



## Årsberetning om lokalafdelingens arbejde i 2023

Sikke et år, vi har haft et væld af aktiviteter i 2023 fra banko, til nye netværksgrupper, aktiviteter i naturen, musik, koncerter og meget andet. Tak for din støtte til vores alle sammens SIND. Alle vores aktiviteter er **åbne for alle**. Det er vigtigt for os at sige "kom bare, du behøver ikke medlemskab". Det ender oftest med medlemskab. Kender du én der vil støtte SIND, så hjælp dem med at melde sig ind. Du er den bedste reklame. Fortæl dem "SIND har brug for din støtte" SIND danner rammen om mange fællesskaber og venskaber. Ved at støtte os, så kan du bidrage til, at mennesker med sindslidelser får bedre livsmuligheder, bliver taget alvorligt, føler sig mindre isolerede, stigmatiserede og marginaliseret. Hver en krone gør en forskel. Så det at være medlem eller støtte SIND behøver ikke, at være fordi man selv vil benytte sig af foredrag eller aktiviteter, men at man vil gøre en forskel for psykisk sårbare. Der er 4 forskellige måder man kan støtte SIND.

<https://sind.dk/stoet-os>

Giv et bidrag

Betænk SIND i dit testamente

Begravelses, bisættelser og mærkedage

Bliv medlem

Vil du melde ven/familiemedlem ind direkte til vores lokale afdeling så er besøg denne side:

<https://sind.dk/stoet-os/bliv-medlem>

Det er lykket os også at ramme nye medlemmer. Nye som gamle medlemmer ser mulighederne i de fællesskaber vi skaber. Det kan ses på medlemstallet. Vores største ønske er at starte flere aktiviteter op i Furesø og Herlev kommuner, men vi mangler frivillige. Er det noget for dig, vi har gode foreningshuset at holde aktiviteter i; Stien i Farum, Satellitten i Værløse og Frivilligcenter Herlev.

Optalt februar 2023	Jan 24	Jan 23	feb-22	Feb 21	Jan 20	Jan 18	Jan 17	Dec 16	Jan 15	Jan 14
Ballerup	126	119	92	75	87	79	73	71	67	65
Furesø	68	71	73	71	59	58	52	58	46	37
Herlev	61	54	54	49	49	55	50	45	38	33
Uden for vores område	9	7	5	5	8	9	9	14	17	4
<b>Hovedtotal</b>	<b>264</b>	<b>251</b>	<b>224</b>	<b>200</b>	<b>203</b>	<b>201</b>	<b>184</b>	<b>188</b>	<b>168</b>	<b>139</b>

Særlig tak til alle vores frivillige i SIND. Uden dem, er det ikke muligt med alle de aktiviteter som skaber liv og fællesskab for deltagerne. Kunne du tænke dig at være en del af det frivillige fællesskab, så meld dig gerne. Det kan være stort og småt fra at hjælpe med kaffelavning, være med til at stå for aktiviteter, hjælpe til ved særlige lejligheder. Du skal være så velkommen. Kontakt formanden Randi Kristensen [bvh@sind.dk](mailto:bvh@sind.dk) eller ring 26723202 eller skriv til Mia på [miasind@hotmail.com](mailto:miasind@hotmail.com)

## Aktiviteterne i 2023

### AUD – Aktiviteter for Unge med Diagnoser

Ensomheden blandt unge er stærkt stigende, vi vil gerne skabe ramme om fællesskaber for unge. Vi har lavet målgruppen ret bred 18-38 år.



**Bowling og Burger hos Cecilies i Herlev**  
**Brætspil på Posthuset, Ballerup**  
**Kagekursus hos Anaïs i Farum,**  
**Biograf Big Bio I Herlev – Guardian of the galaxy**  
**Keramikmaling hos REST-ART**

LØRDAG 26. NOV 2022 - KL 21.00  
**ALBUM RELEASE SHOW**  
**RED LAMA**  
DJ-SETS FROM ASKE SKAT & THE HIP DIMENSION

FORSALG: ~~149KR~~ KØB



### Gratis koncert til udvalgte koncerter Loppen, Christiania

En gang om måneden følges vi til koncert, vores frivillige Pede udvælger koncerterne, og man har mulighed for at følges til koncert fra Ballerup station. Loppen, Christiania støtter på den måde SIND, da vi får et vist antal billetter. Skriv til formand Randi bfh@sind. Du er også velkommen til at ringe, hvis du vil med på en fast liste, så du får direkte besked, når vi får

nye koncerter.

### Baghuset Live

Vi fik mulighed (med støtte fra Baghuset Live), at købe billetter til ½ pris, dem donerede vi til vores medlemmer, og gav dem der havde lyst mulighed for at følges til koncert. Tak til Baghuset Live.



### SIND Sang og Samvær

Vi spiller også selv. SIND Sang og Samvær er en succes i både Furesø og Herlev. Vi takker for Carstens musiske indsats. Vi synger alle med... og vi bliver faktisk rigtig gode. Alle er velkomne til aktiviteten. Vi har sanghæfter og guitar med.

### Pop-up Kor i samarbejde med Brydehuset.

Hver tirsdag kl. 10.45-12 er der kormusik med professionel korleder. Alle kan være med og man skal bare møde op. Vi har stillet klaver til rådighed så længe koret er der.



### **Københavns Historiske marked i maj**

Vi var så heldige, at Pede vores frivillige i SIND har god kontakt til "Københavns Historiske marked", så 30 SIND medlemmer meldte sig til at få fribilletter. Tak til det KHM og Pede for at gøre den oplevelse muligt. Måske er vi heldige at få mulighed igen i 2024. Det ligger i Pinsen fra d. 17.-20. maj 2024. Er du nysgerrig for at se mere hvad det er se her: <https://khm.dk/>

### **Bankoaftener**

Det er en succes de bankoaftener. Derfor afholdt vi 2 af slagsen på Posthuset i Ballerup. Fine sponsorgaver kunne man vinde. Tak til Mia med familie, Heidi og øvrige frivillige for at gøre det arrangement muligt.

### **Selvhjælpsgruppe**

Vi har fået ny frivillig Birgitte vil stå for en selvhjælpsgruppe. Gruppen vil køre 8 gange. Gruppedeltagere kan vælge at køre gruppen videre, og der vil løbende blive startet grupper op efter behov.

### **Kreaværksted med Lotte og Freja**

Hver torsdag fra kl. 16-18 møder Lotte og Freja op for vores krea-værksted. Alle er velkomne uanset om man er kreativ. SIND har indkøbt lidt materialer, så man kan gå i gang. Man kan tegne, male på lærred, akryl eller akvarel. Vi har fra Møllen fået sponsoreret nogle stole, som man kan male på.

### **Foredrag**

Vores mission er bl.a. at nedbryde tabu og sikre større forståelse og åbenhed for psykisk sårbarhed til gavn for psykisk sårbare og pårørende. Mere åbenhed og viden om psykiske sygdomme er nødvendige. Ligesom arbejdsløshed kan ramme alle, er ingen af os forskånet for at blive ramt af psykisk sygdom. I år har vi haft besøg af 4 foredragsholdere. Læge og forsker Kirsten Borup Boyesen fortalte om "hvad er en Psykose". Niarn kom og fortalte om psykiske udfordringer som følge af misbrug. Lalou fortalte sin historie, bl.a. om sin mor der begik selvmord hun kom til Farum og gav et rørende musik oplæg, og Jakob Kjærby Lenz fortalte om den konflikt nedtrappende metode Low Arousal.

## Gåture

Hvor er det hyggeligt, vi går sammen i et hyggeligt fællesskab hver anden torsdag kl. 10.30. Vi mødes ved Posthuset i Ballerup lige ved stationen. Mia og Vibeke har været turledere.

Vil du med, så sms til Mia 53602200. Nogle siger, jeg kan nok ikke følge med. Men jo. Turen er for alle.



## Naturven 1-1

I SIND har vi stort fokus på at bryde ensomheden hos psykisk sårbare borgere. Som noget nyt har vi et projekt kørende, hvor en frivillig melder sig til at gå 2x8 ture med en psykisk sårbar i løbet af et år. Det giver noget at have en fast aftale 1-1 og den frivillig behøver ikke at binde sig til mere end de sammenlagte 16 ture.

Et af tiltagene er at etablere naturvenner. En naturven er en frivillig, som matches med en psykisk sårbar borger. De mødes ca. hver 14. dag og bruger naturen til at aktivere kroppen og sanserne.

Erfaringen viser, at det at være i naturen giver et mentalt løft og ofte hjælper til sindsro. Borger og naturven kan sammen sætte fokus på at være tilstede i nu'et og fokusere på relation og nærvær.

Er det noget for dig, så søger vi frivillige <https://sind.dk/bliv-frivillig/sind-soeger-netop-nu/sind-ballerup-soeger-frivillige-naturvenner-som-vil-hjaelpe-med>

## Mærk Naturen

Lotte er laver temadage hvor vi bruger naturen. Som et eksempel gik turen til Hareskoven, hvor der vi samlede naturting til en julestue hvor vi lavede juledekorationer.

## Ren Natur

Vi bidrager til en renere natur. Det må vi prøve igen. Tak til Kurt, Carsten, Stig, Mia og Randi. Vi fik en rute i Ballerup. Det var en hård men sjov tur. Vi samlede 8 store skrællesække som blev hentet af projektet "Ren Natur". Vi fik 2500 kr. til foreningen som tak for hjælpen. Det er rystende at se så meget affald der bliver smidt. Så vi tænker vi skal være med næste år. Meld dig gerne til aktiviteten, for det er sjovt og giver sammenhold.



## SINDets Dag

Vi markerer altid Sindets dag d 10. oktober. Vi deler flyers ud. Denne gang var vi kun omkring Ballerup station. Vi blev enige om, at det er bedre, når vi står i centrene. Her er folk mindre fortravlede og det er ikke så koldt at stå. Vi står der, for at gøre opmærksom på psykisk sårbarhed og for at sætte fokus på psykiatrien. Psykiatrien **SKAL** prioriteres højere; hver 5 af os bliver på et tidspunkt ramt af psykisk sygdom og hver anden er pårørende.





### Besøgsvenneordningen i Ballerup

Vi har fortsat Mia til at koordinere vores besøgsordning i Ballerup. Det er vi meget stolte af. Overvejer du at få en besøgsven, eller vil du gerne selv være besøgsven. Kan du kontakte Mia ved at SMS på telefon: 53602200 eller mail [sindnettet@gmail.com](mailto:sindnettet@gmail.com).

### Hjemløse

Der er tænkt på de hjemløse. Vores frivillige Jenni tog kontakt til RRT som er en frivillig social forening. De donerede soveposer og hygiejne-toiletsager til de hjemløse. Jenni har lavet et fantastisk opsøgende gadearbejde, så flere hjemløse har fået glæde af varme soveposer mm.

**Julefrokosten** Fuldt hus til julefrokosten. Vi besøgte for anden gang Skomagerhuset i Måløv. Det var en mægtig succes. Fællesskab, grin, julehistorier og god julemad. Tak til Mia for at stå for arrangementet og tak til Sven for den traditionelle julehistorie.



**Juleaften** – Ingen skal ufrivilligt sidde alene juleaften. Derfor arrangerede SIND sammen med foreningerne FORTip, Bordtennisvennerne, Møllen og Røde kors en fantastisk juleaften for en stor gruppe på Posthuset, Ballerup. Alle havde en opgave, der blev serveret dejlig julemad, julegaver pakket ind julekager, guf og kager, der var også juletræ.

**Det har du været med til at støtte. TAK!**

### **Mangler du en SIND-bisidder?**

Du er velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på **7023 2750** man-fredag 11-22 og søndag 17-22.

**Bisidderordningen** Når du skal til møde med det offentlige, har du ret til at have en bisidder med. Du bestemmer selv, hvem det skal være.

Forvaltningsloven giver dig ret til at have én med, når du skal til et møde med en myndighed. Det kan fx være, hvis en sag er gået i hårdknude, hvis du er nervøs, eller hvis du gerne vil have et par ekstra øjne og ører med.

Det er op til dig at vælge, hvem der skal være din bisidder. Det kan fx være et familiemedlem, en ven eller en af SINDS frivillige bisiddere.

Som part bestemmer du selv, om din bisidder skal være med til en række samtaleforløb, eller om det bare skal være en enkelt gang.

### **Frivillige**

Vi kan slet ikke undvære vores frivillige. Man kan være frivillig på mange måder. Ud over at stå for en aktivitet har vi også meget brug for nogle til at hjælpe med bordopstilling, ordne materialer i vores kældere, stå for aktiviteter, bage kage, lave kaffe, vaske op. Fortæl endelig hvis du har lyst til at være frivillig. Måske har du en aktivitet eller en idé vi ikke har tænkt over. Ring eller skriv til Randi på [bfh@sind.dk](mailto:bfh@sind.dk) – vi takker ALLE vores frivillige som altid er friske med en hjælpende hånd. TAK!

### **Nyhedsbrev**

Vi vil gerne kunne informere ud til vores medlemmer. Så har du en e-mail adresse, vil vi meget gerne have den. Får du ikke nyhedsbrev fra os, så har vi ikke din mail-adresse. Du må meget gerne sende mail-adressen til [bfh@sind.dk](mailto:bfh@sind.dk).

### **Aktivitetsblad**

Vi holder fast i vores aktivitetsblad, det er nemt at have med rundt og er en god reklame, men der er mange flere aktiviteter end vi kan få med i bladet. Hold derfor øje med vores facebookgruppe og vores hjemmeside på SIND <https://sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden/sind-ballerup-furesoe-herlev>

### **SIND Ballerup-Furesø-Herlev på Facebook**

Vi vil her lægge billeder op og informere om vores aktiviteter. Har du ikke besøgt siden, så kom bare – link: <https://www.facebook.com/SindBallerupFuresoHerlev> - del, like og kommenter.

Det var beretningen for i år. Vi håber, du finder værdi de penge du støtter SIND med. Uanset om du selv benytter dig af vores aktiviteter, så er det en god sag at støtte. Det håber vi med denne beretning er bevist.

På bestyrelsens vegne  
Randi Kristensen, Formand Ballerup-Furesø-Herlev  
30. januar 2024