



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**SIND ruster
bedsteforældre
til at hjælpe
udsatte
børn**

**SINDs forsikringskritik
omtalt i mange medier**

Få hjælp til betaling af medicin | Dobbelt diagnoser
SINDs sommerhøjskole | Livligt værested | Effektive møder | Kreativ fritid

Er virksomhedernes samfundsansvar blevet en by i Rusland?



Foto: Lars Svankjær

På samme måde som man siger, at det første offer i enhver krig er sandheden, så kan man måske sige, at det første offer i enhver finansiel krise er virksomhedernes sociale ansvarlighed

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

I SIND-bladet nr. 4 satte vi fokus på de vanskeligheder mange nuværende og tidligere psykiatribrugere oplever, når de forsøger at tegne en forsikring.

Nu viser det sig, at det ikke kun er forsikringselskabernes sociale ansvarlighed, der kan sættes spørgsmålstegn ved.

I dette nummer af SIND-bladet kan man (på side 9, red.) læse, at nogle apoteker holder en lovpligtig henstandsordning for kunder med kronikerbevilling hemmelig for økonomisk trængte kunder. Konsekvensen er for nogle, at de ikke har råd til at købe den nødvendige medicin, når tilskudsåret starter, og at man i en periode skal betale en større andel af medicinen selv.

Dagspressen har for nylig bragt historier om, at nogle pengeinstitutter – i strid med loven – konfiskerer en del af kundernes sociale ydelser (som fx kontanthjælp og førtidspension), og bruger de konfiskerede beløb som afdrag på kundernes gæld til pengeinstituttet.

Når det drejer sig om socialt vanskeligt stillede kunder, er alt tilsyneladende tilladt – uanset om man "bare glemmer" at oplyse om en lovpligtig henstandsordning, om man handler i strid med internationale konventioners (som fx FN's Handicapkonventionens) forbud mod diskrimination, eller om man handler i strid med dansk lovgivning.

Corporate Social Responsibility – CSR
Virksomhedernes sociale ansvar har længe været et af de mange modeord i litteraturen om virksomhedsledelse.

De mest liberale økonomer har kun haft hån tilovers for ideen om virksomhedernes sociale ansvar. De mener, at virksomhederne alene skal koncentrere sig om at tjene penge til virksomheden og dens ejere.

Andre henviser til, at virksomheder – der (bl.a. ved at vise samfundsansvar) dokumenterer troværdighed og hæderlighed – har en bedre chance for at klare sig i konkurrencen.

Den tidligere regering lancerede i 2008 en handlingsplan for virksomheders samfundsansvar, og ved en ændring af årsregnskabsloven blev større virksomheder pålagt at redegøre for deres samfundsansvar.

Min opfordring skal være, at vi i fællesskab går til kamp for at genopfinde samfundsansvaret

En by i Rusland?

Nu er tiderne anderledes, og det ser – set med mine briller – ud som om nogle virksomheders

samfundsansvar er på vej til at ende som den berømte by i Rusland.

Om udviklingen dokumenterer de liberale økonomers påstand om, at virksomhederne alene skal koncentrere sig om at tjene penge til aktionærerne, eller om den er en uønsket konsekvens af den økonomiske krise, vil tiden vise.

Brancheforeningernes ansvar

Desværre er det ikke kun enkeltstående virksomheder, der "glemmer" det sociale ansvar.

Hverken forsikringsbranchen (Forsikring & Pension), apotekernes brancheforening (Danmarks Apotekerforening) eller pengeinstitutternes brancheforening (Finansrådet) har offentligt taget afstand fra deres medlemmers socialt ansvarlige praksis.

Da DR i Aftenshowet satte fokus på forsikringsbranchen, inviterede Forsikring & Pension til dialog (se artiklen på side 6, red.). Denne invitation tog SIND imod. Vi vil gerne være med til at "genopfinde" virksomhedernes sociale ansvarlighed.

SIND har indtil videre undladt at nævne konkrete virksomhedsnavne. Hvis de brådne kar ikke af sig selv – med eller uden hjælp fra de relevante brancheforeninger – kan finde ud af at opføre sig hæderligt, må vi overveje, om vi ikke skal til at nævne nogle af de socialt ansvarlige med navns nævnelse.



SINDbladet
41. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Pia Frydensberg, Karina Ertmann Krammer, Trine Kit Jensen, Helle Eriksen m.fl.

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

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

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

Forsidefoto
Andreas Kilden, SIND Horsens

Layout: SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.500

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Girokonto
540-3944

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

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



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





I DETTE NUMMER

- /04 **SIND i medierne: Fortsat hyppig omtale**
- /06 **Massiv medieomtale af SINDs forsikringskritik**
Psykisk sårbare problemer med at tegne forsikringer, som var forsidehistorie i sidste SIND-blad, skabte omtale i adskillige medier. SIND er nu inviteret til dialogmøde med forsikringsbranchen og opsøger bud på en fremtidig løsning.
- /07 **SIND øger engagement i regeringens psykiatriudvalg**
Karen Thomsen, medlem af SINDs forretningsudvalg, hjælper embedsmænd, eksperter og organisationer med at kortlægge udviklingen på området. Hun har bl.a. indgående viden om regnskaber og statistikker fra sit tidligere job som psykiatrichef i Fyns amt.
- /08 **Bedsteforældre – en overset ressource**
Som de første i Danmark sætter SINDs Pårørenderådgivning gang i et projekt, der er målrettet bedsteforældre til børn, som lever med psykisk sygdom i familien. SIND-bladet var med, da projektet i sensommeren blev sat i gang.
- /09 **Bedre hjælp til betaling af medicin**
Vidste du, at hvis du har behov for meget medicin, så kan du få gavn af en afdragsordning på apoteket og dermed slippe for økonomisk chok, når et nyt tilskudsår starter?
- /10 **8.700 gange årligt får SIND i Skive besøg**
Skive er en af de danske byer, hvor Landsforeningen SINDs kredse og lokalforeninger driver klubber eller væresteder. Her kan psykisk sårbare tanke hygge, samvær og gode oplevelser. For mange vil alternativet til SIND være ensomhed hjemme.
- /12 **Mere fokus på dobbeltdiagnoser**
Kombinationen af både et misbrug og en sindslidelse samtidig står mange steder i vejen for, at udsatte danskere får den rette behandling. Socialt Udviklingscenter SUS forbereder i disse måneder nye initiativer, der kan bidrage til at øge kommunerne og regionernes fokus på området. Læs også om 24-årige Lisa. Hun fortæller, hvordan det føles at leve med både en sindslidelse og et stofmisbrug.

- /14 **Ønskes: Ressourcer til at hjælpe flere**
Et af de få steder i Danmark, hvor mennesker med dobbeltdiagnoser kan få specialiseret og effektiv hjælp, er oplevelsen, at flere henvender sig med tungere problemer. Alligevel skrumper økonomien.
- /16 **Førstehjælp til psykiske kriser**
På Islevgaard i Rødovre kan borgere i psykisk krise hele døgnet henvende sig for at få hjælp anonymt og uden visitation. Akuttillibuddet er ét af syv forsøgsprojekter på landsplan og erfaringerne på stedet så gode, at brugere og medarbejdere nu krydser fingre for en fortsættelse.
- /18 **Fotografering: Stil skarpt og find ro**
41-årige Tina Kragh Kristensen anbefaler at opsøge oplevelser og inspiration bag kameraet, når man skal finde ro og samle tankerne.
- /22 **1.000 tager til Psykiaritropmøde**
Landsforeningen SIND lægger i år op til debat om tvang i psykiatrien.
- /24 **Mød SINDs ledelse**
Knud Kristensen, Risskov, fortsætter efter to begivenhedsrige år på posten som landsformand for SIND. Han flankeres af Ingelise Svendsen, Nykøbing Sjælland, og Kristian Bennedsen, Kolding.
- /26 **Fædre kan også få efterfødselsreaktioner**
Trods større åbenhed omkring psykiske lidelser er det stadig tabu som far at få en efterfødselsreaktion. Det skønnes, at mindst syv pct. af alle fædre får en efterfødselsreaktion. Læs her om en far, der har valgt at bryde tavsheden og tale fordømmene væk.
- /28 **SINDs Sommerhøjskole 2013**
- /31 **Siden for dig, som hjælper andre: Spar mødetid og bliv gladere**
Kender du det, at du går fra et møde med følelsen af at have spildt tiden, og er helt tømt for energi? Ny bog om gode møder udfordrer rutinerne.
- /36 **Her skaber fortiden fremtid**
Hos den sønderjyske virksomhed Historicum har mange psykisk sårbare fundet nyt indhold i tilværelsen som frivillige eller ansatte.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /15 **Juridisk brevkasse**
- /20 **SIND Ungdom**
- /29 **Bøger**
- /30 **Poesi**
- /32 **“Butik”**
- /32 **Lokalnyt**
- /34 **Kreds- og lokalformænd**
- /34 **SIND-nettets koordinatore**
- /34 **SINDs udvalgsformænd**
- /35 **SINDs rådgivninger**
- /35 **Støt SIND**

SIND i medierne: Knud Kristensen omtalt 1.263 gange

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

Traditionen tro kan redaktionen melde om medieomtale på et meget højt niveau sammenlignet med tidligere år. Hen over sommeren har SIND desuden ændret rolle i medierne. SIND sætter i højere grad selv dagsordener. Udover kronikken, omtalt i sidste blad, om oversete psykisk syge i egen bolig, der førte til et møde med socialministeren, så har SIND også igangsat omtale om de problemer, nogle medlemmer oplever med at tegne forsikring. Læs mere på [side 6](#) om den massive medieomtale i dagblade og i DR Aftenshowet.

Mens dette blad finder vej til brevsprækker og postkasser, afholder Landsforeningen SIND landsmøde. Redaktionen har derfor gjort status for de to år, der er gået siden sidste landsmøde. Omtalen af SIND som forening har vi ikke et eksakt tal for, fordi medierne bruger forskellige nøgleord. Men alt tyder på en pæn vækst sammenlignet med forrige landsmødeperiode.

Omtalen af SINDs landsformand kan måles mere eksakt via artikel-databasen Infomedia. Facit er, at ordene Knud Kristensen SIND har været 1.263 gange i de elektroniske og trykte medier. I dagbladene er det blevet til 308 artikler. Radio og TV ud-

gør 143 indslag. Tallene viser, at SIND bliver hørt.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



DR: Sexovergreb

Dømt for sexovergreb mod patienter i Norge. Autorisation til fortsat at behandle patienter i Danmark. Sådan lyder essensen af en af sommerens konflikthistorier i medierne. To danske læger kom i søgelyset efter domme i Norge. En af lægerne havde efterfølgende job på Holbæk sygehus, hvor han dog ikke arbejder længere. Ifølge Sundhedsstyrelsen har myndighederne i Danmark ikke mulighed for at gribe ind i forbindelse med forbrydelser begået i udlandet.

I DR TV Avisen tog bl.a. næstformand i SIND Helle Johansson skarpt afstand fra den praksis.

/hhj

TV 2: Fastspændt i 199 dage

Ventetid på behandling på SIKRINGSafdelingen i Nykøbing Sj. betyder, at alvorligt syge patienter kan ligge bæltefikseret i meget lange perioder på almindelige retspsykiatriske afdelinger. Gennemsnitligt er ventetiden 61,5 dage, men der er eksempler på op til 199 dage.

I juli fastslog næstformand i SIND Helle Johansson i TV 2 Nyhederne, at den praksis er uacceptabel:

”Hvis man er spændt fast i så mange dage, som der er tale om her, så er det umenneskeligt,” sagde hun.

/hhj

JP: Kritik af Rigsrevisionen



Tilfredshed. Det var konklusionen, da Rigsrevisionen i et notat til Folketingets statsrevisorer vurderede regionernes og Sundhedsministeriets initiativer på psykiatriområdet. Jyllands-Posten konstaterede i slutningen af august, at der var flere meninger om den sag. Forud for mødet, hvor statsrevisorerne skulle behandle notatet, citerede avisen flere foreninger for kritik af indsatsen.

Navnlig de voksende ventetider og det faldende antal sengepladser blev påtalt af Lægeforeningens formand, Mads Koch Hansen. Udover Lægeforeningen medvirkede Landsforeningen SIND, Dansk Psykiatrisk Selskab og Bedre Psykiatri i artiklen.

SINDs landsformand Knud Kristensen var fuldstændig enig i Lægeforeningens kritik. ”Selvfølgelig er det godt, at de har gjort noget. Men vi bliver ikke tilfredse, før indsatsen virker,” sagde Knud Kristensen.

Han pegede også på problemerne med overbelægning som bl.a. betyder, at patienter ikke kan blive indlagt, eller at de udskrives for tidligt.

/hhj

Jyske Vestkysten: Pædofile skal behandles og ofrene hjælpes

JyskeVestkysten fulgte i sommer op på en sag, der sidste år var fremtrædende omtalt i Ekstra Bladet og hos SIND.

Sagen gælder 28-årige Cecilie, der ikke kunne få tilstrækkelig hjælp med de alvorlige psykiske eftervirkninger af et overgreb, begået 21 år tidligere af en prøveløsladt, pædofil sexforbryder.

Hun blev 2010 indlagt på lukket afdeling og mistede desuden sit økonomiske grundlag, da sygedagpengene blev stoppet, og hverken kontanthjælp eller førtidspension var en mulighed.

Sagen udløste i 2011 tre dages fremtrædende kampagnejournalistik og en leder i Ekstra Bladet. Avisen citerede også Landsforeningen SIND, der gik ind i sagen og støttede Cecilies mor, som længe ihærdigt har arbejdet for at sikre hjælp til sin datter.

SIND-bladet april 2011, som kan læses på SINDs hjemmeside, har en artikel om forløbet.

I dag er status, at Cecilie har fået tilkendt førtidspension. I JyskeVestkysten glædede landsformand Knud Kristensen sig over resultatet og over, at hun nu kan drømme om at komme tilbage til livet og blive selvforsørgende.

Knud Kristensen gjorde samtidig opmærksom på, at perspektiverne for andre i samme situation ikke er positive. Dels vil de kommende regler betyde, at mange tidligst kan få førtidspension som 40-årige. Indtil da er det ca. 10.500 kr. månedligt og ikke ca. 17.000, man skal klare sig for. Derudover efterlyste Knud Kristensen bedre behandling af krænkere og mere hjælp til ofre.

/hhj

Ritzau: Pårørende har brug for hjælp

87 pct. af de pårørende til mennesker med sygdomme som fx skizofreni, depression eller angst oplever det som belastende. Hver fjerde har inden for det seneste år talt med en psykolog for at få talt om problemerne.

Det fortalte dagbladet Politiken den 13. juli i en fremtrædende artikel med afsæt i en undersøgelse fra foreningen Bedre Psykiatri, hvor 352 pårørende havde medvirket. Via Ritzau, som bl.a. interviewede Landsforeningen SIND om sagen, nåede historien ud til endnu flere medier.

SINDs landsformand Knud Kristensen bekræftede billedet af, at rollen som pårørende er belastende. Det viser de mange henvendelser til SIND gennem årene fra pårørende.

Knud Kristensen foreslog bl.a., at psykiatrien bliver bedre til at tage de pårørende alvorligt. Dels ved at anerkende, at de er udsat for en belastning, dels ved at inddrage dem i behandlingen af den syge på en or-



Foto: www.colourbox.com

dentlig måde. Knud Kristensen advarede mod, at de pårørende sættes ud på et sidespor.

/hj

DR P4: Bedsteforældre som ressource

Mange tusinde danskere supplerede den 25. august lørdagens gøremål med information om bedsteforældreprojektet i SINDs Pårørenderådgivning (se artikel andetsteds i bladet). Også torsdag eftermiddag bragte DR et indslag.

I DR P4 blev lederen af SINDs Pårørenderådgivning Anne Margrethe Gad Jørgensen interviewet direkte om samarbejdet mellem SIND, Ældre Sagen i Aarhus og Magistraten for Sundhed & Omsorg. Ideen er at opfordre bedsteforældregenerationen til at hjælpe børn i udsatte familier. Projektet henvender sig til bedsteforældre, hvis barnebarn har en i familien med psykisk sygdom og til dem, der ønsker at være frivillig reserve-bedsteforælder og støtte et udsat barn.

/hj

Herning Folkeblad: Mange flere på venteliste

Herning Folkeblad oplyste i sommer, at antallet af psykisk syge, der venter på ambulat behandling i Region Midtjylland, er steget eksplosivt.

Hvor 1.000 i begyndelsen af 2011 stod på venteliste, er antallet nu oppe på 1.600.

I artiklen tolkede SIND tallene som endnu et symptom på, at psykiatrien er trængt økonomisk.

“Det er de ikke-akutte, der kommer på venteliste. Systemet tager sig af de mest syge, og det går så ud over dem, der “kun” er alvorligt syge,” sagde landsformand Knud Kristensen og karakteriserede udviklingen som en ond spiral.

SIND vil rejse sagen i de samarbejds-fora, hvor foreningen mødes med Region Midtjylland.

/hj

Politiken: Ingen nye penge til satspuljen bekymrer organisationer

SIND var en af de organisationer, Politiken den 30. august citerede for kritik af for få midler til satspuljen, der finansierer dele af psykiatrien samt projekter og støtte til foreninger. De bekymrende tal fremgår af regeringens forslag til finanslov.

Landsformand Knud Kristensen påpegede, at psykiatrien er meget afhængig af satspuljen, men han understregede samtidig, at regeringen

foreslår at afsætte 200 millioner kroner ekstra til psykiatrien på finansloven. Alligevel mangler der penge. Desuden er problemet, at pengene fra satspuljen uddeles nogle få år ad gangen, hvilket står i vejen for langsigtede løsninger.

/hj



Foto: www.colourbox.com

TV 2: Familie efterlyste hjælp

En af sommerens nyhedsudsendelser, som Landsforeningen SIND medvirkede i, var TV 2 Nyhederne den 5. august. Her kunne seerne følge et nødråd fra familien Jangaard på Sjælland:

I frustration over manglen på tilfredsstillende offentlige behandlingstilbud til familiens 30-årige datter Mathilde, der har lidt af en alvorlig spiseforstyrrelse, siden hun var 19, søgte man hjælp i privat regi. Knap 1,5 mio. kr. har familien, der frygter for Mathildes liv, betalt. Nu er pengene sluppet op, og datteren er kommet hjem. Ifølge familien byder de offentlige tilbud slet ikke på tilstrækkelig hjælp.

SINDs landsformand Knud Kristensen oplyste, at eksemplet ikke er enkeltstående. Mange familier oplever, at deres nære ikke får tilstrækkelig hjælp, og opsøger private alternativer.

Familien overvejer at lægge sag an mod regionen.

/hj

Midtjyllands Avis: Snart slut med søndagsåbent

SINDs lokale frivillige, væresteder og foreninger er jævnlige i medierne. Fx citerede Midtjyllands Avis i slutningen af august formanden for SIND Silkeborg, Susan Steen. Hun beklagede, at Mødestedet i Silkeborg var i farezonen for at måtte indstille søndagsåbent. Hidtil har Mødestedet haft åbent syv dage om ugen.

“Det kan godt være, at søndag er en dag, hvor der ikke kommer så mange brugere på Mødestedet. Men de, der kommer, kan til gengæld godt have et meget stort behov for det. Weekend kan føles meget lang, hvis man er ensom, og om søndagen, hvor byen er tom, er der ikke ret mange steder, man kan gå hen. Man skal også tænke på, at de psykisk sårbare mennesker, som bruger Mødestedet, ikke har det samme netværk med venner og familie, som andre har. Så om søndagen kan de føle sig meget alene,” sagde hun bl.a.

/hj

Massiv medieomtale af SINDs forsikringskritik

Psykisk sårbares problemer med at tegne forsikringer, som var forsidehistorie i sidste SIND-blad, skabte omtale i adskillige medier. SIND er nu inviteret til dialogmøde med forsikringsbranchen og opsøger bud på en fremtidig løsning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Fremtrædende omtale på side 6 og 7 i Jyllands-Posten. Et langt indslag i DR Aftenshowet. En stor artikel i Kristeligt Dagblad. En højt prioriteret nyhed på DRs tekst-tv og website med link direkte til SINDs blad. Afledte artikler i mange andre medier.

Sådan er nogle af reaktionerne på de artikler om psykisk sårbares problemer med at tegne forsikring, SIND-bladet bragte i sidste udgave. Artiklerne fik også Forbrugerrådet og flere politikere til at reagere. Responsen kombineret med en invitation til et dialogmøde mellem SIND og forsikringsbranchen lover nu godt for mulighederne for at skabe ny udvikling på et område, mange psykisk sårbare og pårørende har været kede af i årevis.

En af dem er Tina Christensen. Hun er medlem af SIND og stod frem i DR Aftenshowet den 13. august med en historie, mange andre i samme situation kan nikke genkendende til. Foran de snurrende kameraer hos DR beskrev Tina Christensen, hvordan hun sidste år i november fik afslag på at tegne en ulykkesforsikring hos et af branchens selskaber. Argumentet var alene, at hun havde en diagnose. Afslaget var baseret på forældede helbredsoplysninger

fra 2003. I dag har hun det meget bedre, men alligevel sagde forsikringsselskabet nej.

Automatreaktion

“Afslaget gjorde mig ked af det – meget ked af det – men også vred: Det føles fordomsfuldt, at de alene vurderede mig på en generel diagnose, som påvirker mennesker vidt forskelligt. Hvorfor vurderede de mig ikke individuelt som menneske? Jeg lever et meget regelmæssigt, stabilt og struktureret liv – det er en af måderne, jeg tackler min sygdom – og hverken ryger, drikker eller cykler uden cykelhjelm. Jeg har boet i egen bolig i seks år. Så føles det stigmatiserende, at jeg som en automatreaktion ikke kan forsikre mig,” siger Tina Christensen til SIND-bladet.

Seerne, der fulgte det knap ti minutter lange indslag i DR Aftenshowet, oplevede en velformuleret og velforberedt kilde, der bekræftede, at selvom man er eller har været syg, så kan man rumme mange ressourcer. Tina Christensen er bl.a. erfaren foredragsholder og tidligere deltidsansat medarbejder i en idrætsforening.

Tina Christensen er glad for, at hun stod frem på tv:

“Det var godt at dele historien. Jeg håber, jeg kan bidrage til at lette sagsbehandlingen for de næste, der gerne vil forsikres, men som kommer i dialog med et selskab, der siger nej. Heldigvis agerer andre selskaber anderledes. Jeg har i dag en god forsikring i et andet selskab,” siger hun.

Alvorlig kritik

Eksemplerne fra Tina Christensen og andre medlemmer, der har kontaktet SIND, stod ikke alene. Forsikringsbranchen og Sygeforsikringen “danmark” bekræftede i medierne, at nogle psykisk syge ikke kan få forsikring i alle selskaber.

SINDs landsformand Knud Kristensen, der også medvirkede i DR Aftenshowet, blev citeret for kritik af visse forsikringsselskabers praksis i adskillige medier. Bl.a. Jyllands-Posten, DR, Radio 24/7 og Kristeligt Dagblad. Det gennemgående argument var, at det er urimeligt, nogle forsikringsselskaber ikke forsikrer psykisk syge. En forsikring er væsentlig for den enkeltes liv og økonomiske tryghed. Knud Kristensen



kaldte selskabernes praksis for forskelsbehandling uden sagligt grundlag.

Knud Kristensens undren fik i medierne opbakning på tværs af Folketinget fra bl.a. sundhedsordfører Sophie Hæstorp Andersen (S) og psykiatriordfører Jane Heitmann (V). Også Forbrugerrådet støttede SINDs kritik. Jurist Mads Mølgaard fastslog, at principielt bør alle have lige og billig adgang til at blive forsikret.

Underdirektør Torben Weiss Garne, brancheforeningen Forsikring og Pension tilkendegav i DR Aftenshowet, at man gerne vil drøfte med SIND, hvor problemerne opstår og hvordan de kan løses. Derfor mødes SIND senere på året med Forsikring og Pension. I næste blad fortæller SIND nærmere om resultatet af dialogen.

Alle kan komme ud for et uheld og få brug for en forsikring



Foto: www.colourbox.com

FAKTA

Respons fra SIND-medlemmer

Har du som pårørende eller psykisk sårbar oplevet problemer med dit forsikringsselskab? Så vil SIND fortsat gerne høre fra dig på landsforeningen@sind.dk.

Hjælp til sagsbehandling har SINDs rådgivninger og fx bisiddere, der også kontaktes om mange andre emner, som udgangspunkt desværre sjældent resourcer til at gå ind i. Men eksemplerne styrker Landsforeningen SINDs argumenter i det politiske arbejde og i dialogen med branchen om, hvordan forholdene på området kan forbedres.

SIND øger engagement i regeringens psykiatriudvalg

Karen Thomsen, medlem af SINDs forretningsudvalg, hjælper embedsmænd, eksperter og organisationer med at kortlægge udviklingen på området. Hun har bl.a. indgående viden om regnskaber og statistikker fra sit tidligere job som psykiatrichef i Fyns amt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com

Landsforeningen SIND, der i foråret 2012 fik sæde i regeringens psykiatriudvalg, er nu også repræsenteret i en af de foreløbig to undergrupper, udvalget har nedsat.

Mens SINDs landsformand Knud Kristensen deltager i det overordnede udvalg, der afslutter arbejdet næste år, så er medlem af SINDs forretningsudvalg, Karen Thomsen, indtrådt i en særlig arbejdsgruppe, som især har fokus på tal og statistik. Gruppen

skal frem til november kortlægge struktur, kapacitet og aktivitet i både kommuner og regioner. Der til kommer, at sammenhængen i tværgående initiativer kommer under lup.

Tilbundsgående undersøgelse

Karen Thomsen, der som den eneste i gruppen repræsenterer psykiatriens patient- og pårørendeorganisationer, har indgående viden om de seneste årtiers udvikling på

området. Både når det gælder de menneskelige historier og de tal, som amter og kommuner enten registrerer eller ikke får med i statistikkerne. Karen Thomsen har forud for engagementet i SIND arbejdet 20 år i psykiatrien, bl.a. som psykiatrichef i Fyns amt frem til år 2006.

“Processen er spændende og vigtig. Gennem årene har vi set mange forskellige undersøgelser og udspil. Jeg oplever, at der bordet rundt er en optimistisk oplevelse af, at vi nu får en tilbundsgående undersøgelse og kortlægning. Tallene skal på bordet. Det er positivt, hvis det lykkes at få valide tal frem, så psykiatriudvalget og politikerne får et realistisk afsæt for at formulere en langsigtet strategi,” siger hun.

Mørketal

Karen Thomsen påpeger, at psykiatrien ligesom andre dele af den offentlige sektor har områder, hvor udviklingen ikke bliver målt



Karen Thomsen

rigtigt og derfor ikke kommer med i beslutningsgrundlag.

“SINDs rolle i udvalget er især at bidrage til at identificere, hvor man bør lede efter såkaldte mørketal, der mangler i statistikkerne. Et eksempel ser socialpsykiatrien, hvor jeg ikke oplever, at de kommunale regnskaber giver et dækkende billede af udviklingen,” siger hun.

800 fulgte afslutningskoncert

Så du artiklen i forrige SIND-blad om projekt “Stemmer fra Odsherred”? Landsforeningen SIND har sammen med bl.a. Odsherred Kommune været med til at støtte og starte korprojektet for psykisk sårbare. Siden det spæde forår har flere mindre kor øvet sang med professionel bistand. Den 5. august var det så blevet tid til at møde publikum, da korene samledes til afslutningskoncert i Annebergparken, Nykøbing Sjælland.

800 forventningsfulde tilskuere var mødt frem til koncer-

ten. Udover madkurve og tæpper medbragte mange paraplyer og regntøj, hvilket viste sig at være et klogt valg. Skybrud, torden og lyn prægede første del af programmet, men flertallet blandt publikum trodsede vejret og fik en god aften. Sol, smil og smuk sang rundede aftenen af.

“Stemmer fra Odsherred” fortsætter, og erfaringerne er positive. Fx opstår nye venskaber og styrket selvværd, når korene tager fat.



Fotos: Odsherred Kommune

Trods skybrud, torden og lyn fik koret med psykisk sårbare en flot debut foran publikum



Bedsteforældre – en overset ressource

Ann-Dorthe Petersen,
SINDs
Pårørenderådgivning

Som de første i Danmark sætter SINDs Pårørenderådgivning gang i et projekt, der er målrettet bedsteforældre til børn, som lever med psykisk sygdom i familien. SIND-bladet var med, da projektet i sensommeren blev sat i gang

TEKST OG FOTOS: ANDREAS KILDEN, SIND HORSENS

Udenfor Ældresagens lokaler gjorde nogle studerende et fadølsanlæg klar til hygge. Men den spændte forventning blandt de 30 fremmødte handlede ikke om solskin og kolde fadøl. Det handlede om nysgerrigheden efter at høre om SINDs Pårørenderådgivnings projekt "Bedsteforældre og børnebørn."

Baggrunden for projektet er, at mange i bedsteførgenerationen har både tid og ressourcer til at støtte børn, der har det svært. Børn, der er i familie med en sindslidende, savner ofte tæt kontakt til andre voksne. De går tit meget alene med deres følelser og tanker og kan føle sig ensomme – også selvom der er mange mennesker omkring dem.

Mange bedsteforældre har et nært forhold til deres børnebørn, men oplever alligevel tit, at det er vanskeligt at hjælpe i hverdagen. Projektets formål er – gennem et kursus – at give bedsteforældre mere viden om, hvad det betyder for et barn at være pårørende til en sindslidende, at give dem redskaber til bedre at kunne støtte sit barnebarn og at føle sig mere sikre på at tage en mere aktiv rolle i forhold til barnebarnet.

Børnene kan også have stor glæde af at have kontakt med en voksen udenfor familien. De mangler ofte én at tale med eller lave forskellige aktiviteter, som familien måske ikke har overskud til. Det kan fx tage på ture, spille spil eller tage med til sport. Det vigtigste er, at der er tid til at prioritere barnets behov.

En fremragende idé

Tidligere minister og Aarhus-borgmester Thorkild Simonsen var inviteret til at fortælle om sine egne erfaringer med at være pårørende til en sindslidende. Han lagde ud med at sige, at projektet er en fremragende idé.

"Det repræsenterer et stort behov hos børnene, men man kan sandelig også lære noget af at være sammen med sine børnebørn."

Thorkild er nået den alder, hvor man har oldebørn. Hans oldedatter er vokset op med en far – Thorkilds barnebarn – der har en sindslidende.

"Hvis vi ikke havde hjulpet, havde meget set anderledes ud i dag," fortalte Thorkild.

"Bare det at ringe en gang om ugen... Det var bedre en ti psykiatere. Psykiatere er dygtige, men bedsteforældre kan noget særligt."

"Vi har haft hende med på ferie, og har haft meget med hende at gøre. Og jeg kan sige jer, at hun har fået et helt andet forhold til sine forældre, end hun ellers ville have haft. Det får børnene også ud af at have bedsteforældrene tæt på."

De oversete børn

Leder af SINDs Pårørenderådgivning Anne Margrethe Gad Jørgensen fortalte om idéen til projektet: "Der findes mange oversete børn. Det vi opdagede var, at de pårørende kom for sent ind. Derfor etablerede vi børnegrupperne. Det fungerede godt, men vi kom til at tænke på, at

børnene måske fik for meget ansvar. Derfor var de næste, vi tog fat i forældrene. Vi lavede forældregrupper. Og hvad er så mere naturligt end også at tage bedsteforældrene."

Anne Margrethe sluttede af med at bruge sig selv som eksempel:

"Jeg har selv et barn, der lever med en sindslidende. Jeg er bedstemor. Jeg er altså lige en af dem, der kan være med. Og det kunne jeg have brugt. Hvis jeg havde haft den viden, jeg har i dag, havde jeg gjort rigtig meget anderledes!"

Utålmodighed

Før, under og efter indlæggene ved mødet blev lyttet opmærksomt ved bordene. Interessen var stor. SINDs Pårørenderådgivning er nu godt i gang med at samle deltagere til det første kursus og projektets næste skridt.

FAKTA

Er du interesseret i at høre mere om projektet? Så er du meget velkommen til at kontakte Joan Stæhr, tlf. 23 82 37 08, mail: paabg@sind.dk eller Ann-Dorthe Petersen, tlf.: 23 27 65 22, mail: paa2@sind.dk. Du kan også læse mere på SINDs Pårørenderådgivnings hjemmeside: www.sindspaa.dk

Tidligere minister og Aarhus-borgmester Thorkild Simonsen var oplæsholder på mødet i Ældresagens lokaler



Bedre hjælp til betaling af medicin

Vidste du, at hvis du har behov for meget medicin, så kan du få gavn af en afdragsordning på apoteket og dermed slippe for økonomisk chok, når et nyt tilskudsår starter?

AF MARIANNE HOLST, JOURNALIST

Sidste måned var medicinen gratis, men nu starter nyt tilskudsår, og man skal pludselig smide en tusindlap eller mere på apoteket. Det kan være en uoverkommelig stor sum for mange på økonomisk smalkost og betyder, at nogle psykisk syge vælger deres livsvigtige medicin fra og dermed risikerer tilbagefald.

Men sådan behøver det ikke være.

Har man kronikerbevilling, har man ret til at få en ordning på apoteket, så man aldrig skal betale mere end 305 kroner om måneden. Det gælder også i begyndelsen af tilskudsåret.

Den såkaldte henstandsordning er ikke noget, apotekerne reklamerer med. Der er ingen brochurer eller opslag på apotekerne. Der stod før bladets deadline intet på apotekernes hjemmesider, ej heller ikke på apotek.dk, som drives af Danmarks Apotekerforening. Og det bliver der ikke ændret på, siger brancheforeningens formand, Niels Kristensen:

“Det er min fornemmelse, at det fungerer fint, som det gør,” siger han og afviser direkte adspurgt, at apotekerne har en interesse i at holde ordningen skjult. Det er sådan, at hvis kunden viser sig at være en dårlig betaler eller dør, før regningen er betalt ud, er det en økonomisk udgift for apotekerne. Men det er ikke en faktor, der spiller ind i den daglige ekspedition på landets apoteker:

“Jeg har hørt, ordningen er besværlig at administrere, men ikke, at det skulle afholde nogen på apotekerne fra at oplyse om den,” siger Niels Kristensen.

Han er ved siden af sit formandshverv også selv apoteker:

“Hos os har vi den praksis, at hvis der kommer en kunde med kronikerbevilling og siger, uha, det er godt nok mange penge, jeg skal af med, så siger vi, at muligheden eksisterer.”

Gør det ikke billigere

Niels Kristensen tilføjer, at apotekerne gerne vil hjælpe folk, så de kan få den medicin, de har brug for, og det gælder ikke mindst folk med psykisk sygdom:

“Flere apoteker samarbejder med distriktspsykiatrien og oplyser derigennem om muligheden. Det er jo komplicerede regler, der ikke altid er lige til at forstå,” siger han og tilføjer:

“Men du skal være opmærksom på, at der også er personer, som skal af med en pæn stor sum penge for medicin mod eksempelvis astma, og de er måske ikke berettiget til en kronikerbevilling. Henstandsordningen gælder kun for få personer, og det gør det jo ikke billigere for folk, det jævner blot udgifter ud hen over året.”

I praksis mener apotekernes formand, at mere enkle regler vil være den største hjælp til de borgere, der har svært ved at overskue deres medicinudgifter.

“Vi mener, at systemet trænger til en justering. Der er for mange indviklede regler, for store spring i egenbetalingen og for mange medicinskit. Borgere mister lettere overblikket over deres medicin, og det øger risikoen for fejl,” siger Niels Kristensen.

Fint med fokus

I følge Sundhedsstyrelsens tal, som SIND har indhentet, har 104.100 danskere en kronikerbevilling. Cirka 8.500 af dem har en henstandsordning med apoteket, så kronikernes årlige maksimale egenbetaling på 3.655 kroner fordeles ligeligt i 12 månedlige rater.

Ikke alle kronikere har ondt i økonomien, og nogle er medlem af Sygesikringen “danmark” og får derved helt eller delvist dækket deres udgifter til medicin.

Alligevel kan det synes lidt, at kun otte pct. af de, der har ret til henstandsordning, benytter sig af muligheden. Kan det mon skyldes manglende kendskab til ordningens eksistens?

“Det er umuligt at sige noget om,” siger Niels Kristensen:

“Men skulle der være nogen, der ikke føler sig oplyst om ordningen, synes jeg det er fint, du sætter fokus på det.”



Foto: www.colourbox.com

FAKTA

Sådan gør du

Har du et stort og længerevarende medicinforbrug, kan du bede din læge søge om en kronikerbevilling til dig. Det er Sundhedsstyrelsen, der behandler ansøgningen. Får du en kronikerbevilling, kan du – uanset, hvor meget medicin, du køber – højst ende med selv at betale 3.655 kroner om året. Det beløb kan du få fordelt på månedlige rater, så du aldrig skal af med mere end 304,50 kroner om måneden for medicin. Denne såkaldte henstandsordning har du – med en kronikerbevilling i hånden – lovmæssigt krav på at få, hvis du beder dit lokale apotek om det. I den forbindelse er du ikke forpligtet til at oplyse om økonomiske forhold eller give andre private oplysninger.

Apoteket må ikke opkræve gebyr eller renter for henstandsordningen, men den gælder kun på det pågældende apotek. Du skal altså altid købe din medicin det samme sted hver gang for at få gavn af muligheden.

Kilde: Bekendtgørelse for henstandsordning for kronisk syge

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvi-ning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



8.700 gange årligt får SIND i Skive besøg

Skive er en af de danske byer, hvor Landsforeningen SINDs kredse og lokalforeninger driver klubber eller væresteder. Her kan psykisk sårbare tanke hygge, samvær og gode oplevelser. For mange vil alternativet til SIND være ensomhed hjemme

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND SKIVE

Sindslidelser skeler hverken til postnummer, eksamen eller husstandsindkomst. Alle kan blive ramt. Både i whiskybæltet, på stenbroen og her i den midt- og vestjyske kommune Skive, hvor et af SINDs populære væresteder ligger.

Kommunens knap 30.000 indbyggere udgør tilsammen et typisk gennemsnit af Danmark. Alsidigheden i skibonitternes økonomi og alder er tydelig i trængslen af mennesker på fortorve og parkeringspladser ved Skives forretninger, når der handles ind til køleskabet hjemme i villakvarteret, lejeboligen eller den håndfuld mindre landsbyer, som omgiver byen. Få hundrede meter fra de flittigt besøgte forretninger ligger SIND på Resenvej 17 i en villa med have, der tidligere bl.a. har været overlebebolig.

Modsat Kvickly og de øvrige forretninger tyer SIND ikke til store skilte og prangende facader. Men det er heller ikke nødvendigt. Flere årtiers indsats fra en gruppe ihærdige ansatte og frivillige betyder, at foreningen er alt andet end ukendt i byen. Får man brug for hjælp, kender de fleste enten SIND eller nogen, der anbefaler at besøge SIND. Mødestedet holder åbent 60 timer om ugen.

Mere plads

Årsregnskabet viser, at det sidste år skete 8.688 gange, at et menneske trådte ind af døren for at opsøge hjælp, dialog, samvær eller hygge. Antallet svarer nogenlunde til året før, men brugerne bliver nu længere tid og deltager i flere aktiviteter. Sommeren 2011 rykkede SIND derfor ind i nye og væsentligt større lokaler.

Det skift er mødestedets leder gennem 20 år, Hanne Hagen Madsen, af flere årsager meget glad for:

“Det skulle ske noget nyt. Vi var vokset ud af det gamle parcelhus og stod samtidig overfor at udvide samarbejdet med Skive Kommune. Flytningen har været en dejlig oplevelse. Det var uden stress, og vi har oplevet et utroligt engagement fra mange i projektet. Både små og store opgaver er løftet af frivillige og brugere alt efter, hvor meget man havde overskud til. Nu er vi her og har bedre plads til det hele. Et særligt aktiv er, at vi nu har flere tilbud til mændene – det har vi manglet. Hvor kvinder ofte kan lide at sy, klippe og klipstre, så har mændene andre interesser. Vi tilbyder fx billard og dart, hvilket er en stor succes. En frivillig underviser en gang om ugen de interesserede i at forbedre deres spil,” siger Hanne Madsen, 52 år.

Viften af tilbud, som supplerer dialog og samvær, er meget bred. Villaen byder bl.a. på muligheder for håndarbejde, spil, afspænding, banko og udflugter. Dertil kommer muligheder i resten af Skive som bowling og fitness.

Lytte og hjælpe

Brugerne, der kommer til SIND, er vidt forskellige. Aldersmæssigt spænder gruppen fra 20

FAKTA

SIND Huset ønsker:

- at skabe et positivt livssyn, hvor glæde og humor er en naturlig del af hverdagen.
- Gennem åbenhed, respekt og ærlighed at skabe et udviklende miljø.
- at skabe tryghed og trivsel, hvor alle bliver hørt, mødt og forstået.
- at give mulighed for indflydelse i hverdagen.
- at skabe rammer for nye venskaber.

Læs mere på www.sindhus.dk.



til 85 år. Flest er midt i livet – 35 til 55 år – og kønsfordelingen er stort set lige.

Cirka tyve opsøger SIND hver eneste dag, året rundt. Den typiske bruger kommer mindst en gang om ugen. Andre er væk i perioder, men dukker op, hvis tilværelsen, økonomien eller humøret begynder at stramme til. Så er der hjælp at hente på Reservevej 17.

“Det vigtigste for os er, at vi altid skal kunne tilbyde, at her er en at tale med. Enten for at løfte humøret – det har mange brug for – eller for at bygge bro til kommunen. Tidligere i dag hjalp vi fx en mand, der manglede penge til sin medicin, med at få arrangeret et møde med sagsbehandleren. Det sker også, at vi tager med som bisiddere ved møder,” oplyser Hanne Madsen.

SINDs rolle som brobygger og problemløsende hjælper er dog ikke det, som får flest til

at besøge Mødestedet. Væsentligst er samvær og dialog med andre, der forstår en:

“Når vi spørger brugerne, hvorfor de kommer, er svaret ofte, at vi kan lytte på en anden måde end medarbejdere ved kommunen eller psykiatrien. Her er god tid og ikke noget, der skal skrives i journaler og papirer, hvilket nogle kan være bange for,” siger Hanne Madsen.

Åbenhed og samarbejde

20 år som leder hos SIND og før det en årrække som sygehjælper på et bosted og et plejehjem betyder, at Hanne Madsen har tæt føling med udviklingen i danskernes forhold til sindsslidser. Hun oplever, at den væsentligste forskel siden første SIND-arbejdsdag i 1992 er, at dialogen i dag er mere åben:

“Åbenheden i samfundet betyder, at det er lettere at tale om tingene. I dag føler den enkelte sjældent skam over at blive ramt af en

sindslidelse som fx depression, hvilket godt kunne ske før. Omverden kunne tidligere – så let lade en diagnose overskygge det hele – i dag er optikken mere, at det er et helt menneske, som har fået en sygdom. Vi har derfor et meget bedre udgangspunkt i dag,” siger hun.

Åbenheden betyder også, at flere har mod på at hjælpe SIND. Det gælder både frivillige, studerende og ansatte. Fx sætter både ledige skibonitter i virksomhedspraktik og studerende stor pris på muligheden for at give en hånd med.

“Socialrådgiverstuderende oplever virkelig, at de kan gøre en forskel, når de er her i praktik. Vores mål er at få et lokale til konsultationer og på længere sigt at finde penge til en stilling, så så vi kan hjælpe flere – hurtigt og anonymt,” siger Hanne Madsen.



Flere frivillige i Skive

På et år er antallet af faste frivillige i Skive steget fra otte til 19 udover lokalforeningens bestyrelse. Midler fra Socialministeriet er omsat i udvikling, uddannelse og markedsføring

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Antallet af frivillige og antal timer, de lægger i Mødestedet, er steget støt i Skive. Udover de, som af og til giver en hånd med, er SIND nu oppe på 19 faste frivillige mod otte året før. Forventningen er, at væksten fortsætter.

Årsagen er, at mødestedet med midler fra Socialministeriet, der udløber ved årets udgang, har kunnet investere i udvikling, uddannelse og markedsføring. Derfor engagerer de frivillige sig nu i flere og tungere opgaver end tidligere.

En af de frivillige er Grete Kjær-gård Jensen, 50. To formiddage om ugen hjælper hun andre.

“Jeg giver lidt, men får hundrede gange mere tilbage,” smiler hun. Grete Jensen sætter især pris på de alsidige dage og på det sociale samvær med andre. Dertil

kommer det inspirerende samarbejde med andre frivillige.

“Vi bliver hørt, brugt og uddannet på lige fod med de ansatte ved kurser og personalemøder. Det er rart at have medindflydelse på tingene,” siger hun.

Mere fokus på dobbeltdiagnoser

Kombinationen af både et misbrug og en sindslidelse samtidig står mange steder i vejen for, at udsatte danskere får den rette behandling. Socialt Udviklingscenter SUS forbereder i disse måneder nye initiativer, der kan bidrage til at øge kommunerne og regionernes fokus på området

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com

Lidt bedre, men stadig ikke godt nok. Sådan er status for samfundets tilbud til mennesker med såkaldte dobbeltdiagnoser – altså både et misbrug og en sindslidelse på samme tid. Problemet er, at ansvaret for social støtte og behandling af misbruget ligger i kommunerne, mens regionerne har ansvaret for den psykiatriske behandling. Derfor kan udsatte danskere opleve at falde mellem stolene med utilstrækkelig eller slet ingen behandling.

Problemet er ikke nyt. Landsforeningen SIND slog i 2009 alarm sammen med Socialt Udviklingscenter SUS ved en velbesøgt konference på Christiansborg. Navnlig professionelle, politikere, pårørende og psykisk sårbare bidrog til at fylde Landstingssalen. Konferencen zoomede især ind på en undersøgelse af samfundets daværende indsats. Blandt konklusio-

nerne var, at blot tre ud af 75 undersøgte kommunale tilbud havde øje for dobbeltdiagnoser.

"I dag er vores indtryk, at situationen langsomt er ved at forandre sig til det bedre, om end der er lang vej igen. SUS er i gang med at undersøge, hvilke redskaber de 98 kommuner og fem regioner benytter til at koordinere deres samarbejde, og om redskaberne er taget fuldt ud i brug. Hvis vi opnår god respons på spørgeskemaet, kan debatten om dobbeltdiagnoser senere på året nuanceres med ny viden om indsatsen. Udover undersøgelsen forbereder vi sammen med Socialstyrelsen en ny hjemmeside med konkrete anbefalinger og metoder, medarbejdere kan tage i brug. Ambitionen med hjemmesiden er især at tydeliggøre, hvem der har ansvaret for hvad, og hvad lovgivningen på området rummer," siger Birgitte Bækgaard Brasch, konsulent hos SUS.

I tidligere undersøgelser har SUS anslået, at kommunerne i 2010 havde kontakt med 22.000 borgere med dobbeltdiagnoser. Siden er der næppe blevet færre med problemet – tværtimod. Dog skønnes flere kommuner at være blevet opmærksomme på udfordringer med dobbeltdiagnoser og på at sætte ind med hjælp.

"Det generelle billede i psykiatrien er, at flere behandles på kortere tid, og at der er pres på ressourcerne. Udviklingen rammer også kommunerne, som får flere opgaver, og samtidig skal tage sig af de udskrevne borgere. Nøgleordet for en løsning er et tættere samarbejde mellem kommuner og regioner og flere integrerede tilbud, der tilbyder hjælp til beg-

ge problemstillinger," siger Birgitte Bækgaard Brasch.

Under samme tag

Oplevelsen hos mennesker med dobbeltdiagnoser er ofte, at de føler sig afvist eller som kasterbolde mellem to systemer med fokus på hver sin halvdel af problemet. Siden år 2007 har ansvaret for behandling været defineret og placeret via de såkaldte sundhedsaftaler mellem den enkelte region og de tilhørende kommuner, så der kan sikres sammenhæng i de borgerforløb, der går på tværs af de to sektorer. Men i praksis kan det for medarbejderne ofte være svært at finde ud af, hvem der gør hvad.

"Koordineringen er afgørende i tilbuddene til mennesker med denne type problemer. Hvis der er velfungerende kontakt og dialog mellem kommuner og regioner, har man et godt afsæt for en god indsats," siger Birgitte Bækgaard Brasch.

Eskalerende problemer

Argumenterne for at forstærke indsatsen overfor denne gruppe er ikke blot de indlysende menneskelige: At her er tale om udsatte mennesker, der mangler hjælp, og som ofte har alvorlige sociale og sundhedsmæssige problemer. Også i en økonomisk optik er indsatsen vigtig:

"Erfaringen er, at her er rigtig meget at vinde. Forebyggelse og tidlig indsats betyder, at man ofte kan undgå, problemerne eskalerer. Fx i kriminalitet, fysiske følgesygdomme og selvbehandling, hvor den enkelte dulmer sine symptomer via misbrug af stoffer og alkohol," siger Birgitte Bækgaard Brasch.

FAKTA

Læs mere om dobbeltdiagnoser

På www.sus.dk fortæller Socialt Udviklingscenter SUS mere om dobbeltdiagnoser. Her ligger både undersøgelsen fra 2009, udarbejdet sammen med SIND, og andre baggrundsmaterialer.

På www.socialstyrelsen.dk følger senere på året et nyt område med værktøjer og forslag, målrettet ansatte, der arbejder med mennesker med dobbeltdiagnoser. Den nye side er udviklet i samarbejde med SUS.



Foto: Socialt Udviklingscenter SUS

Birgitte Bækgaard Brasch

Dobbeltdiagnose: Slip fornægtelsen

Hvordan føles det at leve med både en sindslidelse og et stofmisbrug? Får man arbejdet sig derhen, hvor overskuddet også er til at deale med misbruget, er der gode muligheder for behandling i systemet. Det fortæller 24-årige Lisa, som nu er klar til at få den nødvendige hjælp

AF PIA LØVSTAD FRYDENBERG

Siden Lisa var ung pige, mærkede hun en indre tomhed og følelse af at være rodløs og utilstrækkelig. Altid kæmpede hun for at passe ind, tænke og opføre sig som sine omgivelser, men aldrig følte hun sig som en del af sin familie eller venner.

I 2010 fandt Lisa sammen med en veninde, som røg temmelig meget amfetamin og hash. Hun så, hvordan veninden fik ro og overskud af stofferne, så Lisa fulgte samme vej, og inden længe mærkede hun en afhængighed af stoffernes virkning.

“Det hele kom til at handle om stofferne, og jeg gjorde alt for at skaffe flere,” fortæller Lisa med sørgmodighed i stemmen.

Efter et psykisk nedbrud i slutningen af 2010 fik hun stillet diagnosen borderline personlighedsforstyrrelse. Cirka et halvt år senere blev hun diagnosticeret med et misbrug af euforiserende stoffer. “Jeg kunne ikke begribe, at jeg havde en personlighedsforstyrrelse, men symptomerne passede skræmmende godt på mig, så jeg måtte forholde mig til realiteterne,” fortæller Lisa.

Der var dog ikke tilbud om behandling til nogle af delene foreløbig, hvilket på det tidspunkt passede Lisa fint. Hun gjorde nemlig alt for at fortrænge problemerne og fortsatte sin destruktive livsstil.

Netværk

En dag sad Lisa på nettet og fandt frem til et Borderlinenetværk, som hun ansøgte om medlemskab til. Det blev vendepunktet til en langt større forståelse af sig selv og de reaktioner og mønstre, som altid endte med at sende hende ned i et mørkt hul af depressivitet og selvmordstanker.



Samtidig fik hun mulighed for at få hjælp og støtte af en støtte- og kontaktperson via kommunen. “Det var meget grænseoverskridende for mig at skulle have det her fremmede menneske ind i min lejlighed, i mit liv, og åbne op overfor hende, og flere gange måtte jeg aflyse.”

Under en indlæggelse i 2011 tog en af Lisas kontaktpersoner en lang snak med hende om stofmisbruget og tilbød hende en samtale med en misbrugskonsulent. Han kunne desværre ikke tilbyde et længerevarende forløb, men mente, det kunne hjælpe Lisa at få taget hul på problematikken.

Samtalen blev rigtig svær for Lisa, men også god, så bid for bid vækkedes en motivation i hende for at komme ud af misbruget.

“Jeg begyndte at forstå, at jeg måtte ud af busken og bede om dén hjælp, jeg havde så inderligt brug for. Også selvom jeg så skulle til at undvære den lettende og befriende følelse, som især hashen gav mig.”

I Borderlinenetværket, som Lisa frekventerede flere gange ugentligt, begyndte hun også

at få mod på at dele ud af egne erfaringer og tanker – samtidig med at hun oftere og oftere rakte ud efter sin støtte- og kontaktperson.

“Jeg blev rigtig god til at bede hende om hjælp, når lokummet brændte. Der opstod et tillidsbånd mellem os.”

Hjælp

En aften i starten af 2012, efter endnu et besværligt forsøg på at skaffe nye stoffer, besluttede Lisa sig for at skaffe sig den hjælp, hun havde brug for.

Hun fortalte om sit behov til sin kontaktperson på psykiatrisk hospital, og selvom hun undervejs i samtalen mærkede en angst for at slippe stofferne, holdt hun sig selv på sporet.

“Nu skulle det være slut! Jeg levede og åndede for de stoffer, og nu hvor jeg også havde min Borderline-lidelse at arbejde med terapeutisk, var jeg nødt til at komme ud af mit misbrug,” fortæller Lisa med en blanding af stolthed og spændthed i stemmen.

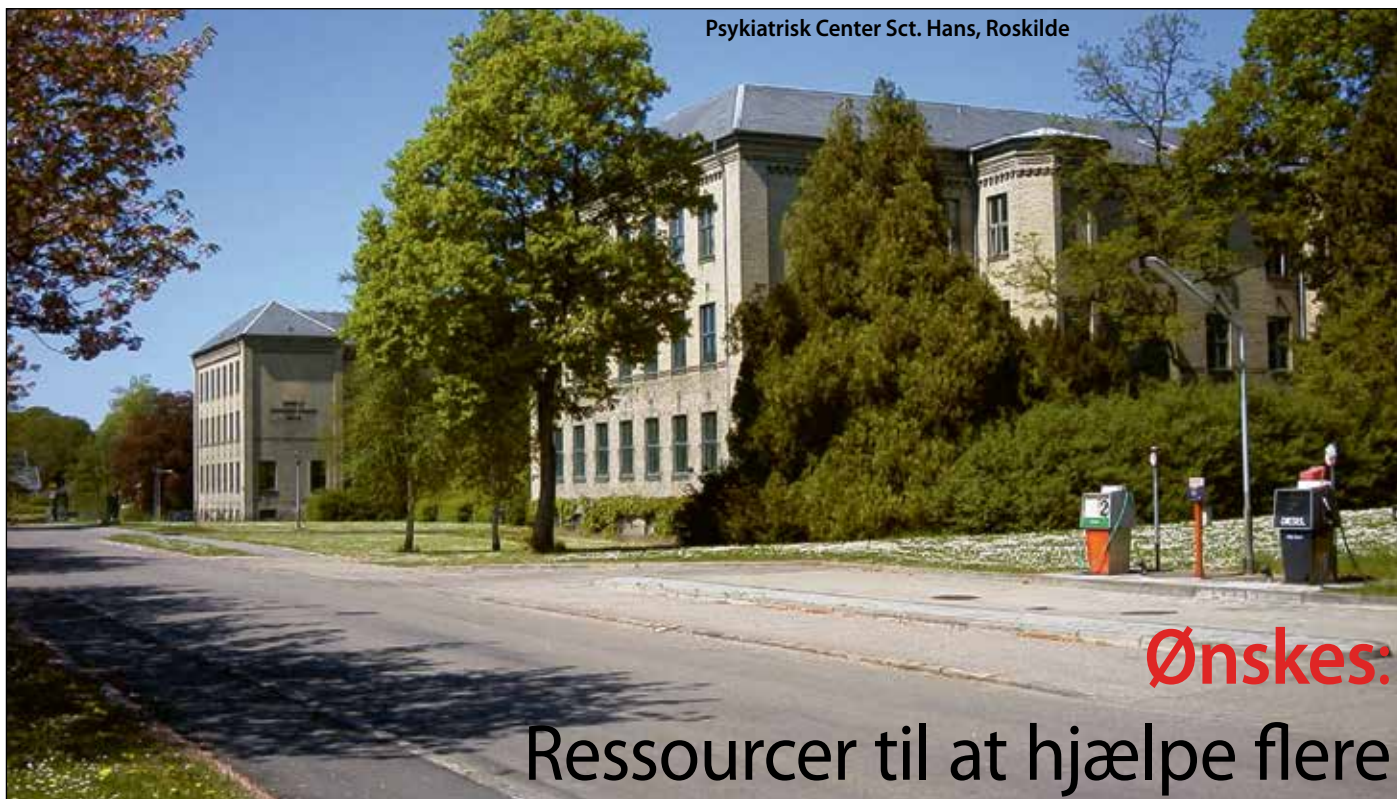
Det mener SIND

Leni Grundtvig Nielsen, SINDs Forretningsudvalg, karakteriserer udfordringerne med dobbeltdiagnoser som et af psykiatriens største problemer:

“En meget høj andel af mennesker med alvorlige sindslidelser har også et misbrugsproblem. Derfor mener SIND, at god og tidlig behandling er afgørende. Desværre falder alt for mange mellem stolene uden at få hjælp. Ofte er svaret det ene sted, at man ikke vil behandle sindslidelsen, før misbruget er behandlet. Og andre steder det omvendte. Problemet er et eksempel på, at regioner og kommuner ikke spiller godt nok sammen. Som minimum må de blive bedre til at samarbejde. Alternativt bør det overvejes at samle ansvaret et sted. Derudover er det afgørende vigtigt, at der udvikles tilstrækkelige specialiserede tilbud, der er i stand til at behandle både sindslidelsen og misbruget på en og samme tid.”

Leni Grundtvig tilføjer, at ikke blot psykotiske, men også ikke-psykotiske lidelser kombineret med et misbrug bør med i definitionen af dobbeltdiagnoser.





Psykiatrisk Center Sct. Hans, Roskilde

Ønskes: Ressourcer til at hjælpe flere

Et af de få steder i Danmark, hvor mennesker med dobbeltdiagnoser kan få specialiseret og effektiv hjælp, er oplevelsen, at flere henvender sig med tungere problemer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: REGION HOVEDSTADEN

Mennesker med dobbeltdiagnoser (se artiklen andetsteds i bladet) kan få effektiv hjælp i Danmark. Men desværre rummer psykiatrien ganske få tilbud. Region Hovedstaden har blot en specialiseret afdeling, og på landsplan findes ikke mange andre muligheder – om nogen. Desværre. For erfaringen fra Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde er, at hjælpen virker.

Undersøgelser viser, at cirka to ud af tre kommer ud af deres misbrug efter indlæggelse på Afdeling M. Færre end hver tiende – syv pct. – vender indenfor den første måned tilbage til psykiatrien. For netop denne patientgruppe, der ofte har henvendt sig forgæves i andre dele af psykiatrien, er tallene fra Roskilde særligt positive. Uden effektiv behandling kommer mennesker med dobbeltdiagnoser nemlig ofte ud i endnu være problemer. For nogle bringer misbruget dem videre i kriminalitet, retspsykiatri og fysiske følgesygdomme. Afdeling M bidrager til at trække statistikken i en mere positiv retning.

Udover 76 sengepladser i Roskilde hjælper afdelingen 90 patienter via et ambulatorium i København, som både byder på dagtilbud og på opsøgende teams på gaderne.

”Desværre har vi i år færre tilbud end tidligere. Besparelser betyder, at vi kan hjælpe og indlægge færre af dem, som ikke har de tungeste diagnoser – fx angst, depression og borderline. Udviklingen er bekymrende, fordi vi oplever, at problemet med dobbeltdiagnoser er stigende i samfundet,” siger Jørn Lykke, klinikchef og overlæge ved afdeling M.



Jørn Lykke, klinikchef og overlæge ved afdeling M

Aktuelt er ventetiden omkring tre til fire måneder. Gennemsnitligt står 50 til 60 på venteliste. Patienterne kommer fortrinsvis fra hovedstadsområdet, men der kan henvises fra hele landet til specialafdelingen.

Behov for uddannelse

Kloden rundt er der enighed på forskningsområdet om, at mennesker med to lidelser hjælpes bedst, hvis begge dele behandles samtidig. Som nævnt andetsteds i bladet er normen i Danmark ofte, at kun den ene lidelse behandles først, mens problemerne med den anden ofte tager til. Derfor har det absolutte flertal af patienterne, der kommer til Afdeling M, typisk

været igennem forgæves forløb i andre dele af psykiatrien.

Jørn Lykke anbefaler, at man i Danmark dels satser mere på en sideløbende behandling, dels øger vidensniveauet om dobbeltdiagnoser i andre dele af psykiatrien via mere uddannelse.

”Et eksempel på, at området kræver specialviden, er sammenhængen mellem virkningen af medicin og af det misbrug, patienten har. Ændres det ene, så skifter effekten af det andet typisk også. Uden tilpasning af medicinen, opnår man sjældent resultater,” siger Jørn Lykke.

Han håber, at de kommende år byder på en forbedret indsats overfor mennesker med dobbeltdiagnoser.

”Det er mennesker, som har det svært. Hvis vi som samfund ikke hjælper dem med behandling og en følelse af accept fra omgivelserne, så søger mange i stedet ud i andre miljøer med andre i samme situation. Tager misbruget til, kan de være svære at hjælpe,” siger han.

FAKTA

Læs mere om dobbeltdiagnoser på side 12 og 13.

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.

Manglende oplysning om henstandsordning

Er det lovligt, hvis et apotek undlader at oplyse kunder med kronikerbevilling om muligheden for at fordele udgiften til medicin i tolv lige store månedlige rater? Formentlig ikke!

AF KNUD KRISTENSEN

? Er det (som det fremgår af artiklen på side 9) lovligt, hvis et apotek undlader at oplyse om henstandsordningen for kronisk syge?

! Det er klart i strid med intentionen med ordningen, og det er også på kant med bekendtgørelsens bogstav. Altså under alle omstændigheder en tvivlsom praksis.

Ordningen følger af "Bekendtgørelse om henstandsordning for kronisk syge." Bekendtgørelsen er udstedt i medfør af lov om apoteksvirksomhed.

Det hedder i bekendtgørelsen: "Et apotek skal tilbyde en patient henstand med egenbetalingen til tilskudsberettiget medicin, hvis pa-

tienten har en bevilling efter sygesikringslovens § 7 c, stk. 1 (kronikerbevilling)."

At tilbyde betyder iflg. Nudansk Ordbog at give nogen mulighed for at vælge, om de vil modtage eller afslå noget.

Efter en naturlig sproglig fortolkning af bestemmelsen skal apoteket give kunder med kronikerbevilling mulighed for at vælge, om man vil fordele betalingen af medicinen i tolv lige store månedlige rater, eller man vil starte med at betale det fulde beløb i starten af tilskudsåret, og så mindre og mindre i løbet af året.

Det er ikke en betingelse for benyttelse af ordningen, at man økonomisk har brug for det.

Man kan fint vælge ordningen, fordi man har mere lyst til at fordele betalingen i tolv lige store rater.

Det følger endvidere af lov om apoteksvirksomhed, at apoteker har en generel pligt til at informere kunderne om medicin.

Min vurdering er, at man ikke kan forlange, at apotekerne fx skal skilte med ordningen. Omvendt mener jeg, at man har en forpligtelse til at orientere alle faste kunder med kronikerbevilling om muligheden, så de har en reel mulighed for at tage stilling til, om de vil benytte ordningen eller ej.

Der kan klages til Lægemiddelstyrelsen over manglende overholdelse af reglerne.



modström og Mathilde Falch støtter SIND

Sangerinden Mathilde Falchs meget personlige fortælling i forrige blad om, hvordan hun har vendt en periode med psykisk sårbarhed til noget positivt, gjorde indtryk på mange læsere. Også uden for SIND.

Modefirmaet modström har derfor sammen med Mathilde Falch valgt at støtte SIND via en særlig trøje, som sælges i sort og hvid. For hver solgt trøje doneres et beløb til Landsforeningen SIND.

Landsforeningen SIND retter en varm tak til Mathilde Falch og modström for samarbejdet. Udover det økonomiske perspektiv er samarbejdet også positivt, fordi trøjen og den opmærksomhed, den skaber, bidrager til at skabe åbenhed og forståelse for psykisk sårbarhed i samfundet.

Læs mere på Facebook eller her:

www.modstrom.com, www.mathildedefalch.dk, www.sind.dk



Foto: modström

Førstehjælp til psykiske kriser

På Islevgaard i Rødovre kan borgere i psykisk krise hele døgnet henvende sig for at få hjælp anonymt og uden visitation. Akuttilbuddet er ét af syv forsøgsprojekter på landsplan, og erfaringerne på stedet er så gode, at brugere og medarbejdere nu krydser fingre for en fortsættelse

AF TRINE KIT JENSEN



Islevgaard i Rødovre får 25-30 henvendelser i døgnet

Fotos: Islevgaard og privat



Christian Ciesla Guld

Villaen ligger i Rødovre, men også Herlev-borgerne har glæde af Islevgaard. I april 2010 etablerede de to kommuner et nyt tilbud til psykisk syge og sårbare. Akuttilbuddet er tilgængeligt døgnet rundt. Der kræves ikke visitation fra læger eller sagsbehandlere, og brugerne bliver mødt på egne præmisser.

“Målet har været at give et fleksibelt tilbud i andre rammer og på andre vilkår end de traditionelle. Her kan borgerne henvende sig anonymt og på eget initiativ. Det fremmer muligheden for, at de kan få hjælp og samtidig bevare selvbestemmelsen og kontrollen over eget liv,” siger projektleder Christian Ciesla Guld.

Det tilbud har borgerne taget til sig. Siden åbningen har der været mere end 10.000 henvendelser og de seneste måneder 25-30 henvendelser i døgnet. I dette tal gemmer sig nogle gengangere. Brugere afgang nemlig selv, i hvilket omfang de har behov for hjælp, og er dét fem gange på et døgn, bliver de ikke afvist.

På Islevgaard er der mulighed for telefonrådgivning, for personlige samtaler i huset og for krisehjælp i borgerens eget hjem.

“De fleste foretrækker at komme her, men hjemmebesøg kan fx komme på tale, hvis brugeren lider af svær angst og ikke tør gå uden for en dør. Vi har også kontakt til mennesker,

der har isoleret sig og er i fare for at gå til i skrald,” fortæller projektlederen.

På villaens førstesal er der akutte overnatningspladser. Dem kan brugerne benytte i op til et par uger, hvis de af en eller anden årsag ikke kan være i deres egen bolig. Det kan fx være på grund af samlivsproblemer, paranoia eller stor følsomhed over for støj, der ofte kan følge med psykiske lidelser. Et gennemgående træk hos mange er, at de trænger til omsorg og kontakt.

“Det kan akuttilbuddet levere, og de kan få hjælp, før de bliver så syge, at de er i målgruppen for en psykiatrisk indlæggelse,” siger Christian Ciesla Guld.

Stor spændvidde

En del af brugergruppen er mennesker med langvarige psykiske lidelser, som ofte er tilkendt førtidspension. De bruger stedet som supplement til andre tilbud. Men på Islevgaard kommer også mennesker, som ikke før har søgt hjælp til psykiske problemer. De kan fx lide af stress på jobbet og have konflikter med chefen.

“Det kan også være mennesker, der af fysiske årsager er havnet på sygedagpenge, men nu har symptomer på angst og depression. Vi gør derfor meget ud af at markedsføre os på jobcenteret, så vi kan forebygge, at de ender som psykiatriske patienter,” siger Christian Ciesla Guld.

Stedet har også en stor tilgang af unge, der fx kan opleve, at de ikke bliver hørt i behandlingspsykiatrien, fortæller han.

“De vil have hjælp til at leve et normalt liv med kæreste og arbejde og kan ikke acceptere det sygdomsbillede, man tegner af dem.”

Ligesom de seks andre forsøg med akuttilbud er Islevgaard finansieret af satspuljemidler fra Socialministeriet, der stopper ved årsskiftet.

En evaluering fra konsulentfirmaet Niras konkluderer, at tilbuddet både menneskeligt og økonomisk giver gevinst. På den lange bane vil det sandsynligvis være en god forretning, fordi det forebygger, at der senere skal betales for mere omfattende tilbud.

Stramme budgetter betyder dog, at Rødovre og Herlev har sværet ved at videreføre stedet alene. Der har derfor været drøftelser med Glostrup Kommune om et samarbejde, som kan sikre den fortsatte eksistens, og lige nu er Islevgaards fremtid i spil under budgetforhandlingerne i de tre kommuner. De afsluttes først midt i oktober, men projektlederen er optimist.

“Evalueringen dokumenterer, at tilbuddet er et svar på nogle af de vigtigste udfordringer på feltet, så min forventning er, at vi får grønt lys til at forsætte,” siger han.

Laura har været der selv

Laura Nygaard led i mange år af alvorlige spiseforstyrrelser. Nu er hun en del af medarbejderstaben på Islevgaard. Personlige erfaringer med psykisk sygdom ses som et aktiv

AF TRINE KIT JENSEN



Foto: www.colourbox.com

“Mit liv har været et helvede, men nu sidder jeg her og har det rigtigt godt. Jeg er en fysisk manifestation af, at der er håb, uanset hvor håbløst det ser ud.”

Sådan lyder det fra 31-årige Laura Nygaard. Mens kollegerne på Islevgaard har social- eller sundhedsfaglige uddannelser, er hun uddannet i erhvervsøkonomi og filosofi.

Men det er personlige erfaringer fra en sej kamp mod spiseforstyrrelser, hun trækker på i sit arbejde.

“Som medarbejdere kan vi alle noget særligt. Dét jeg kan, hænger så bare sammen med, at jeg har en baggrund med psykisk sygdom,” siger hun.

Laura Nygaard startede som tilkaldevikar, men er nu ansat 30 timer om ugen. Allerede som 11-årig fik hun anoreksi, der siden udviklede sig til bulimi, som hun har levet med indtil for fire år siden.

“Undervejs har jeg kæmpet og kæmpet for at komme videre. Jeg har været nogle rigtig grimme steder, isoleret mig, haft selvhad og manglende lyst til livet. Det betyder, at der ikke er ret meget, der kan skræmme mig. Jeg kan rumme alle de følelser, brugerne har, og for nogle er det mindre farligt at betro sig til mig, fordi jeg selv har været der,” siger hun.

Under sit sygdomsforløb oplevede Laura Nygaard ofte, at hun ikke fik den rette hjælp, fordi hun faldt udenfor behandlingssystemets snævre kasser. At Islevgaard er et sted, der fun-



“Mennesker skal mødes med værdighed, og det kan vi her,” siger Laura Nygaard

gerer på brugernes præmisser, ser hun derfor som en stor kvalitet.

“Mennesker skal mødes med værdighed, og det kan vi her. De kommer på eget initiativ og definerer selv, hvad deres krise handler om. Det er essentielt. Bliver man mødt på den måde, mobiliseres ressourcer og handlekraft,” siger hun.

Ikke en “os og dem-kultur”

Laura Nygaards egen vej til at blive rask har været “de små skridts metode.” En afgørende faktor var, at hun selv langt om længe mødte en behandler, der kunne rumme hende. At hun via sin uddannelse skabte sig en faglig identitet spillede også ind, og efterhånden fik hun opbygget relationer til mennesker, der ikke kun så hendes sygdom. Mødet med den mand, hun i dag er gift med, gav det sidste skub.

Inspirationen til at ansætte Laura Nygaard har stedets leder, Christian Ciesla Guld, hentet i internationale undersøgelser. De viser, at personlige erfaringer med psykisk sygdom er værdifulde, både i forhold til brugerne og til den øvrige medarbejderstab.

“At have Laura ansat mindsker risikoen for, at vi udvikler en “os og dem-kultur,”” siger han.

Da Laura Nygaard fik jobbet, var hun bekymret for, om hun “kun” blev ansat, fordi hun havde været syg. Var det hendes eneste kvalifikation? Men nej, lyder svaret i dag.

“Jeg blev ansat, fordi jeg har klaret mig igennem min sygdom og er kommet ud på den anden side,” siger hun.

På sigt vil Laura Nygaard gerne bruge uddannelsen fra CBS på et forskningsprojekt. Det arbejder hun på at få op at stå på sin ugentlige fridag. Islevgaard har hun lige nu ingen planer om at slippe.

“Helt banalt får jeg her den store gave, der ligger i at gøre en forskel,” siger hun.

Stil skarpt og find ro

41-årige Tina Kragh Kristensen anbefaler at opsøge oplevelser og inspiration bag kameraet, når man skal finde ro og samle tankerne

AF HENRIK HARRINGJØRGENSEN



Museum Autostadt i Wolfsburg

Mennesker, der som pårørende eller psykisk sårbare oplever pressede perioder, hvor tankerne står i kø, kan med fordel opsøge andre oplevelser, der giver ny energi. Nogle tyer fx til malerier, motion eller mindfulness. For 41-årige Tina Kragh Kristensen giver fotografering god mening. Hun anbefaler bladets læsere at prøve kræfter med oplevelser bag kameraet. Alle fotos på disse sider er taget af Tina Kragh Kristensen, der er flittig deltager i forskellige fora på internettet for fotografer og desuden medlem af Sydvest Fotoklub for Tønder og omegn.

På internettet og i klubben får hun gode råd og masser af ideer til udvikling af sine billeder. Tina Kragh Kristensen har også deltaget i et højskolekursus, og rækken af fotobøger, hun har

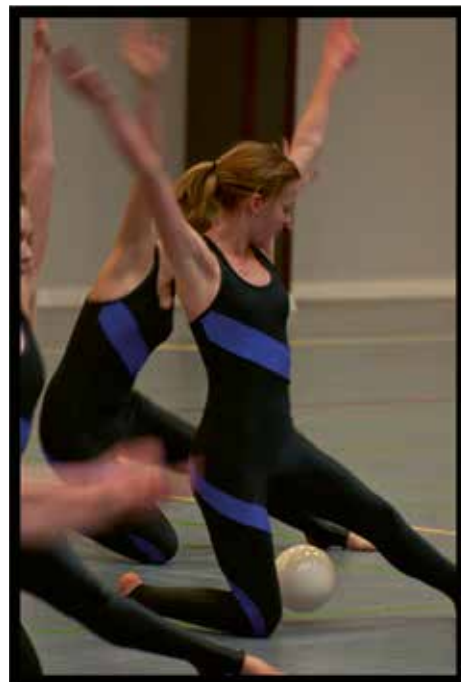
(fortsættes næste side) →



Gymnastik i modlys



Paraply



Højt tempo ved en gymnastikopvisning indfanget i et hurtigt foto



Kragh 2010



Du ser dem hver dag i trafikken – sidespejle på biler – men indfanget gennem Tina Kragh Kristensens linse i tyske Autostadt i Wolfsburg bliver de til noget helt andet

Tina Kragh Kristensens kærestes gamle folkevogn



læst, er efterhånden blevet meget lang.

“Jeg får mere ro på det hele, når jeg har mit kamera i hånden eller sidder ved min computer og efterbehandler mine billeder,” fortæller hun.

Tina Kragh Kristensen tilføjer, at fotointeressen ikke nødvendigvis er en dyr hobby.

Hun klarede sig de første par år fint med et almindeligt kompaktkamera. For tre år siden gearede hun dog op og investerede i et Nikon D5000-kamera, der har fået et selskab af ekstra linser og blitz. Som billederne viser, giver godt udstyr nye muligheder.



Også helt almindelige dagligdags-ting kan byde på gode billeder. Her en rød toiletbørste i badeværelset

SIND Ungdom

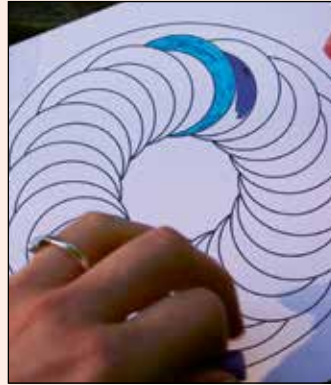
Sommer, sol og sommerlejr

Unge, som kender til at have det svært, mødtes i juli på SIND Ungdoms sommerlejr

AF ANNA HØGH. FOTOGRAF: BIANCA VISHOLM



De to frivillige arrangører af SIND Ungdoms sommerlejr: Kim Rose, 35 år og Ditte-Maria Grabas, 24 år. Kim arbejder til daglig som maskinmester, og Ditte-Maria studerer psykologi på Københavns Universitet.



Hver tirsdag afholder SIND Ungdom Kreativt værksted i foreningens lokaler, men også på sommerlejren fandt nogle deltagere tid til kunstneriske udfoldelser.



Efter kanosejlads på Bagsværd sø bød programmet på en gåtur til Sophienholm kunstmuseum, rundbold og snobrødsbagning over åben ild.



"Det er vigtigt, at der er tilbud til mennesker, som har det svært. Det vil jeg gerne støtte op omkring," fortæller Jacob (tv.). Han er frivillig hos SIND Ungdom og er selv kommet sig efter et sygdomsforløb. Her tilbereder han svine-mørbrad og oksesteg til aftenens grillbuffet sammen med frivillig, Kim Rose.

Shais, 23 år



Hvad laver du til daglig?

"Jeg er sygemeldt fra mit arbejde som kurerchauffør for DHL. Og så er jeg i behandling for social angst og skizotypi."

Hvad synes du om sommerlejren?

"Især kanoturen og rundbold var en særlig oplevelse, fordi det er nemmere at tale med folk, når man har lavet noget aktivt sammen. Og så er det godt for mig at komme ud og møde andre. Alene det at være social er del af min behandling."

Hvad har været sommerlejrens bedste highlight?

"At spille rundbold fordi jeg følte kampgejst og derved kunne være mig selv. Man skal yde noget i spillet og samarbejde om at vinde, mens man har det sjovt. Derfor trådte min angst i baggrunden."

Fleur, 20 år



Hvad laver du til daglig?

"Jeg er sygemeldt."

Hvad synes du om sommerlejren?:

"Jeg ville gerne af sted igen i næste weekend, hvis det kunne lade sig gøre. Det er hyggeligt, og jeg lærer de andre fra klubben at kende fra en ny side, fordi vi er sammen i et helt døgn."

Hvad har været sommerlejrens bedste highlight?

"Det hele var godt. Kanosejlads, rundbold, bål og ikke mindst stemningen af, at der er plads til alle og at ingen har fordomme."

Sandra, 23 år



Hvad laver du til daglig?

"Jeg læser HF."

Hvad synes du om sommerlejren?:

"Vi kommer tættere på hinanden og snakker med dem, man måske ellers ikke får talt med i klubben. Det sjovt, og der er nogle gode aktiviteter."

Hvad har været sommerlejrens bedste highlight?

"Især kanoturen, men også bål og rundbold. Jeg var i tvivl, om jeg skulle tage af sted, men jeg ville ikke være gået glip af det."

FAKTA

Hvad: SIND Ungdoms sommerlejr
Hvor: Spejderhytten "Tyrolerhuset" i Lyngby

Hvornår: Weekenden den 21.-22. juli 2012
Deltagere: 28 unge psykisk sårbare og frivillige fra SIND Ungdom

SIND Ungdom

Aktiviteter 2012

SIND Ungdoms aktiviteter oktober / november 2012
SIND Ungdom, 4275 7207
www.sindungdom.dk



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

OKTOBER

- Tirsdag den 2. oktober: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 3. oktober: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 9. oktober: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 10. oktober: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 11. oktober: Filmaften kl. 18-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 16. oktober: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 17. oktober: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 23. oktober: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 24. oktober: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 30. oktober: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 31. oktober: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34

NOVEMBER

- Tirsdag den 6. november: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 7. november: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 8. november: Filmaften kl. 18-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 13. november: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 14. november: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 20. november: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 21. november: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 27. november: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 28. november: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

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

Åben klubaften

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

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

Kreativt værksted

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

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

Filmaften

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

Kultur, natur og hygge

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



Udover at holde klubaftener, kreativt værksted og filmaftener i foreningens lokaler arrangerer SIND Ungdom også aktiviteter ud af huset. Sommerlejren er en af dem. Her ses deltagere og frivillige i Tyrolerhusets have.



Foto: Det Sociale Netværk

1.000 tager til Psykiaritopmøde den 6. oktober

Landsforeningen SIND lægger i år op til debat om tvang

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Lørdag den 6. oktober samles flere end 1.000 deltagere igen til årets Psykiaritopmøde. Det overordnede tema er dialog. Udover inspirerende indlæg og underholdning i det store fællesrum på Frederiksberg Gymnasium byder psykiaritopmødet på debat og dialog i en serie mindre arbejdsgrupper.

En af dem – arbejdsgruppe 5 – har Landsforeningen SIND arrangeret.

Med udgangspunkt i Det Ethiske Råds udgivelse om tvang i psykiatrien (Magt og afmagt i psykiatrien) og det nystartede satspuljeprojekt om reduktion af tvang i psykiatrien indbyder SIND til dialog.

SINDs landsformand Knud Kristensen diskuterer emnet med SINDs medlem af følgegruppen vedrørende satspuljeprojektet "Nedbringelse af anvendelse af tvang i psykiatrien," Ingelise Svendsen. Blandt de øvrige debattører og oplægsholdere er formand for Psykiatrifonden Anne

Lindhardt og medlem af Det Ethiske Råd Edith Mark.

Læs mere på www.psykisk-saarbar.dk eller på SINDs hjemmeside. Den 6. oktober kan alle interesserede følge med i Psykiaritopmødet via SINDs side på Facebook.

TVANG:

Skab plads til eftertanke og etiske overvejelser

Knud Kristensen, SINDs landsformand, rejser på årets Psykiaritopmøde debat om, hvordan samfundet kan bringe værdier og etiske overvejelser ind i psykiatriens hverdag

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

"Nu har vi haft 100 meter løb på afdelingen igen." Sådan stod der lakonisk i en af de mange journaler, SINDs landsformand Knud Kristensen har læst. Han hjalp til med juridisk bistand i en sag, hvor en patient gentagne gange var blevet stoppet og udsat for bæltefiksering. Både familien og patienten følte sig frustrerede og magtesløse. Medarbejderens formulering i journalen understøttede oplevelsen af, at al empati var væk.

Journalen trådte frem i hukommelsen, da Knud Kristensen så folderen fra Det Ethiske Råd, "Magt og afmagt i psykiatrien," der er udgangspunktet for den debat om tvang, Landsforeningen SIND rejser på årets Psykiaritopmøde den 6. oktober.

"Eksemplet er heldigvis ikke repræsentativt for hele psykiatrien. Men det viser, at der kan opstå kulturer og serier af tilspidsede situationer, hvor man til sidst ikke ser patienter som mennesker. Det skal vi væk fra," siger Knud Kristensen.

Han konstaterer, at brugen af tvang stort set er uændret gennem årene. Sammenlignet med tidligere årtier er patienter på afdelingerne i dag langt mere syge. Mindre syge, som før var indlagt, behandles i dag typisk ambulant. Derfor er forekomsten af tilspidsede situationer blandt indlagte patienter fortsat høj i psykiatrien trods intentionerne om at reducere tvang.

Værdiord

Knud Kristensen, der bl.a. er medlem af regeringens psykiatriudvalg, efterlyser på kort sigt mere fokus på værdier og etik i psykiatrien.

"Vi ser gerne øget fokus på værdier og etiske retningslinjer i hverdagen. Det vil være godt for alle parter, hvis den form for dialog – som fx bruges i mange dele af det private erhvervsliv – også blev fremmet i psykiatrien. Værdiord som respekt, faglighed og ansvarlighed – hvad betyder de for den enkelte medarbejder og afdeling?"

Ny lovgivning

På længere sigt kan ny lovgivning være relevant som et værktøj til at påvirke holdningerne i psykiatrien.

"Juridisk set er reglerne umiddelbart gode nok i lovgivningen. Fx er kriterier for brug af tvang, retssikkerhedsmæssig beskyttelse og klagemuligheder godt beskrevet. Men psykiatriloven er en negativ lov sammenlignet med andre love – fx på det sociale område. Psykiatriloven beskriver, hvad der er forbudt og tilladt. Derimod mangler den budskaber om fx helhedsorienteret indsats, borgeren i centrum og konkrete mål, vi ser andre steder. Vi har ikke en positiv lovgivning om, hvad man som menneske har krav på, og hvad man kan vente sig af psykiatrien. Den debat håber jeg, der bliver mulighed for at tage fremover," siger Knud Kristensen.

TVANG:

Husk dialogen efter konflikten

Landsforeningen SIND bidrager ved årets Psykiaritopmøde bl.a. med en række konkrete forslag og anbefalinger, der i hverdagen i psykiatrien kan reducere de negative virkninger af tvang

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Når SINDs næstformand/landskasserer Ingelise Svendsen lørdag den 6. oktober lægger op til debat om tvang i psykiatrien, så får tilhørerne indblik i en mere end almindeligt indgående viden om emnet. Ved mødebordet – bl.a. i Patientklagenævnet – som frivillig i SIND og som kollega eller tillidsvalgt for ansatte i psykiatrien har hun gennem tre årtier været tæt på problemet. Både politisk, principielt og i praksis.

Nogleordet, der optræder hyppigst i Ingelise Svendsens forslag og anbefalinger, er kort og godt tryk. For alle parter.

“Personalet på psykiatriske afdelinger kan kun skabe tryk for patienterne og forebygge konflikter, hvis de selv føler sig tryk. Det kræver viden, ressourcer og en kultur, hvor man taler åbent og systematisk om tingene. Alle tre punkter arbejder SIND for at sikre,” siger Ingelise Svendsen.

Overgreb

Spørgsmålet om reduktion af tvang i psykiatrien var blandt de første politiske mærkesager, Landsforeningen SIND formulerede efter etableringen i 1960. Emnet er stadig højaktuelt. Også i 2012 opstår ofte situationer, hvor fiksering – fx med bælt eller medicin – er den udvej, personalet vælger at bruge. Statistisk set udsættes hver 5. indlagte patient for en form for tvang, viser tal fra Sundhedsstyrelsen.

“Tvang kan være en nødvendighed. Det vigtige er, at personalet hele tiden har i baghovedet, om der er alternativer. I SIND har vi gennem årene set eksempler på, at der kan opstå kulturer, hvor tvang bliver en automatisk reak-



Modelfoto: www.colourbox.com

tion på uro. Den situation er hverken god for patienter eller medarbejdere,” siger Ingelise Svendsen. Hun påpeger, at næsten alle ansatte oplever det at fikser et andet menneske som en ubehagelig oplevelse. Endnu værre er det naturligvis for patienten:

“Følelsesmæssigt kan oplevelsen sidde i patienten i mange år. Også efter vedkommende er blevet rask. Det er et overgreb, man sjældent glemmer uanset hvor syg, man husker at have været. Oplevelser med tvang gør også ofte indhug i tilliden mellem patient og personale, som kan tage tid at genopbygge. Tilliden er afgørende for, om behandlingen virker efter hensigten.”

Vigtig dialog

Politikerne har en del af nøglen til at reducere tvang. Navnlig manglen på ressourcer og dermed arbejdstid til at forebygge eller håndtere konflikter er ofte årsag til tvang. Men der er også initiativer, personalet på den enkelte afdeling sammen kan tage:

“Hvis der på en afdeling med 18 urolige patienter kun er to medarbejdere i aftenvag, så kan det være temmelig svært at finde tiden til at nå at observere og reagere på potentielle konflikter. Så længe den økonomiske virkelig-

hed ser ud, som den gør i dag, er viden derfor afgørende i hverdagen i psykiatrien.”

Ingelise Svendsen påpeger, at psykiatrien uddannelses- og forskningsmæssigt er nået langt med viden om, hvordan konflikter kan forebygges og forudses i tide.

“Den indsigt er det vigtigt at dele i afdelingen, så det fælles vidensniveau løftes,” siger Ingelise Svendsen.

Hun mener, at essensen af fagligheden er smidighed og opmærksomhed. Smidigheden betyder, at man i højere grad imødekommer særlige ønsker, der ellers ikke matcher de daglige rutiner. Opmærksomheden betyder, at der bliver talt om konflikter. Både medarbejderne imellem og i dialogen med patienten:

“Formelt fastslår lovgivningen, at der efter tilfælde med tvang skal være en samtale mellem patient og personalet, hvor trådene bliver redet ud. I SIND tvivler vi på, at det altid sker. Men dialogen er vigtig. Nogle gange er tvang nødvendigt. Men er der sket en fejl, så kan det lille ord undskyld have stor betydning for den fremtidige relation. Endnu vigtigere er det få talt ud om, hvorfor konflikten opstod. Ellers risikerer man, at der sker en forrælse af kulturen,” siger hun.

Kontingent: Ti 20'ere hjælper mange



Foto: www.colourbox.com

Er du medlem af SIND? Det årlige kontingent er blot 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.

Fredsvalg til landsmødet

Mens postbudene omdeler dette blad, drager deltagerne hjem fra SINDs landsmøde. Debatter og beslutninger på landsmødet kan du læse mere om i næste blad og på SINDs hjemmeside. Men allerede før landsmødet var sammensætningen af SINDs ledelse afgjort grundet

fredsvalg. Knud Kristensen og Ingelise Svendsen blev genvalgt som formand og landskasserer/2. næstformand. Ny 1. næstformand er Kristian Bennedsen. Han afløser Helle Johansson, Svendborg, der efter to travle år med gode resultater ikke genopstillede til posten.

Genvalgt: Knud Kristensen

Knud Kristensen, Risskov, fortsætter efter to begivenhedsrige år på posten som landsformand for SIND, der er blevet en af psykiatriens mest omtalte foreninger

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mange danskere kender SINDs landsformand fra tv-skærmen, radionyhederne eller morgenavisen. Knud Kristensen interviewes særdeles ofte af medierne. Journalisterne bag blok, kamera eller mikrofon sætter pris på en kilde, der kender sit område og har styr på perspektiver, procentuel udvikling, paragraffer i lovgivningen og principper for en løsning. Her kan Knud Kristensen bl.a. trække på sin uddannelse som cand. scient.pol.

Færre danskere – også i SIND – ved, at Knud desuden har en baggrund som forfatter, forretningsmand og diplomat. Ved siden af de ulønnede opgaver i SIND, der gennemsnitligt lægger beslag på 60 timer om ugen, er han medejer af en kommunikationsvirksomhed i Bruxelles. Virksomheden med 130 medarbejdere hjælper navnlig internationale myndigheder med at kommunikere professionelt med omverdenen. Siden 1993 har Knud desuden været diplomat via hvervet som konsul for Slovenien i Aarhus. Forfattererfaringen deler Knud med sin kone, dr. jur. og professor Ellen Margrethe Basse. Sammen står de bag den 678 sider lange "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder". Arbejdet med 4. udgave af bogen, der pædagogisk

gennemgår alle relevante dele af lovgivningen, er i gang og tog fart under sommerferien i Slovenien. Bogen er en af årsagerne til, at Knud ofte kender paragrafferne mindst lige så godt som de politikere eller eksperter, han er til møde med.

iPhone, iPad og Mac

Brændstoffet bag Knuds indsats stammer oprindeligt fra oplevelser som pårørende, der i 2004 inspirerede ham til at engagere sig i SIND lokalt. I dag nyder hele Danmark godt af hans energi og erfaringer. At Landsforeningen SIND nu er blevet en af mediernes foretrukne kilder om sindslidelser og desuden har tæt kontakt med væsentlige beslutningstagere, er i høj grad Knuds fortjeneste.

Spørgsmålet er, om der med så mange timer ved mødebord, bag computeren og på landevejen overhovedet er tid til andre fritidsinteresser, der motionerer smilerynkerne? Naturligvis. Knud fortæller ofte om sjove oplevelser med venner, børn og navnlig børnebørn. Det meste af familien samles søndag hver eneste uge året rundt til middag, som Knud står for. Arbejdsværelset i villaen i Risskov vidner om en anden interesse: Computere og gad-



Foto: Andreas Kilden

Knud interviewes ved Folkemødet på Bornholm

gets. Når det gælder iPhone, iPad og Mac, så når nyheder fra Apple sjældent at blive særlig gamle, før de er på plads i hjemmet og bruges flittigt. Knuds flair for kommunikation og computere betyder bl.a. at han ofte står bag professionel og trykklar opsætning af SINDs bøger og brochurer.

Genvalgt: Ingelise Svendsen

Efter 32 år som SIND-frivillig og 28 år som ansat i psykiatrien ser Ingelise Svendsen fra Nykøbing Sj. fortsat masser af nye udfordringer og mærkesager. Hendes erfaringer er både et aktiv internt i SIND og eksternt, når beslutningstagere mangler fakta og indblik i psykiatrien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Fuldprofessionelle lobbyister er en uundgåelig del af hverdagen for ministre og folketingsmedlemmer. Mange opnår indflydelse med afsæt i akademiske uddannelser, som betyder, de kan levere skræddersyede tal, faktaark og forslag, politikerne hur-

tigt kan tage i brug. Ingelise Svendsen, SINDs 2. næstformand/landskasserer, bruger helt andre, men meget konkurrencedygtige metoder, når hun tager ordet: Ingelises argumenter tager afsæt i et særdeles indgående kendskab til psykiatrien og de udfordringer, foreninger,

pårørende og psykisk sårbare oplever. 32 års engagement i alle dele af SINDs aktiviteter og 28 års ansættelse i flere forskellige områder af psykiatrien som plejer og fagforeningsformand betyder, at hun som få andre kan tilføre en debat konkrete eksempler og perspektiver

Nyvalgt: Kristian Bennedsen

53-årige Kristian Bennedsen, Kolding, har både erfaring som professionel, pårørende og psykisk sårbar. Mærkesagerne for SINDs nye næstformand er især beskæftigelse og organisatorisk vækst

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Landsforeningen SIND blev i 2008 et positivt vendepunkt for Kristian Bennedsen, da han sammen med sin hustru trådte ind i rollen som pårørende efter et pludseligt og uventet møde med psykisk sygdom. De oplevede SIND som et godt netværk, der både bød på dialog med andre i samme situation og på mulighed for at få hjælp. Her var energi og inspiration til at komme videre. Siden har de to hver uge brugt mange timer på at hjælpe andre. Dels som aktive i SIND og dels som foredragsholdere for andre pårørende. Nu kommer rollen som næstformand i Landsforeningen SIND oveni. Den opgave glæder Kristian sig meget til.

Politisk er hans vigtigste mærkesag – udover at forbedre forholdene for pårørende og psykisk sårbare – at samfundet skal kunne hjælpe flere ind på arbejdsmarkedet. Organisatorisk er ambitionen at få flere med i SIND.

“Landsforeningen er blevet meget mere synlig og kendt. Det er super positivt, men succesen skaber også flere opgaver, fordi endnu flere henvender sig. Vi har brug for flere hænder, der kan hjælpe med at løfte SIND,” siger han.

Rockmusik og paragraffer

SINDs nye næstformand er bogstavelig talt en mand med mange kasketter. Professionelt er

han uddannet socialpædagog og har arbejdet mange år med psykiatri og paragraffer på kommunekontorer, på afdelinger og som leder af et værested. Områderne har navnlig været misbrug, psykiatri og arbejdsmarked. Siden 1996 har arbejdspladsen været Haderslev Kommune. Personligt kender han både rollen som pårørende og som psykisk sårbar. En arbejdsulykke udløste for seks år siden en psykisk sygdom, som i dag ikke længere giver problemer i hverdagen. Kristian peger selv på hans hurtige tilbagevenden til arbejdsmarkedet via et fleksjob som en væsentlig del af årsagen.

Fritiden udover jobbet, SIND og familien – ikke mindst de to børnebørn – er alsidig – bl.a. samler Kristian med et smil på kasketter og hatte, hvilket kan ses ved næsten alle møder, han deltager i. Kristian er også ivrig amatørfotograf og har deltaget i flere konkurrencer. Den foretrukne hobby er musik. Før engagementet i SIND stod han regelmæssigt på scene og i øvelokale med guitaren sammen med gode venner. Favoritgenrerne er blues, rock og country. Samspillet er nu lagt på hylden, men det er guitaren bestemt ikke. Hjemme i Kolding har Kristian nemlig sit eget lille studie, hvor ny musik ofte opstår, når mørket sænker sig efter dagens arbejde, møder og foreningsliv.



Foto: Privat

“Vi har brug for flere hænder, der kan hjælpe med at løfte SIND,” siger Kristian Bennedsen



Foto: Privat

BenzoRådgivningen vedr. medicinafhængighed er en af de aktiviteter, Ingelise Svendsen gennem årene har været med til at starte

fra virkeligheden. Det skaber troværdighed, og derfor bliver der lyttet.

Ingelise er først og fremmest aktiv internt i SIND, men er også regelmæssigt i dialog med beslutningstagere. Både som SINDs repræsentant i råd, nævn og udvalg, og når der tales uformelt med politikere – eksempelvis ved Folkemødet.

Engagementet opstod i 1980, da SIND Odsherred blev stiftet. Ingelise fik hurtigt mange opgaver lokalt og på landsplan. Dertil kommer de mange mennesker med brug for et godt råd eller hjælp, som Ingelise gennem årene har været tæt på.

Facebook, Folkemøde og foreninger

Ingelise er medarkitekt på udviklingen af en lang række aktiviteter – fx etableringen af BenzoRådgivningen vedr. medicinafhængighed, hvor inspirationen kom fra en dengang

banebrydende indsats sammen med kollegerne på hendes egen arbejdsplads. Som en af de absolut første afdelinger i Danmark arbejdede man her målrettet med at nedtrappe vanedannende medicin. Resultaterne har siden inspireret mange andre.

Engagementet og aktivitetsniveauet ligger fortsat på et travlt niveau, hvor kun få med det samme årstal på dåbsattesten kan følge med.

De seneste år har Ingelise Svendsen udover det lokale arbejde bl.a. engageret sig i SINDs forretningsudvalg og hovedbestyrelse. Før landsmødet var hun landskasserer og deltog i udvalgsarbejdet om SINDs kommunikation. Fx bladet, Facebook, Folkemødet og andre aktiviteter.

Når SIND ikke lægger beslag på tiden, nyder Ingelise Svendsen rollen som mor og bedstemor og samværet med gode venner omkring hendes hyggelige hus i Nykøbing Sjælland.

Fædre kan også få efterfødselsreaktioner

Trods større åbenhed omkring psykiske lidelser er det stadig tabu som far at få en efterfødselsreaktion. Det skønnes, at mindst syv pct. af alle fædre får en efterfødselsreaktion. Læs her om en far, der har valgt at bryde tavsheden og tale fordommene væk

AF HELLE ERIKSEN



Modelfoto: www.colourbox.com

Forestil dig, at du har lyst til at smide dine børn ud ad vinduet. Eller at du har lyst til at dø, fordi du ikke kan magte at være forælder. Sådan kan man(d) få det, hvis man får en efterfødselsreaktion. Thomas M. fik med egne ord "en tur i helvede og tilbage igen," da han for over syv år siden blev far til tvillinger:

"Jeg havde haft en drøm om at være den type far, der stod op med børnene om natten og hjalp til. Men i stedet endte jeg med at skribe ad dem og min kone og bare ønske, at man kunne smide børnene ud ad vinduet eller selv køre galt, så mareridtet kunne få en ende," fortæller Thomas, hvis tvil-

linger Asja og Philip i dag er syv år gamle.

Mareridtet startede, da børnene var små. På et tidspunkt får de kolik, og alt bliver vendt på hovedet:

"Børnene skreg bare så meget. Derfor begyndte jeg at skribe ad ungerne og min kone. Hver dag, når jeg kom hjem fra arbejde, hadede jeg det. Jeg skammede mig over, hvordan jeg opførte mig. Jeg lovede mig selv, at jeg ikke ville råbe og skribe. Men det gik alligevel galt hver dag. Jeg ønskede bare min familie langt væk. Det var ren tortur at komme hjem til, men jeg ville ikke fortælle, hvordan jeg havde det," indrømmer Thomas.

Et krakeleret glansbillede

De aggressive tendenser, skammen, den manglende lyst til at erkende problemet og depressiv adfærd er typisk for fædre, der får efterfødselsreaktioner. Sundhedsplejersken opdagede det, og Thomas blev sygemeldt i to måneder hos sin læge. Han fik antidepressiv medicin og talte med en psykoterapeut om de mulige grunde til hans fødselsdepression:

"Jeg mistede min far og min mormor samtidig, da jeg var barn. Det gjorde mig bange for at miste. Fordi min egen barndom var sådan, skabte jeg et idyllisk billede af at blive far og være en familie. Det var en måde at forsøge at reparere på min egen historie el-

ler gøre det godt igen. Men mit liv eller jeg selv kunne ikke leve op til det, jeg havde forestillet mig."

Jeg blev bedre til at sætte ord på mine følelser

Terapien gav ham redskaber til at styre den aggressivitet, som han lod gå ud over sin familie:

"Jeg begyndte på at spille fodbold. Det gjorde, at jeg kom af med den overskydende frustration på en god måde. Jeg holdt op med at være ham den sure derhjemme."

Thomas blev også bedre til at sige, når han havde det skidt, eller når han havde behov for en pause:

"Det var en vigtig lærdom for mig, at det er ok at have brug for en pause fra familien en gang imellem, hvis bølgerne har gået højt. Jeg lærte at sige, når jeg var ked af det eller udkørt. Før min depression ville jeg bare holde det ud."

Jeg kunne begynde at nyde at være far

Som en del af terapiprocessen holder Thomas også foredrag om sin historie, og han begynder igen på arbejde:

"Nu kunne jeg nyde at være blevet far. I dag tænker jeg tilbage på det, jeg har oplevet, og siger til mig selv. Hold kæft en tur, du har været igennem. Selvom en depression ikke er en sjov oplevelse, så har det lært mig meget. Jeg går fx stadig til fodbold. Det er en nødvendighed for mig at bevæge mig og få gang i endorfinerne. Ellers bliver jeg en sur en herhjemme," siger Thomas med et smil.

Selvom Thomas og hans kone kom godt igennem forløbet, er de skilt, og Thomas har en ny kæreste, men frem for alt er han glad:

"Jeg har det godt i dag. Jeg har en dejlig kæreste, og hun har en datter, som er på alder med mine børn. Så alt er endt godt," siger Thomas.

Mænd skal langt ud, før de søger hjælp

Det kan være ydmygende og et nederlag for en mand at bede om psykologisk hjælp til en efterfødselsreaktion. Derfor kan der gå lang tid, før en far søger hjælp.

At lære at stå ved sine behov er en af vejene frem for de mænd, som terapeuten



Modelfoto: www.colourbox.com

Carl-Mar Møller hjælper. Og så spiller biologien også en rolle i, hvorfor mænd kan få efterfødselsreaktioner.

Mænd vil hellere gemme deres problemer væk og løse dem selv. Men når de endeligt søger hjælp, begynder forandringen hurtigt at vise sig. Det fortæller Carl-Mar Møller, terapeut:

“Manden søger hjælp hos mig, når det næsten er for sent, og han er blevet ensom, har lavt selvværd og måske blevet forladt af kæresten. Men manden begynder faktisk at kæmpe for sit nye liv, så snart han kan se, at den er gal. Så bliver han slagkraftig og siger sine meninger. Selvfølgelig skal man sige tingene pænt, men man skal også turde sige sin mening. På den måde kan manden komme i overskud igen,” siger Carl-Mar.

“Mænd vil hellere gemme deres problemer væk og løse dem selv

Genetik gør fædre sårbare

Som udgangspunkt har faderen en udfordring i forhold til kvinden:

Hans hjerne er ikke ligeså god til at klare belastningen fra de mange søvn-

løse nætter, mener Carl-Mar:

“Hvis du tager 100 mænd og 100 kvinder og sætter dem ud på en øde ø og vækker dem et par gange hver nat over længere tid, så er det mændene, der først udviser tegn på stress, angst og depression. Mænd er mere sårbare på dette område, blandt andet fordi der er over 30 kendte biologiske forskelle på mænds og kvinders hjerner. Kvinder evner i højere grad at stå op om natten nærmest i søvne og falder hurtigt i søvn igen. Mens mænd vågner helt op og måske slet ikke kan sove igen.”

Carl-Mar mener derfor, at vi bør holde op med at tænke, at manden og kvinden skal kunne det samme som forældre:

Vi er biologisk set ikke ens, men vi forventer, at vi skal kunne klare det samme. Det er en del af grunden til, at mænd kan få det svært med at leve op til det at være far. Det er derfor ikke mandens skyld, hvis han synes, at det er hårdt.

Symptomer på efterfødselsreaktion hos en mand:

Efterfødselsreaktionen hos både kvinden og manden har nogle fællestræk:

- Manglende glæde
- Manglende interesse/energi
- Selvbebrejdelse
- Angst
- Svært ved at overskue situationen
- Ked af det/ulykkelig
- Selvmordstanker

Kilde:

Svend Aage Madsen m.fl.

Men mænd kan have særlige symptomer:

- Lavere stresstærskel
- Vredesudbrud, aggressivitet, uadægerende adfærd, besvær med selvkontrol
- Følelse af udbrændthed og tomhed
- Irritabilitet, rastløshed og frustration
- Benægtelse af at have det dårligt
- Måske tilbagetrækning fra relationer
- Arbejdsnarkomani
- Stille krav om selvstændighed og afvisning af hjælp.

Kilde:

Svend Aage Madsen m.fl.

Hvor mange mænd får efterfødselsreaktioner?

I Danmark får syv pct. af alle fædre en efterfødselsreaktion. Ti pct. af kvinder får en efterfødselsreaktion. Internationale undersøgelser tyder dog på, at tallet for mænd er lige så stort som for kvinder.

Kilde:

Svend Aage Madsen m.fl.

Læs mere om mænds efterfødselsreaktioner

Bogen “Når far går ned med flaget – en bog om mænds efterfødselsreaktioner” udkom i juli måned som e-bog. Den rummer fem mænds historier og gode råd til manden og familien. Du kan købe bogen på saxo.dk og g.dk.

Kilde:

Svend Aage Madsen m.fl.



SINDs Sommerhøjskole 2013

1. annoncering
Brenderup Højskole:
Søndag den 23. juni-lørdag den 29. juni 2013

AF JENS IBSEN OG AASE KVLQBÆK,
MEDARRANGØRER AF SOMMERHØJSKOLEN



Første annoncering
Så er det tid til første annoncering af SINDs sommerhøjskole 2013 i Brenderup.

Lidt om programmet
I SIND bladet december vil der kunne læses mere om det endelige program for sommerhøjskolen. Vi kan dog allerede fortælle, at ugen starter med Sankt Hans aften, hvor SINDs landsformand Knud Kristensen holder båletalen.

Rabat til SIND-medlemmer
Landsforeningen SIND yder også i 2013 rabat til sommerhøjskolen for medlemmer af SIND.

Samarbejde med Brenderup Højskole
Sommerhøjskolen er udviklet i samarbejde mellem SIND og Brenderup Højskole.
Tilmeldingsblanketten er med i dette nummer af SIND bladet og igen i december 2012.
Tilmelding er efter "Først til mølle-princippet"

Kontakt:

For yderligere oplysninger om kurset, så kontakt venligst SINDs 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 er mulig allerede nu efter 'Først til mølle-princippet'. Brug tilmeldingsblanketten her på siden. Traditionelt er der stor rift om pladserne, så send tilmeldingen så hurtigt som muligt.

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

Programmet vil også blive lagt ud på SINDs hjemmeside: www.sind.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 'ikke medlemmer' er:

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

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse: 1.800 kr.
Pr. person i enkeltværelse: 2.200 kr.

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

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

Særlige behov

Såfremt du pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2013:

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup

Tlf.: 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk

Højskoleophold fra søndag den 23. juni - lørdag den 29. juni 2013

Navn _____

Adresse _____

Postnummer, By _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning

Diabeteskost

Vegetar

Andet

Betales med

Girokort

Netbank

CPR nr.: _____

Medlem af SIND

Ja

Nej

Medlemsnr.: _____

SINDs rådgivere mødes på Facebook

Et nyt tiltag fra SINDs sekretariat betyder, at frivillige og ansatte, der tager telefoner i SINDs landsdækkende rådgivning, nu har et sted at mødes på tværs af Danmark.

Rådgiverne sidder i fire forskellige byer, og tidligere havde de ikke et fælles sted at kommunikere med hinanden. Tiltaget er simpelt: En

lukket gruppe på Facebook. Her kan de dele relevant information, og rådgiverne kan udveksle erfaring og viden.

Er en Facebookgruppe en god løsning for den SIND aktivitet, du er en del af? Kontakt sekretariatet og hør mere om, hvordan I kan komme i gang, via hhj@sind.dk.

Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg (red.)

Kognitiv terapi – Nyeste udvikling

Bogen består af 23 kapitler, der alle er skrevet af kompetente og fagligt dygtige psykologer og læger. Kognitiv Adfærds Terapi (KAT) er opdelt i tre bøger. De første grundlæggende bøger og dernæst applikationen på alle de forskellige underlidelser og til sidst den tredje bølge, der i vidt omfang er præget af østlig filosofi og tankegang. Det er med stor sorg og uro, at jeg læser om denne udvikling. Før læsningen af den tredje bølge ville jeg give seks SIND hjerter for bogen, men efter læsning om, hvordan man blander mindfulness, yoga, meditation og visualisering ind i ellers videnskabelig sammenhæng, ville jeg give fire hjerter. Da jeg imidlertid læste det sidste kapitel om Positiv Psykologi, blev jeg så opmuntret af at læse om, hvordan man griber tilbage til antikken og lader sig påvirke af Aristoteles' dydslære, at jeg ender med at give fem SIND hjerter.

Lad det være sagt med det samme: Bogen indeholder så mange gode kapitler om forskellige psykiske sygdomme, og hvordan man anvender KAT på dem, at det er en fryd. Det er skrevet på et højt plan, og de er saglige, relevante og vedkommende. Det, der lægges stor vægt på, er evidens – at det er videnskabeligt

underbygget, at KAT har en gavnlig virkning for de pågældende sygdomme. Der er litteraturliste efter hvert kapitel.

Bogen henvender sig til den øvede læser og er for fagfolk – ja, det er en lærebog. Jeg finder det prisværdigt, at Reitzels Forlag udgiver en sådan bog. Det må have kostet forfatteren og forlaget megen møje og flid. Resultatet er vellykket. Bogen er gennemført. Alle forfatterne skriver på et meget højt niveau – undertiden gør man brug af mange og også nye fremmedord, men generelt er bogen læsevenlig og forståelig hele vejen igennem.

At den såkaldt tredje bølge er befængt med nyreligiøsitet, kan man dårligt bebrejde forlaget eller forfatterne, men jeg studser, når bøger som Kabal Zinn, *Coming to our senses healing ourselves and the World through Mindfulness*, New York, nævnes. Det får mig til at tænke på min tid i Transcendental Meditation i mine teenageår – der skulle vi også redde verden gennem den såkaldte Maharishi-effekt ved at meditere.

En tilsvarende skepsis fra min side gør sig gældende, når Dalai Lama citeres som vismand og danner grundlag for de videre udredning

ger, eller når ACT (Acceptance and Commitment Therapy) har været anvendt i forhold til en lang række psykologiske lidelser som angsttilstande, depression, psykotiske symptomer, kronisk smerte, epilepsi, kræft, misbrug, overvægt, tinnitus, diabetes 2, rygning og stigmatiseringsproblematikker (Ruiz 2010).

Man skal være skeptisk overfor den slags vidundermidler, der kan helbrede et utal af sygdomme – læs den ellers fremragende bog med kritisk distance.



Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg (red.)
Kognitiv terapi – Nyeste udvikling
 622 sider, 525 kr.
 ISBN: 978-87-412-5470-8
 Hans Reitzels Forlag 2012

Esther Langsted

Stellas Stemme

Det er sjældent, at en bog rører en anmelder til tårer, men det har romanen *Stellas Stemme* af Esther Langsted gjort. Bogen er ikke stor kunst. Den er skrevet på hverdagsdansk og handler om en kvindes liv, der på mange områder er tidstypisk. Alligevel har bogen hele vejen igennem en nerve, der gør den til noget særligt.

Romanen er ikke selvbiografisk, men opdigtet. Alligevel virker den uhyre realistisk. Plottet beskriver Stellas livsforløb, fra hun er ganske ung, til hun må lægge sin tredje mand i graven.

Romanen er skrevet i samarbejde med Marianne Holmen og handler om en kvindes kærlighedsliv, hendes tre børn og hendes tre mænd. Esther Langsted har tidligere skrevet en bog om sin tid i børnehjemssystemet og tager fat, hvor "Alle Gode Gaver" (2010) slap. Stella har sin første rigtige kæreste og bliver gravid. Hun er 20 år gammel. Hun bærer rundt på en indre uro, en klump i hendes indre, som følger med hele bogen igennem. Kæresten Mikael bor i København, mens Stella bor i Odense.

Hun får en kontoruddannelse og en dejlig lille pige, som kommer til at hedde Ida. Stella indleder et forhold til sin venindes storebror, Kurt.

Hun bliver gravid og føder en søn, og da Kurt har et barn fra et tidligere forhold, er der nu tre små børn i huset. Kurt låner penge i banken til at bygge et nyt hus, og snart er familien flyttet ind i det nybyggede hus. Stella får et job som vikar for en pædagog og beslutter sig efter et stykke tid for at læse til pædagog. Det bliver en spændende tid for hende på pædagogseminariet, men der bliver også plads til sidespring helt i tidens ånd, men hun vil igennem studiet med eller uden utroskab. Stella starter studiet med vielsesring og bh, men efter kort tid på seminariet finder hun begge dele for borgerligt, og de bliver smidt bort.

Bogen igennem har Stella psykotiske anfald og mange indlæggelser på psykiatriske afdelinger. Børnene vokser op og bliver konfirmeret. Kontakten til Kurt bliver mere og mere overfladisk, og til sidst bliver de skilt. Stella får diagno-

sen reaktiv psykose, og man læser uddrag af hendes journaler.

Jørgen bliver den sidste mand i hendes liv. Jørgen er ingeniør og økonomisk velpolstret, men han har noget af et alkoholproblem. Stella og Jørgen bliver gift i en kirke, da Stella gerne vil have Vor Herre med, mens Jørgen er ligeglad. I forbindelse med en fyring eskalerer Jørgens alkoholforbrug, og Stella vælger at trække sig fra forholdet.

Romanen er stærkt anbefalelsesværdig.



Esther Langsted
Stellas Stemme
 292 sider, 229,95 kr.
 ISBN: 978-87-92625-47-2
 Forlaget Ravnerock 2012

Digte fra læserne

Redaktionen modtager ofte digte fra læserne. Vi kan ikke bringe alle.

Digtene i dette nummer kommer dels fra Skriveværkstedet ved SINDs daghøjskole i Aalborg, dels fra tidligere udgivelser af anmelder og digter Christian Stokbro, der i SIND-bladet juni anbefalede god poesi. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer SINDs hjemmeside 364 indlæg om poesi

Hængt op

Af Christian B. D. (SINDs daghøjskole i Aalborg)

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

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

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

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

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

Kokken og køkkenet

Af Jakob S. K. (SINDs daghøjskole i Aalborg)

Tilsølede webergrill
Brænder i mit TV
Snakker skattereform og efterløn
Skaber ramaskrig på mit WC

Kokken har drejet nøglen til køleskabet
Køber kun højreorienterede hælervarer
Tjenerne står udenfor og banker på
Mens kokken sliber sin kniv – ingen dikkedarer

I morgen står verden op
Til en ny omgang meningsmålinger
Og kokken skal vurdere
Om der skal gøres mere ved de gulvafhøvlinger

Vælt regeringen
Sagde Pia kært til Johanne
Og gør din fløj til grin
I samtlige vestlige lande

For nu står vi her
Ved velfærdsstatens skillevej
Forbitrede – forrædte med mer'
I den blå-lilla mælkevej
Kokken er på vej hjem
Men tjenerne venter i smug
De vil hænge ham på bakkens top
Med enderne af en dug

Fra affald, Jorinde & Joringel 2010

Af Christian Stokbro

ikke mirabel
leblomster
eller fon

tæner men
en dråbe
blæk der

hviler på
kanten af
papiret

Fra Kerygma, Samleren 2002

Af Christian Stokbro

Alt det meget, vi belemrer dagene,
vender tilbage som nattens forsiringer,
drømme tunge af barium, mens blodet
synker sammen i cikadernes cirkel.

Spar mødetid og bliv gladere

Kender du det, at du går fra et møde med følelsen af at have spildt tiden, og er helt tømt for energi? Ny bog om gode møder udfordrer rutinerne

AF KARINA ERTMANN KRAMMER



Foto: www.colourbox.com

“Kan du forklare mig, hvorfor man accepterer at spilde tiden på dårlige møder?” spørger forfatter til bogen ‘Gode møder – Bedre resultater på kortere tid’, Povl Christian Henningsen.

“Gennem et langt liv har jeg konstateret, at folk spilder tid på møder, som de kunne bruge på noget andet. Bogen er et forsøg på at give mennesker mere tid. Jeg har oplevet – uanset hvor jeg har været – at alle møder kan skæres med 25 pct. Mødedeltagerne bliver i stedet 25 pct. gladere, produktiviteten øges og arbejdsglæden bliver større. Folk skal synes, de bruger deres tid rigtigt. De skal gå fra møderne med mere energi, dét er målet,” forklarer Povl Christian Henningsen.

Du kender det formentlig selv, og for langt de fleste kan det betale sig at se nærmere på mødeformen. Der skal ikke nødvendigvis meget til for at opleve positive ændringer. Du kan fx starte med at udforme en god dagsorden.

FAKTA

10 tips

1. Er mødet nødvendigt, ellers drop det.
2. Inviter kun relevante deltagere.
3. Skriv en spændende dagsorden.
4. Indkald til møder i god tid. Undgå hastemøder.
5. Begynd mødet præcist.
6. Styr tiden.
7. Styr mødet.
8. Hold dagsordenen.
9. Slut til tiden.
10. Aflys møder, der ikke er ordentligt forberedt.

Kilde: *Gode møder – Bedre resultater på kortere tid*

Den gode dagsorden

Ethvert møde bør som hovedregel have en dagsorden. Dagsordenen hjælper til at styre mødet og mindsker risikoen for spildtid. Og en dagsorden behøver ikke være kedelig. Find de spændende formuleringer frem, fx kan ‘Strategi 2012’ blive til ‘Hvor skal vi hen i 2012?’. Send dagsordenen ud i god tid før mødet, så deltagerne kan nå at komme med kommentarer og evt. tilføje punkter.

Møder må ikke være lange, og de må ikke vare længere end aftalt. Tænk over hvor mange punkter I kan nå, og hvor lang tid behandlingen af hvert punkt bør tage. Skriv også gerne tiderne ind i dagsordenpunkterne og sørg for at overholde dem på selve mødet. Sæt fx et ur op, som alle kan se, og tag en beslutning, når tiden er gået.

Spring ud i det

“Man må træffe en beslutning om at lave mødekulturen om, og så gennemføre det, selvom det tager sin tid,” fortæller Povl Christian Henningsen. Og bogen lover ikke så lidt: Øget arbejdsglæde, bedre resultater og mere tid – det er svært at finde argumenter for ikke at springe ud i det.

‘Gode møder’ giver råd og tips til mødeforberedelse, mødeledelse, opfølgning mm., og den bruger eksempler fra det virkelige liv til at illustrere pointerne. Povl Christian Henningsen holder også foredrag og workshops om gode møder. Læs mere på www.empower.dk.



Povl Christian Henningsen
Gode møder – Bedre resultater på kortere tid
125 sider, 200 kr.
ISBN: 978-87-02-10603-9
Gyldendal Business

Siden for dig, som hjælper andre

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

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

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, Stoppstedet, 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 psykiatribrugere og pårørende.

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

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

Kontakt gruppen via: fagligt@sind.dk

Hjælp til selvhjælp

En af SINDs foldere er særdeles ordknap, men alligevel populær: Lokalfolderen er et tilbud til frivillige i fx foreninger og rådgivninger, som har brug for at præsentere egne aktiviteter og budskaber. Fx til uddeling hos publikum ved et foredrag. Folderen er fortrykt i fire farver med opdateret tekst på bagsiden om SIND. Midtersiden og bagsiden har plads til lokalforeningens egen tekst. Folderen er trykt på en gængs type papir, der virker i enhver kopimaskine. Bestil folderen på sekretariatet.



PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom
Information til pårørende*
Skizofreni
Samvær med mennesker med psykoseproblemer
Værd at vide om depression
Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
Bliv frivillig i SIND-nettet *
Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
Lokalfoldere
Bestil eller bliv foredragsholder

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder”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 PsykiInfo 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 udvalgt. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
(Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND Ballerup-Herlev

10. oktober, kl. 19.00
Koncert: Troldspejlet i Medborgerhuset
Koncerten arrangeres for at markere Sindets Dag. Entré: 75 kr.
Troldspejlet eksperimenterer i den progressive rock-jazz-world-fusions finurlige univers. Musikken er visuel og pirker til lytterens egen indre video. Stramt og frit går hånd i hånd med gyngende rytmer og melodier.
Herlev Medborgerhus, Herlevgårdsvej 18-20, Herlev.

31. oktober, kl. 16.00-18.00 og 28. november, kl. 16.00-18.00
Café Sind Ballerup-Herlev
Cafeen er et åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede. Kom alene eller tag nogen med. Der er nogen at snakke med, informationsmaterialer og kaffe/te på kanden.
SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, Ballerup.

SIND Næstved

10. oktober, kl. 19.00
Foredrag: Forståelse og tolerance for sindsliddende
Tidligere præst ved Herlufsholm kirke i Næstved, Ejlif Kristensen, giver et oplæg om emnet. Herefter debat og dialog.
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10 i Næstved.

19. november, kl. 19.00
Foredrag: Planlægning og prioritering af psykiatrien i Region Sjælland
Ved regionspolitiker Flemming Stenild.
Herefter debat og dialog.
Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10 i Næstved.

Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden

9. oktober, kl. 17.00-20.00
At leve med skizofreni
Personlige erfaringer og forskningsresultater. Recovery og brugerinddragelse. Det levede liv og familierelationernes betydning.
Læs mere på www.psykiatrireghonh.dk
Arr. af: Psykiatريفoreningernes Fællesråd i Region Hovedstaden (SIND, Bedre Psykiatri, LAP, OCD, Depressions og Angstforeningen, LMS, PS, L.f. Efterladte efter selvmord og Outsideren) og Region Hovedstadens Psykiatri.
Rigshospitalet, Aud 2, Blegdamsvej 9, 2100 Kbh. Ø. Gratis.
Sandwich og kaffe. Ingen tilmelding.



Fotos www.colourbox.com

SIND-Gladsaxe og SIND-Hovedstadens Omegn

13. oktober, kl. 10.00-16.00

Workshop med coach for pårørende

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

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

- sige farvel til dårlig samvittighed
- tackle magtesløsheden
- finde eller genfinde din egne behov
- vedkende dig at det at føle omsorg gør ondt
- acceptere din rolle som pårørende
- finde din indre power
- arbejde med dig selv.

Med frokost, kaffe og kage. Gratis. Tilmelding hurtigst muligt kehove@gmail.com eller mobil 23 26 03 10.

Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. Bus 400S, S-tog Skovbrynet.

SIND Vejle

10. oktober, kl. 15.00-17.00

Sindets Dag i Vejle

Mød en lang række foreninger og foredragsholdere i Bygningen Vejle, Ved anlægget 14b. Læs mere på www.sindetsdagvejle.dk.

Du kan bl.a. høre Camilla Holm fra OCD-foreningen, Karen Margrete Nielsen fra Depressionsforeningen og Anne Marie Geisler Andersen, tidligere medlem af Folketinget for Radikale Venstre, forfatter, foredragsholder og på landsholdet, ultraløb.

Arrangører: Autismedforeningen Vejle kreds, Bedre Psykiatri Vejle, Depressionsforeningen Vejle, SIND Vejle, Vejle kommunes socialpsykiatri og PsykInfo Regions Syddanmark.

17. oktober, kl. 19.00

Medlemsmøde

Frivilligcenter Vejle, Borgvold 12b, 4 sal th. k. 19 (Der er elevator).

SIND Aalborg

Netværksgruppe for børn og unge med psykisk sårbare forældre eller søskende
SIND og foreningen Bedre Psykiatri har i fællesskab søgt midler til en netværksgruppe. Deltagelse i projektet koster ikke noget, men deltagerne sørger selv for transport frem og tilbage. Gruppeansvarlig er projektleder Kirsten Jensen, der sammen med et hold af frivillige skal stå for koordinering og udførelse. Kirsten er uddannet socialpædagog og psykoterapeut med mange års erfaring i arbejdet med børn og unge.

Børnene skal ikke deltage i andre netværksgrupper i forvejen, da gruppen primært skal prøve at nå de børn, der er uden tilbud.

Formål:

- At gøre op med fordomme og uvidenhed om de psykiatriske lidelser og give børnene nogle konkrete redskaber, de kan bruge i deres dagligdag.
- At skabe et frirum hvor det er tilladt at sige hvad man tænker og føler uden at skulle tage hensyn til, om man kommer til at gøre far og mor kede af det og opleve at blive hørt og forstået af andre i samme situation.
- At ruste børnene til at stå ved sig selv og familien i fx skole, sammen med venner og i andre sammenhænge uden at føle skam og skyld.

Hør mere om samarbejdet mellem Bedre Psykiatri og SIND i Aalborg hos: Kirsten Jensen, tlf. 26 59 09 67, kirsten@isis-online.dk.

SIND Frederikshavn

Foreningen runder 30 år

Reception tirsdag den 23. oktober fra kl. 10.00-15.00 på Socialpsykiatrisk Støttecenter, Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

SIND Aarhus

7. november kl. 16.00-18.00

Fyraftensmøde med Biskop Kjeld Holm

Kjeld Holm taler om retten til at være anderledes.

SIND, Nørre Allé 31,2. sal, 8000 Århus C.

SIND Ribe kreds

25. november, kl. 12.00

Julebustur

Turen går til bl.a. Tønder Juleby, grænsebutikken Calle og Schackenborg Slotskro, hvor der serveres julemiddag.



Opsamling af deltagere ved Give Station kl. 12.00 og ved Esbjerg Rutebilstation kl. 13.00.

Der kan også arrangeres opsamling i Grindsted og Ribe.

Prisen er 50 kr. Husk pas.

Tilmelding inden den 10. november til: Maria Anne Wagtmann, tlf. 51 29 02 81 eller Liisa Aarejärvi, tlf. 23 31 41 79. Der er max. 26 pladser, der tildeles efter "først til mølle-princippet."

SIND Sønderborg

10. oktober, kl. 9.00-19.00

Sindets dag

Alle er velkomne på Cafe Kærbo ved rutebilstationen i Sønderborg. Cafeen drives af psykiatribrugere og har åbent fra kl. 9-19. Repræsentanter fra SIND vil være til stede hele dagen og besvare spørgsmål fra gæsterne. Anne Grethe Scharbach og en bruger fortæller om botilbuddet Kær.

10. oktober kl. 19.00-21.00

Foredrag om livet som psykiatribrunder

Michael Johnson, leder af Montagen i Aabenraa, fortæller. Montagen er et genoptræningsværksted for psykisk sårbare borgere. Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, Sønderborg. Tilmelding senest den 8. oktober: Christine Nielsen, tlf. 74 67, sind@bbsyd.dk.

Annonce

Rum, hjerte og viden

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

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



Holmstrupgård

www.holmstrupgaard.dk

regionmidtjylland **midt**

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

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

NORDSJÆLLAND

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

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thulwes@live.dk

Gribskov

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

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

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

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

FYN

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

HOVEDSTADENS OMEGN

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

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe-Lyngby-Gentofte

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

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

Vestegnen

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

KØBENHAVN

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

NORDJYLLAND

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

Aalborg

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

Frederikshavn

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

Hjørring

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

Mariagerford

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Mors

Jens Toft
22 96 55 87
jensltoft@gmail.com

Thy

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

RIBE

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

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvøe@webspeed.dk

Køge Bugt

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

Roskilde

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

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

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
flemmingleer.flj@gmail.com

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Vejle

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

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

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

Skive

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

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

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

Silkeborg

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

SIND UNGDOM

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

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

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

RØDOVRE

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

ODENSE

Hanne Madsen
27 49 86 58
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Lise Wendelin Lauridsen
40 55 20 32
Lisa.wendelinlauridsen@silke-
borg.dk

SVENDBORG

Inger Kruchof
40 12 21 71
ingerkruchof@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

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

PÅRØRENDEUDVALGET

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

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irhj@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

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

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

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

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

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

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

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

Randers

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

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 Thors Bakke, Biografgade 3 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
Telefonvarer udenfor åbningstiderne 48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING**FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
23 49 02 01

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALFORENING

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

Ring **70 23 27 50**
og få hjælp

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

Støt SIND

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

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

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SIND-bladet

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

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

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

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

‘ Skaf en gave

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

Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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



Foto: www.colourbox.com

Her skaber fortiden fremtid

Glem alt om museumsmontrer og kustoder. Overalt i Danmark får formidlingen af middelalderen og andre perioder af historien nu nyt liv på helt nye måder. Hos den sønderjyske virksomhed *Historicum*, der er med til at accelerere udviklingen, har mange psykisk sårbare fundet nyt indhold i tilværelsen som frivillige eller ansatte

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. Fotos: *Historicum*

Måske føler gennemsnitsdanskeren, at ordet middelalder er en påmindelse om, at gaberefleksen findes. Mange husker manducering i kongerækker og kalkmalerier fra skolen eller fra tv-programmer med ganske få seere. Men andre steder er billedet helt modsat: Overalt i Danmark tager interessen for historien i disse år til. Fx satser flere og flere festivaller, markeder og firmafester på at skrue tiden tilbage og lade deltagerne trække i historiske kostumer. Dertil kommer børns og unges interesse for rollespil. Derfor har den sønderjyske virksomhed *Historicum*, der har speciale i at levere alt det, som en realistisk tidsrejse kræver, her i sensommeren hver dag 2.000 besøgende på hjemmesiden.

Oveni ringer og mailer mange forbrugere, foreninger og kulturinstitutioner. Interessen for fortiden har spredt sig til mange andre dele af

samfundet end tidligere år, hvor fortrinsvis museer og filmselskaber henvendte sig.

Midt i travlheden med at formidle fortiden, som håndteres med et smil, står en lille håndfuld ansatte, knap 40 faste frivillige og en stor gruppe ildsjæle, der regelmæssigt hjælper med opgaver eller specialviden. Adskillige af dem er eller har været psykisk sårbare. *Historicum*, der egentlig minder mere om en græsrodsforening end et firma, har gennem årene fået ry for at være en god mulighed for at få nyt indhold i tilværelsen. Her er god plads til at være anderledes og til at udvikle sig i forhold til egne kompetencer. Udviklingen er opstået uden synderlig markedsføring eller opsøgende arbejde overfor kommuner og jobcentre.

Service til 400 gæster

Historicum genskaber bl.a. historiske kostumer så tæt på originalerne som muligt. Aktuelt tager en kopi af en af Kong Christian IV's dragter form ved symaskinerne i Christiansfeld, mens rekonstruktionen af smykker og bæltespænder bliver forberedt andetsteds i bygningen. Bortset fra at metallet ikke er guld, men messing, så kommer de ansatte og frivillige meget tæt på originalen. Udover *Historicum*'s flair for små detaljer har virksomheden desuden speciale i at sætte store skibe i søen: Ide, organisering og afvikling af begivenheder med mange deltagere hjælper man også med. På lageret ligger fx service til 400 gæster klar til den næste fest med historisk tema.

Opgaverne, som psykisk sårbare hidtil har bidraget til hos *Historicum*, er ikke blot produktion. Også administration og kommunikation får hjælpende hænder.

Plads til alle

Tanja, Winnie og Linda – alle tre er psykisk sårbare og arbejder hos *Historicum* – fremhæver

navnlig den ligeværdige, positive atmosfære. Hjælpsomheden gælder både erfaring og viden om psykisk sårbarhed samt ideer, kritik eller ros i processen med at give historien liv. Her er plads til alle, fordi tempoet og typen af opgaver er tilpasset, hvad den enkelte kan varetage på dagen. Nogle kan foretrække at sidde i et stille hjørne eller i et andet rum, hvis der er brug for det. Andre dage kan det være et livligt engagement i at udvikle eller skabe sammen med andre, man går ind i.

Historicum's ejer og leder, cand. pæd. Annette Herbst påpeger, at alle er ligeværdige og har et medansvar.

"Vores vigtigste erfaring er, at man ikke skal behandle psykisk sårbare som patienter, men derimod som personer. Når energien er til det, kan alle bidrage positivt," siger hun.

Læs mere på www.historicum.dk eller søg på Facebook.



Fotos: *Historicum*