




SINDbladet

Nr. 3 | Juni 2022 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Kirsten Arden: Som pårørende skal man se hele mennesket og ikke kun diagnosen

Guide: Gode råd om samvær med børn i krise

Folkemøde | Naturoplevelser | Idræt

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Forandringer og forhåbentlig forbedringer på vej

Politikerne skal nu finde sammen om at omsætte Sundheds- og Socialstyrelsens faglige oplæg til en 10-årsplan for psykiatrien, der med klare prioriteringer kan løfte indsatsen. Jeg oplever, at alle er enige om behovet for forandring. Udfordringen er at undgå, at ventetiden bliver for lang, før de nødvendige forandringer og forbedringer bliver en realitet



Foto: Pia Konstantin Berg

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND

Det faglige oplæg til 10-årsplanen for psykiatrien var længe undervejs, og der er tidligere blevet lavet sjov med, om det skulle tage 10 år at få udarbejdet det. Nu kan jeg så blive bekymret for, om det vil tage 10 år, før de politiske forhandlinger om 10-årsplanen når ind i en fase med konkrete beslutninger. Jeg føler ikke længere, at det er noget at lave sjov med.

Heldigvis er dialogen i gang. Som du fx kan læse her i bladet, har SIND og andre organisationer haft foretræde for sundhedsministeren og psykiatordførerne.

Udgangspunktet for SIND er bl.a. den politiske udtalelse, vi vedtog på Landsmødet 2021: "Der er behov for en ambitiøs plan, der breder psykiatrigrebene ud og ikke kun omhandler psykiatri i snæver forstand. Der er behov for en plan, som har udgangspunktet i og fokus på menneskelighed, meningsfulde aktiviteter og de pårørende."

Jeg har virkelig ambivalente følelser i forhold til, om dette faglige oplæg vil blive til en 10-årsplan med konkrete tiltag, som ændrer på indsatsen i virkeligheden. Men samtidig er jeg håbeftuld, fordi jeg oplever, at alle er enige om behovet for forandring.

Drømme og håb

Jeg synes, at vi skal bruge ventetiden på at begynde at gøre noget indenfor de nuværende rammer: Systemet kan bruge vente-

tiden på at give plads til, at enhver person er unik, og tænke, at det kræver mod for mennesker at spørge om hjælp. Der kan allerede skabes rum, hvor der er fokus på håb, muligheder og recovery, og hvor mennesker kan mærke en ægte følelse af, at de ikke står alene.

Et af de steder i det psykiatriske system, hvor man har dette menneskesyn, er på afdeling 804 på Brøndbyøstervej. Det er en rehabiliteringsafdeling for mennesker med diagnosen skizofreni, som hører under Region Hovedstaden. Inde i bladet kan du læse om, hvordan man her tager udgangspunkt i det enkelte menneske, fx ved at være nysgerrig på drømme og håb og ved at spørge: "Hvad vil du gerne have ud af din indlæggelse?"

Psykiske udfordringer hos børn og unge

Vi kan også bruge ventetiden på at gøre noget ved de unges problemer med mistrivsel. Min oplevelse er, at der er en forventning om, at alle børn og unge skal være udadvendte, og at det forventes, at de skal kunne trives i store fællesskaber. Der er blevet skabt en norm i samfundet, hvor vi vil have, at vores børn, fra de er helt små, skal passe ind i den samme kasse. Vi skal i stedet give plads til, at vores unge kan udvikle sig som unikke individer, i hvert deres tempo, så de føler, at de er noget værd og oplever, at de hører til i det store fællesskab.

Lige nu har vi en særlig situation, da der er mange børn og unge, som kommer til Danmark efter at være flygtet fra krigen i Ukraine. I 1984 kom skuespilleren Farshad Kholghi til Danmark efter at være flygtet fra Iran sammen med sin familie. Du kan i artiklen læse om, hvad som bedst hjalp ham i den efterfølgende tid, hvor han oplevede psykiske udfordringer, som lejlighedsvis er vendt tilbage i løbet af hans liv.

Folkemødet

Når dette blad udkommer, så ligger de tre sommermåneder forude med mulighed for de samme slags aktiviteter som før, covid-19 kom til Danmark. Det betyder blandt andet, at der er Folkemøde på Bornholm, hvor vi som forening igen flytter ind på Værestedet i Vestergade i Allinge. Til den første debat har vi traditionen tro inviteret de forskellige partiers psykiatordførere, og i år har vi udvidet debatten ved også at invitere socialordførere. Det har vi gjort, da vi mener, at hvis vi skal have sammenhæng i hjælpen til mennesker med psykiske lidelser, så kræver det, at Socialministeriet og Sundhedsministeriet samarbejder, og at ordførerne taler sammen på tværs af områderne. Du kan finde omtale af alle debatterne inde i bladet.

Til sidst vil jeg ønske dig en rigtig god sommer og god læselyst.



SINDbladet
51. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-14
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Mia Kristina Hansen
(ansvarshavende)
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Tobias Bruun Lauritzen, Henrik Valentin Jensen, Rasmus Damkjær og Rasmus Sommer.

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. oplysningslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Fotos: Medmindre andet er angivet er fotos fra Colourbox.com

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Helside: 16.000.- Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.
Se annoncepolitik på
www.sind.dk/bladet.

Forsidefoto
Privatfoto af Kirsten Arden

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SIND-formand

Mia Kristina Hansen,
3089 5804/miakh@live.dk

Protector

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protector for SIND.



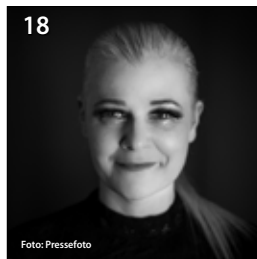
Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /8 **Nyt projekt: SIND og Naturstyrelsen fremmer aktiviteter i naturen**
Projektet, der har fået navnet "Adgang til sol og vind styrker krop og sind", omfatter bl.a. gratis kurser for professionelle og frivillige i at lave aktiviteter i naturen for mennesker, der er psykisk sårbare.
- /9 **Afdeling 804: Væksthus for drømmen om et helt almindeligt hverdagsliv**
Afdelingsportræt: Bag en anonym sidedør hos Region Hovedstadens Psykiatri i Brøndby i korridoren, der føles lang som et par fodboldbaner, har personale og patienter skabt et usædvanligt og hjertevarmt hjørne af den danske behandlingspsykiatri. På afdeling 804, døgnafsnit for rehabilitering, er udgangspunktet beboernes egne ønsker for fremtiden. Både de langsigtede drømme og at få det bedste ud af dagen i morgen.
- /12 **Kirsten Arden: Man skal se hele mennesket og ikke kun diagnosen**
I foråret havde foreløbig 360.000 danskere set filmen ROSE i biografen. Dertil kommer en lang række særdeles positive anmeldelser. Filmen skildrer en families liv på godt og ondt med psykisk sygdom. Instruktør Niels Arden Oplev har baseret filmen på den særlige relation og varme mellem sine to søstre, Maren Elisabeth, der lever med skizofreni, og Kirsten, der er glad for, at filmen har været med til at sætte fokus på rollen som pårørende.
- /14 **Farshad Kholghi: Som flygtningebarn trængte jeg allermost til et kram**
Mange danskere lærer i år børn og unge at kende, der er flygtet til Danmark og ofte har traumer, tab, savn og bekymringer med i bagagen. Hos nogle bliver relationen så tæt, at de bliver pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder. Skuespilleren Farshad Kholghi, der i 1984 kom til Danmark som flygtningebarn, mærkede dengang varme og accept fra venner, lærere og mange andre. Opmærksomheden og omsorgen hjalp, når der kom psykiske reaktioner på årene med turbulent uro og usikkerhed i Iran.

- /15 **Guide: Fem gode råd fra rådgivningen om samvær med børn i krise**
Hvis et barn eller en ung, der er i krise efter ubehagelige oplevelser, har eller får tillid til dig, kan du som pårørende være en vigtig støtte, påpeger SIND Rådgivning.
- /16 **FOLKEMØDET 2022**
Du kan følge en bred vifte af debatter online hjemmefra eller hos SIND i Vestergade 1-3 ved årets Folkemøde den 16.-19. juni.
- /18 **Sangen fik budskabet ud**
At skabe digte, malerier eller sange kan virke helende for mange med psykiske udfordringer. Trine Omø indspillede en sang efter en dårlig oplevelse hos lægen.
- /19 **Ildrætsfestival for Sindet den 28.-30. juni åbner for dags-billetter**
- /19 **Vil du med til Sct. Hans Løbene den 6. september?**
- /20 **Kommunerne er på kant med loven**
Hvis du ønsker hjælp til at passe dit barn derhjemme, der er psykisk syg, så regn ikke med, at kommunen altid følger Serviceloven og gør, som den skal. I sådanne sager bliver næsten halvdelen af alle klager over kommunerne omgjort af Ankestyrelsen.
- /22 **Flere end 100 events på tre dage om sindet**
Den store festival i Herning med fokus på sindet, Mental Talk, tager form. SIND-Herning-Ikast-Brande er i god dialog med en lang række deltagere og medarrangører.
- /24 **Fællesskabet som frivillig giver mig glæde**
Efter i snart 20 år at have været vidne til forholdene for samfundets mest udsatte borgere i sit arbejde som socialrådgiver besluttede 49-årige Karin B. Nissen i 2019 at blive frivillig i SIND Vejle. Det er især fællesskabet med andre, som arbejder for samme sag, der driver hende.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /06 Kort om SIND
- /26 Foreningen for børn med angst
- /27 Webshop
- /28 Lokalnyt
- /31 Regions- og lokalformænd
- /31 SINDs udvalgsformænd
- /31 SIND-nettets koordinatører
- /32 SINDs rådgivninger
- /32 Meld dig ind i SIND

Foto: Colourbox



Altinget.dk: SIND-formand: Politikere skal tage ansvar for den skade, deres retorik forvolder de unge

(3. maj 2022.) I det politiske onlinemedie Altinget kritiserede SIND-formand Mia Kristina Hansen, hvordan børn og unge bliver stressede af systemet og kulturen i Danmark. I et debatindlæg påpegede hun, at unge bl.a. mistrives, fordi de fra de er helt små stresses i en sådan grad, at det kan give dem psykiske problemer.

"Jeg er selv mor til en søn på 21 år, der som ti-årig begyndte at mistrives mentalt i skolen. Det udviklede sig langsomt til at hæmme ham på alle andre områder i hverdagen, og det endte med at sætte sig som angst, og han fik det så

dårligt, at han var væk fra sin klasse fra 4.-6. klasse."

Formanden mener, at de mange krav fra systemet og politikere skaber et samfund, der stresser og skaber mistrivsel hos børn. I indlægget fremhævede hun, at særligt politikere skal tage ansvar for at ændre deres retorik overfor unge:

"Kære politikere, husk også, at der skal være hurtig og let tilgængelig hjælp til de unge, som allerede mistrives mentalt. De har allerede betalt en høj pris, før de endte der, hvor de er nu," skrev hun bl.a. i indlægget til Altinget.

/tal

SN.dk: Ensomhedsdagen i Næstved bryder tabuer

(30. april 2022). Frivillig leder Manja fra SIND Ungdom var med, da Ensomhedsdagen blev afholdt d. 1. maj i Næstved.

Ensomhedsdagen sætter fokus på, at man ikke er alene med ensomheden. Dagen har til formål at bryde tabuet om ensomhed, skrev SN.dk.

/tal

Dagbladet Information: Flere kvinder bør screenes for brystkræft

(20. april 2022) 41 pct. af kvinder, der er ramt af skizofreni, bliver aldrig screenet for brystkræft. Blandt kvinder uden psykisk sygdom eller handicap er andelen blot 13-15 procent. SIND-formand Mia Kristina Hansen var sammen med fem organisationsformænd – bl.a. formanden for Danske Handicaporganisationer,

Thorkild Olesen – medunderskriver på et debatindlæg i Information, hvor kritikken blev rejst.

Formændene påpegede, at der er brug for væsentlige forbedringer af indsatsen i forhold til screening af kvinder med forskellige typer handicap.

/tal

Fyns Amts Avis: Frivillig i SIND er nomineret til initiativpris

(11. april 2022) Aktivitetskoordinator i SIND Svendborg Line Lee Jensen er sammen med seks andre nomineret til Den Sydfynske Initiativpris.

Line Lee Jensen har tidligere modtaget Handicapprisen 2021 i Svendborg Kommune. Med sin egen historie

som afsæt støtter og inspirer hun andre mennesker. Line Lee Jensen har selv oplevet at gå igennem mørke perioder i sit liv. I dag arbejder hun for at skabe givende og sociale fællesskaber for andre.

/tal

TV 2 News: Politikerne skal tage mennesker, som har brug for hjælp, alvorligt

(6. maj) En 28-årig mand, der i maj blev varetægtsfængslet mistænkt for drab på en 26-årig kvinde i 2016, forsøgte to dage før drabet at blive indlagt på en psykiatrisk afdeling. Her blev han afvist af en læge.

I et tre minutter langt interview på TV 2 News påpegede SIND-formand Mia Kristina Hansen, at det kan være alt for svært at få hjælp i psykiatrien. Også hvis man er alvorligt syg.

"Vi håber virkelig, at den ti-års plan for psykiatrien, som politikere skal til at forhandle om, kommer til at gøre en forskel. Politikerne må begynde at tage de her mennesker, som har brug for hjælp, alvorligt," sagde hun.

/hhj

Kristeligt Dagblad: Korsang kan hjælpe på humøret, viser forskning

(26. april 2022) Korsang kan forbedre dit mentale helbred. Sådan lyder konklusionen i en ny forskningsartikel fra Aarhus Universitet.

Forskningens udgangspunkt er korprojektet "Sang for sindet", som er lavet i samarbejde med SIND Herning-Ikast-Brande og Den Jyske Sangskole.

Forskningsartiklen baserer sig på kvalitative interview med seks kvinder og to mænd fra det jyske sangforløb, skriver Kristeligt Dagblad.

/tal

BT: Flere får medicin, mens de venter på behandling

(6. maj) Ifølge B.T. fik 444.805 danskere sidste år antidepressiv medicin. Antallet stiger år efter år. SIND-formand Mia Kristina Hansen pegede på de lange ventetider på at få hjælp som en af årsagerne.

“Nogle gange er medicinen nødvendig, men jeg tror også, at hvis man hurtigere kan få adgang til en psykolog, så kan man afværge, at mange mennesker også skal have medicin - eller få det længere tid, end hvad der er nødvendigt,” sagde hun til B.T.

/hhj

Ønsker du kun at læse bladet online?

SINDbladet udkommer både på papir og i en digital udgave på SINDs hjemmeside.

Som medlem kan du fravælge at få sendt den trykte udgave af SINDbladet hjem i postkassen, hvis du ønsker det.

Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.

Jyllands-Posten: Flere anmelder psykiske skader

(12. april 2022) Flere forsikringsselskaber oplyser, at antallet af sager om

psykiske skader stiger. Fx har forsikringsselskabet Topdanmark oplevet

en stor stigning i psykiske skader blandt deres kunder med sundhedsforsikring. Det fortæller skadesdirektør Rasmus Ruby-Johansen til Jyllands-Posten. Fx rammes flere af angst og depression, hvilket bl.a. kan skyldes øget travlhed på arbejdspladserne efter coronanedlukningerne. SIND-formand Mia Kristina Hansen kommenterede i flere medier udviklingen og efterlyste en forbedring af den forebyggende indsats.

/tal



Foto: Colourbox

Fyens.dk: SIND-ambassadør Mathilde Falch synger og fortæller om psykisk sygdom

(21. april 2022) Mathilde Falch har været tæt på at dø af en spiseforstyrrelse, da hun var 17 år, og det er hun ikke bange for at snakke om. Hun vil gerne sætte fokus på de manglende ressourcer i psykiatrien, selvom hun i dag er et helt andet sted i sit liv. I dag har Mathilde Falch lagt sin sygdom og misbrug bag sig, men hvis man lytter til hendes sange, har mange et melankolsk islæt. Når hun er ude at spille, så skal publikum på en god aften også gerne alle følelser igennem – der skal både grædes og grines.

/tal

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

I foreløbig 17 kommuner findes aktiviteten SIND Besøgsvens-tilbud, hvor vi mangler frivillige. Er det noget for dig?

Som frivillig besøgsven giver du omsorg og overskud videre til et menneske med psykisk sårbarhed inde på livet, der samtidig er ensomt. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats gør en kæmpe forskel.

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed
- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser

- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, cafe, museum eller opleve noget andet kulturelt.

Interesseret? Kontakt os på 9282 3690, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



WWW.SIND.DK/
BLIVBESØGSVEN

Oplevelsesmidlerne: SIND forlænger indsatsen med lokale kulturtilbud

Indtil udgangen af 2022 kan SINDs lokalafdelinger få finansieret tilbud om oplevelser

Flere end 250 lokale tilbud om oplevelser – fra koncerter til restaurant- og museumsbesøg og meget mere – har SINDs lokalafdelinger siden sommeren 2021 gratis kunnet tilbyde. Indsatsen var finansieret af de såkaldte oplevel-

sesmidler, som et bredt flertal i Folketinget stod bag. SIND blev tildelt ti mio. kr. til brug i oplevelsesindustrien. Oprindeligt udløb projektet denne sommer, men Socialstyrelsen har meddelt, at fristen for brug af oplevelsesmidlerne er blevet forlænget til

den 31. december 2022. Derfor kan SINDs lokalafdelinger resten af året fortsætte indsatsen. I aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside kan du se nogle af de kommende aktiviteter, der allerede er planlagt.

/hjh



✗ 10. oktober: Temaet for Sindets Dag er offentliggjort

Kloden rundt markeres den 10. oktober hvert år som Sindets Dag. Temaet for mærkedagen, som FN's sundhedsorganisation WHO står bag, er netop offentliggjort: Gør mental sundhed og velvære for alle til en global prioritet.

Mange SIND-lokalafdelinger afholder arrangementer og aktiviteter på dagen. Kontakt din nærmeste lokalafdeling, hvis du gerne vil være med til at arrangere aktiviteter. Senere på året kan du følge SINDs aktiviteter på www.sind.dk/10-10

Politik: SIND i dialog med minister og ordførere

Arbejdet med ti-årsplanen for psykiatrien er gået ind i en mere konkret fase

Fredag den 29. april drøftede SIND sammen med Psykiatrifonden, Bedre Psykiatri og Det Sociale Netværk prioritering i psykiatrien

sammen med sundhedsminister Magnus Heunicke og psykiatriordførerne. Politikerne drøftede Sundheds- og Socialstyrelsens faglige oplæg til ti-

årsplanen for psykiatrien, hvor arbejdet nu er gået ind i en mere konkret fase.

SIND og de øvrige organisationer havde i dialogen med politikerne meget på hjerte om, hvordan indsatsen kan og skal løftes. Bl.a. bedre sammenhæng for

patienter, bedre hjælp og støtte til pårørende og bedre forebyggelse i forhold til børn og unge. Dertil kom en lang række øvrige punkter. SIND-formand Mia Kristina Hansen efterlyste i sit indlæg til politikerne bl.a. øget fokus på at sætte det enkelte menneske i centrum.

"Kort sagt skal den kommende ti-årsplan for psykiatrien, som I nu skal i gang med at lægge, give os en psykiatri, en forebyggelse og et samfund, hvor flere med psy-

kiske lidelser skal have en uddannelse, flere skal have et arbejde, færre skal blive hjemløse, færre skal begå kriminalitet – færre skal leve i fattigdom og vigtigst af alt: Alle skal have indflydelse på deres eget liv. Der skal være fleksible rammer, som kan tilpasses det enkelte menneske. Hvor mennesker ikke skal passe ind i et system, men systemet passer til de menneskelige behov," sagde hun til politikerne.

/hjh



X 8. oktober: Psykiatritopmødet flyttet

Er du en af de flere hundrede, som plejer at deltage i Psykiatritopmødet i København?

Hidtil har psykiatritopmøderne gennem alle årene været afholdt den første lørdag i oktober. I år

er datoen flyttet til lørdag d. 8. oktober. I næste SINDblad og på www.detsocialenetvaerk.dk kan

du senere på året læse mere om det næste møde.



Foto: SIND

X 17. og 18. juni: Mød SIND på Folkemødet

Hvis du besøger Allinge i forbindelse med Folkemødet eller følger debatterne hjemmefra via din computer eller smartphone, så er du meget velkommen til at besøge SIND. Traditionen tro er SIND fredag og lørdag i Værestedet, Vestergade 1-3. Du kan se hele programmet andetsteds i bladet og på www.sind.dk/fm.



LÆS MERE



Foto: SIND

X 24. – 25. september: Frivilligkonference i SIND

Hvordan styrker SIND foreningens frivillige sociale arbejde? Det spørgsmål er temaet for årets konference for SIND-frivillige. Konferencen, der har plads til cirka 100 deltagere,

er d. 24. – 25. september i Horsens. Hvis du er aktiv i SIND, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. I næste SINDblad kan du læse meget mere om programmet.

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 SIND, fx via www.sind.dk, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2022 kan du højst få fradrag for 17.200 kr. årligt. (17.000 kr. i 2021). Ægtefæller kan hver især fratrække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

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



Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk





LÆS MERE

Nyt projekt:

SIND og Naturstyrelsen fremmer aktiviteter i naturen

Projektet, der har fået navnet "Adgang til sol og vind styrker krop og sind", omfatter bl.a. gratis kurser for professionelle og frivillige i at lave aktiviteter i naturen for mennesker, der er psykisk sårbare



Foto: Søren Koch Andersen



"Vi er meget glade for det her partnerskab, som sikrer, at endnu flere mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, får mulighed for at bruge naturen," siger SIND-formand Mia Kristina Hansen.

Nu kan både professionelle og frivillige i hele landet blive klædt på til at lave aktiviteter i naturen for mennesker, der er psykisk sårbare. Med fire millioner kroner fra Folketinget og Det Obelske Familiefond, skal et nyt samarbejde mellem Naturstyrelsen og SIND udbrede de positive erfaringer fra det nordjyske projekt "Frisk i naturen".

Det sker blandt andet gennem gratis kurser, hvor deltagerne hører om naturens gavnlige virkning på psyken og får konkret inspiration og vejledning til at komme ud i naturen. Derudover får deltagerne også en grejpakke med bl.a. båludstyr.

Projektet er en fortsættelse af det nordjyske initiativ "Frisk i naturen" og er blevet muligt

igennem en bevilling på 3,4 millioner kroner fra Folketinget og Det Obelske Familiefond.

Alle er velkomne – uanset diagnose

Både professionelle fra fx kommuner og regioner samt frivillige fra fx foreninger og organisationer kan deltage i projektet, der har fået navnet "Adgang til sol og vind styrker krop og sind".

"Vi ved, at naturen har en helende kraft i forhold til psykisk sundhed. Derfor er vi meget glade for det her partnerskab, som sikrer, at endnu flere mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, får mulighed for at bruge naturen. Håbet er, at projektet spreder sig som ringe i vandet, og at naturoplevelser på sigt vil indgå som en fast del af et behandlingstilbud flere steder," siger SIND-formand Mia Kristina Hansen.

Målet med kurserne er at ruste deltagerne til at planlægge og gennemføre aktiviteter i naturen for voksne, der lever med psykiske vanskeligheder. Det kan eksempelvis være personer, der er tilknyttet et kommunalt støttecenter eller bosted.

Projektet er ikke begrænset til enkelte diagnoser – alle er velkomne og kan være med.

Kurser i hele Danmark

SIND afholder kurser i alle regioner i løbet af 2022 og 2023. Første kursus finder sted i Nordjylland i september. Hvis du er interesseret i at deltage eller har spørgsmål om projektet, kan du skrive til rk@sind.dk eller læse mere www.sind.dk/natur



Foto: Lisbeth Berg

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Foto: SIND

Afdeling 804:

Væksthus for drømmen om et helt almindeligt hverdagsliv

Afdelingsportræt: Bag en anonym sidedør hos Region Hovedstadens Psykiatri i Brøndby i korridoren, der føles lang som et par fodboldbaner, har personale og patienter skabt et usædvanligt og hjertevarmt hjørne af den danske behandlingspsykiatri. På afdeling 804, døgnafsnit for rehabilitering, er udgangspunktet beboernes egne ønsker for fremtiden.

Både de langsigtede drømme og at få det bedste ud af dagen i morgen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Foran en beachvolleybane, basketballkurve og hyggelige havemøbler pibler nyplantede blomster og grøntsager op mod forårssolen i Brøndby. Bagerst er ståltrådshegnet, hvor lågen aldrig er låst. Planter præger også plæner og gårdhaver i mange andre dele af psykiatrien i Danmark. Men det er særdeles få steder, at stiklingerne bliver fulgt af tilfredse patienter med så stærkt spirende tro på fremtiden som i afdelingen på

Brøndbyøstervej 160. Døgnafsnittet for rehabilitering med 13 pladser har sammen med søsterafdelingen i Ballerup i årevis hjulpet patienter videre i livet og godt til rette i hverdagen hjemme.

På de to afdelinger gennemgår 50 patienter med diagnoser i skizofrenispektret årligt forløbet på et halvt år, der først og fremmest tager udgangspunkt i deres helt egne fremtidsdrømme. Gennemsnitsalderen er 35 år.

Ingen angst for udskrivelse

Tre af patienterne, der viser SINDbladet rundt, fremhæver samstemmende afdelingens særlige fokus på deres ønsker og på, at de kommer godt på plads derhjemme.

"Her er meget anderledes end på andre åbne afdelinger. Der bliver man let bekymret for pludselig at blive udskrevet for tidligt, hvis man får det bedre. Trygheden her, hvor vi ved, vi skal være i et halvt år, betyder meget. Oveni er her ikke kun

Den lille usædvanlige afdeling med 12 patienter ligger anonymt bag en sidedør i den meget store bygning i Brøndby

fokus på symptomer. Det handler om det hele menneske, sådan mere holistisk. Her er meget forskellige medarbejdere, som kan støtte med det hele," lyder en af kommentarerne.

SINDbladet har valgt ikke at fotografere de tre patienter i

Fotos: SIND



Langs gangen fra dagligstuen har patienterne eget værelse, men overnatter hjemme i weekenderne. Om mandagen er dialogen om, hvordan timerne hjemme er gået, altid et vigtigt emne



Gårdhaven er ikke kun til pynt og rygning. Her hygges med spil og planter. Lågen i ståltrådshegnet er altid låst op, og patienterne kan bare gå ud uden at koordinere med personalet

20'erne eller at nævne deres rigtige navne, fordi artiklen vil ligge på nettet mange år frem. Statistisk set kommer mange sig efter psykisk sygdom, og på afdeling 804 er sandsynligheden ekstra høj for at komme godt videre i livet. Derfor er der ingen grund til, at fremtidige venner, studiekammerater eller kolleger om nogle år via Google kan finde denne artikel om de udfordringer, som "Thomas", "Jesper" og "Camilla" netop nu arbejder på at overvinde. Og de er rigtig godt i gang. Thomas fortæller:

"Her arbejder vi hen imod, at der skal ske noget andet. Tidligere har jeg siddet fast i psykiatrien i ti år. Nu er fokus på, hvad jeg skal bagefter indlæggelsen. På andre afdelinger er det let at miste håbet om, at man kan finde et godt liv. Mange har oplevet, at uddannelsen eller jobbet er røget. Så mister man lidt troen

på, at det kan lade sig gøre, og så bliver det svært at finde motivationen. Men dette sted er noget særligt, fordi du selv er med til at forme og skabe en fremtidsdrøm, der kan realiseres."

Samarbejde og struktur

Afdeling 804 har gode rammer. Fx med motionsrum, sanserum og krearum samt en hyggelig dagligstue. Men det er først og fremmest afdelingens patientinddragende rutiner og fokus på recovery, som adskiller indlæggelser her fra mange andre dele af psykiatrien.

Gitte Wandschneider, der er sygeplejerske, siger: "Vi arbejder meget med behandlingsplaner med udgangspunkt i, hvad patienten selv ønsker. Vi taler hver uge både om mål for den enkelte og om, hvad der er sket siden sidst."

Målene i behandlingsplanerne er vidt forskellige. Nogle kan i perioder fokusere på støtte til hverdagsrutiner. Andre lægger vægt på oplevelser eller sociale relationer – enten hjemme i weekenden eller på hverdagene på afdelingen, hvor mange aktiviteter bliver realiseret af patienterne. Fx at invitere Hjerteforeningen ud og undervise i, hvordan man kan yde førstehjælp. Tilsvarende har afdelingen bl.a. løbegrupper, rollespilgrupper, læse- og dansegrupper og meget mere. Gruppeaktiviteter prioriteres højt af både patienter og personale.

"Vi bygger ovenpå patientens ressourcer og udvikler det, vi kalder selvkompentence. Altså det at kunne stå på egne ben i livet og at tage initiativer. Forløbet er som en lang træningslejr," siger Line Aaberg, der er socialrådgiver. Hun påpeger, at aktiviteter og relationer hjemme også er vigtige:

"Det er vigtigt, at man under indlæggelsen ikke afbryder forbindelsen med alt udenfor. Tværtimod. Hvis man går til noget – fx sport – er det vigtigt at fortsætte. Man skal have noget at komme hjem til i weekenden, og når man er udskrevet."

Beslutninger

Mål og aktiviteter er med i patientens egen ugeplan, der bidrager til oplevelsen af struktur og forudsigelighed.

"Samarbejdet er vigtigt. Vi arbejder med det, vi kalder Shared Decision Making. Patienten bestemmer selv, og vi støtter op," forklarer Gitte.

Camilla, der er patient, er glad for kombinationen af frihed til at vælge og tæt støtte, hvis der bliver brug for det:

"Her er struktur, rammer og et psykisk sikkerhedsnet, hvis noget glipper og ikke går som planlagt. Tankemylderet, der kan opstå, bliver der kigget ind i, så man ikke går i seng om aftenen med følelsen af et nederlag," siger hun. Camilla tilføjer, at hun sammenlignet med andre afdelinger ikke føler sig så meget som patient her:

"Følelsen er næsten som at være på højskole. Personalet har en god attitude – jeg føler, at de støtter mig. Jeg kan have vagter på et arbejde eller tage til tandlægen uden at skulle spørge personalet om lov til at gå. Jeg synes ikke, her er noget, man ikke må. Oveni har vi godt samvær, gode rammer og fine faciliteter."

“ På andre åbne afdelinger bliver man let bekymret for at blive udskrevet for tidligt, hvis man får det bedre. Trygheden her, hvor vi er i et halvt år, betyder meget

”/”Thomas”

Udskrivningssamtaler

I mange dele af psykiatrien fungerer overgangene og samarbejdet mellem region og kommuner ikke optimalt, når patienter skal forlade en afdeling. I Brøndby er samarbejdet derimod meget tæt. Også med familie og andre pårørende. En måned inden udskrivelsen – og når der er brug for det – sætter mellem seks og 12 mennesker sig omkring et mødebord med patienten for bordenden til netværksmøde.

Ligesom med behandlingsplanerne er det patienten, der har peget på, hvad der skal tales om, og hvem der skal deltage.

Deltagerne kan ud over afdelingens medarbejdere fx være en mentor eller ansatte fra behandlingstilbuddet OPUS, hjemmeplejen, børne- og familieafdelingen eller andre dele af kommunen.

”Dialogen er vigtig. Både med og mellem de ansatte og med de pårørende. Måske har familien brug for et fælles sprog og en forståelse for de udfordringer, sygdom kan skabe,” siger Gitte.

Samarbejdet bidrager til at sikre et godt afsæt for det nye hverdagsliv efter indlæggelsen.

Et nyt liv hjemme

Seks måneder på afdeling 804 giver gode oplevelser med andre og masser af erfaring med selv at få hverdagsrutinerne til at fungere. Thomas, Jesper og Camilla trives godt på afdelingen og oplever efter mange år i psykiatrien, at det nu også begynder at gå bedre hjemme i weekenderne.

”I flere år har det at komme hjem føltes som at komme tilbage til et hul, man selv har gravet. Men det var svært at fylde et hul, hvis

man stod på bunden. I dag er det meget lettere at fylde hullet oppefra, fordi man har det bedre,” siger Jesper om, hvordan han føler, indlæggelsen hjælper ham.

Fremtidsdrømmene, der nu tager form for alle tre, handler først og fremmest om et helt almindeligt hverdagsliv. Jesper siger:

”Jeg drømmer om et helt normalt liv, hvor jeg ikke skal kæmpe med det, som andre bare gør. Jeg drømmer om at komme i gang med både job og studie. Men også om almindelige hverdagsting som rengøring og bare at mødes med nogle venner en aften. At kunne gå i seng om aftenen med følelsen af, at man har fået noget ud af dagen. Her bliver man styrket i, at dårlige dage kan være OK og ikke behøver at være begyndelsen på en negativ spiral, der fører mange flere dårlige veje med sig. Tværtimod.”

Thomas peger på uddannelse og arbejde som det vigtigste:

”Forskellen i forhold til andre steder er, at vi her arbejder mere på at få det gode til at vokse. Man mærker mere håb. Man kan drømme om ikke at behøve behandling og kontanthjælp – men at få sit eget gode liv.”

”Ens livsglæde og gnist er i fokus her,” smiler Camilla.

”Følelsen er næsten som at være på højskole. Personalet har en god attitude – jeg føler, at de støtter mig.

”Camilla”



Fotos: SIND



”I flere år har det at komme hjem føltes som at komme tilbage til et hul, man selv har gravet. Men det var svært at fylde et hul, hvis man stod på bunden. I dag er det meget lettere at fylde hullet oppefra, fordi man har det bedre.

”Jesper”



Foto: Privat

Gitte Wandschneider, sygeplejerske, fremhæver vigtigheden af netværksmøderne, der ligger en måned før udskrivelse.

Typisk har møderne 6 til 12 deltagere – fx fra familie, kommune og region:

”Beboeren bestemmer selv dagsorden, og hvem der skal deltage,” siger hun.



Foto: Privat

Line Aberg, socialrådgiver: ”Man skal have noget at komme hjem til i weekenden, og når man er udskrevet.”

Kirsten Arden:

Man skal se hele mennesket og ikke kun diagnosen

I foråret havde foreløbig 360.000 danskere set filmen ROSE i biografen. Dertil kommer en lang række særdeles positive anmeldelser. Filmen skildrer en families liv på godt og ondt med psykisk sygdom. Instruktør Niels Arden Oplev har baseret filmen på den særlige relation og varme mellem sine to søstre, Maren Elisabeth, der lever med skizofreni, og Kirsten, der er glad for, at filmen har været med til at sætte fokus på rollen som pårørende

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN

Foto: Privat

Kirsten Arden har fået mange reaktioner – både henvendelser og invitationer til foredrag – efter filmatiseringen af relationen mellem hende og søsteren Maren Elisabeth



Foto: Privat

”Man skal holde fast i at være åben om sygdommen og tale om de udfordringer, der er. Sygdommen skal aldrig skjules, og så skal man prøve at leve, som man plejer, så godt man kan,” siger Kirsten Arden

”H

ele familien er overvældet af den gode modtagelse, som filmen og vores historie har fået. Folk bliver rørte og deler deres egen historie, når jeg møder dem. Filmen har virkelig sat en samtale i gang om psykisk sygdom,” fortæller Kirsten Arden, som er den ene af de to søstre, der portrætteres i filmen ROSE.

”En af reaktionerne, jeg har fået, kom fra en pårørende, hvis søskende for år tilbage begik selvmord. Hun fortalte, at filmen havde været bedre end 10 års psykologsamtaler, fordi hun følte sig set som pårørende. Det berører mig dybt at høre.”

Det er ikke hverdagskost, at en film om psykisk sygdom løber over de danske filmfærder. I filmen ROSE har instruktøren Niels Arden portrætteret, hvordan en familie lever med psykisk sygdom. Filmen er hård, men også humoristisk. Den viser både, hvordan det er at være psykisk syg, men også hvordan det er at være pårørende.

”Jeg er pårørende, men først og fremmest er jeg søster. Det er på en måde filmens dybeste budskab. Man skal se hele mennesket og ikke diagnosen.”

Åbenhed om sygdom

Maren Elisabeth, der har inspireret til hovedpersonen i filmen ROSE, blev syg i starten af 1980'erne. Dengang var psykisk sygdom også tabubelagt. Men det var vigtigt for familien at tale åbent om skizofrenien.

”Når folk blev syge, sagde man: ‘Hun har bare dårlige nerver’. Men det kæmpede vi imod, for det var ingen skam, at hun var syg, det var bare sådan, livet var. Min søster var stadig sig selv med alle de mange ressourcer, hun altid havde haft.”

I filmen skildres et meget tæt forhold mellem de to søstre. Det tætte forhold skinner igennem, når Kirsten Arden med varme i stemmen fortæller om forholdet til sin søster.

”Jeg boede i kollektiv, da min søster blev syg. Det var en selvfølge, at hun også var på besøg i kollektivet. Hun indgik i min vennekreds. Det har altid været naturligt, at hun skulle være med.

Nogle gange har jeg også sat grænser, fordi jeg skulle passe på mig selv. Det var særligt, når hun var rigtig dårlig. I de situationer har det været helt afgørende, at min søster har haft et godt bosted, hvor hun har fået hjælp.”

Man skal ikke stoppe med at regne med sin pårørende

I perioder har Kirsten Ardens søster været selvmordstruet og afskåret fra hverdagslivet. Selvom det krævede ekstra omsorg og tunge bekymringer, har familien med de nødvendige hensyn i de perioder behandlet hende, som de plejede.

”Det vigtigste i livet er vel, at andre regner med en. Jeg regner med min søster, selvom hun har skizofreni. Hun er vigtig for mig. Hun bidrager med utrolig meget. Ligesom jeg bekymrer mig for hende, ringer hun også og spørger til, hvordan jeg har det.”

Familien tager tit ud og oplever ting sammen. Fx kunst, som er en stor interesse for søsteren Maren Elisabeth, der selv maler.

Humoren er vigtig

Selvom filmen ROSE behandler svære emner som fx selvmordstanker, er filmen også fyldt med humoristiske scener. Humor er noget, som har kendetegnet familiens måde at leve med sygdommen på gennem alle årene.

”Det har været barsk og rigtig svært, når min søster var mest syg. Men det ville være endnu mere barsk at afskrive hinanden fra, at man kan lave sjov, også med det svære. Det er en stor del af vores måde at være sammen på. Det handler om, at man er et helt menneske, også selvom man har en svær diagnose.”

Når Kirsten Arden er ude med sin søster, og der opstår en svær eller pinlig situation, griber de tit til humoren.

”Det er jo ikke alting, man skal lave sjov med. Det er en balancegang, vi har fundet. Humor har altid været en stor del af vores

relation også som børn, før hun blev syg. Det skal jo ikke stoppe.”

I perioder hører Kirsten Ardens søster stemmen.

”Vi er så tætte, at vi godt kan spørge til stemmen. Hvis en stemme fortæller, at hun ikke er noget værd, siger min mand fx: ‘Nu siger du lige, at han skal holde sin kæft. Ham gider vi ikke høre på.’ Og så kan det godt ende med, at vi griner af det og kommer videre.”

Filmen har startet en samtale

Siden filmen er blevet vist i biografen landet over, har Kirsten Arden oplevet, at samtalen om psykisk sygdom er blevet bedre.

”Om et par dage skal jeg til et arrangement og fortælle om at være pårørende. Folk, jeg møder på gaden, vil fortælle om deres eget liv med psykisk sygdom. Det er befriende, når de fortæller med tåre i øjnene om, hvordan det har berørt dem. Jeg håber virkelig, at filmen kan hjælpe til at aftabusere.”

Bevar håbet

Det at være pårørende er noget helt særligt. I perioder kan sygdommen fylde meget i familien, og når det sker, er det ifølge Kirsten Arden vigtigt at bevare håbet:

”Det er et særligt bånd at være pårørende. Jeg vil altid være bundet til min søster, og jeg føler med hende. Men der er altid et håb – også selvom det kan være svært at se det i perioder. Man skal holde fast i at være åben om sygdommen og tale om de udfordringer, der er. Sygdommen skal aldrig skjules, og så skal man prøve at leve, som man plejer, så godt man kan.”



Foto: Nordisk Film

I filmen ROSE spiller skuespillerne Sofie Gråbøl og Lene Maria Christensen rollerne som Maren Elisabeth og Kirsten Arden

Maren Elisabeth Arden og Sofie Gråbøl ved premieren på ROSE



Foto: Freddy Neumann



Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Foto: SIND

Farshad Kholghi: **Som flygtningebarn trængte jeg allermost til et kram**

Mange danskere lærer i år børn og unge at kende, der er flygtet til Danmark og ofte har traumer, tab, savn og bekymringer med i bagagen. Hos nogle bliver relationen så tæt, at de bliver pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder. Skuespilleren Farshad Kholghi, der i 1984 kom til Danmark som flygtningebarn, mærkede dengang varme og accept fra venner, lærere og mange andre. Opmærksomheden og omsorgen hjalp, når der kom psykiske reaktioner på årene med turbulent uro og usikkerhed i Iran

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

” skolen i Teheran hang plakater med lig. Fx et afsprængt ben, som stak op af en militærstøvle. De voksne fortalte i skoletiden, at man kunne blive martyr. Propagandaen stod på i timevis. Hver dag. Jeg gik i 6. klasse og var naturligvis meget bange.”

Bakspejlet er detaljemættet med både uhyggelige iranske og hjertevarme danske oplevelser, når skuespilleren og foredragsholderen Farshad Kholghi ser tilbage på sin egen barndom og ungdom som flygtningebarn. Han kom i 1984 som 13-årig til Danmark

på flugt fra krigen i Iran. I 2022 kommer mange nye flygtningebørn, især fra Ukraine, på samme måde til Danmark. Udover et nyt land, et andet sprog og en ny omgangskreds skal de også forholde sig de voldsomme oplevelser, som de og familien ofte har haft.

GUIDE:

Mange venner

Farshad oplevede efter Iran psykiske udfordringer, der gennem livet lejlighedsvist er vendt tilbage. Men han mærkede også en helt særlig varme og accept fra de mennesker, han mødte i Danmark.

”Tilbage i 1984 trængte jeg virkelig til at mærke tryk og tro på, at alt bliver godt igen. Folk fra sydlige lande er ofte meget fysiske og gestikulerende – jeg trængte virkelig til et kram, og det fik jeg heldigvis. Man så mig først og fremmest som Farshad og derefter som flygtning fra krig. Jeg kunne både leve et almindeligt liv som alle andre og fik hurtigt mange venner. Samtidig kunne jeg mærke forståelse og empati, når der kom psykiske reaktioner på tiden i Iran. Både i skolen og i gymnasiet. Venner og voksne omkring mig gav plads og lyttede, når der var brug for det. Men de pakkede mig ikke ind i vat. Det gjorde en stor forskel,” smiler han varmt og tilføjer, at mange af venskaberne fra de første år i Grindsted stadig er intakte.

Farshad håber, at mange flygtningebørn også i dag vil opleve den samme åbenhed, varme og forståelse.

Genoptræning

Som erfaren foredragsholder taler Farshad sig hurtigt varm om behovet for øget politisk fokus på gratis psykolog- og krisehjælp til børn og unge, også flygtninge. Gennem årene har han – bl.a. som foredragsholder og forfatter – også ofte delt erfaringer om angst og depression.

”Jeg mærker af og til stadig angst, men har fået lettere ved at håndtere det. For mig har det bl.a. virket at leve mere disciplineret. Fx med at være opmærksom på at være i god form og på at passe min søvn. Det er genoptræning lidt på samme måde, som hvis man skal i gang igen efter at have brækket benet. Og jeg kan altså løbe stærkt i dag,” smiler den vellidte skuespiller.

FAKTA

Farshad Kholghi

- Skuespiller, entertainer, forfatter og foredragsholder.
- Kendt fra en bred vifte af forestillinger, tv-programmer, film og bøger gennem 25 år. Til sommer bl.a. aktuell i Kerteminderevyen.
- Se mere på www.farshadkholghi.dk

5 gode råd fra rådgivningen om samvær med børn i krise

Hvis et barn eller en ung, der er i krise efter ubehagelige oplevelser, har eller får tillid til dig, kan du som pårørende være en vigtig støtte, påpeger SIND Rådgivning

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Er der kommet et eller flere flygtningebørn og unge ind i dit liv, der har haft ubehagelige oplevelser og mærker tab, savn og traumer? Måske børn, der har fået husly hos dig, eller som du møder via dine egne børn, via foreningslivet eller via dit arbejde?

Hvis barnet har tillid til dig, kan du blive opfattet som pårørende. Og selvom du måske ikke er uddannet til at rådgive andre, så kan du alligevel bidrage til, at barnet får en god start på vejen videre i livet og – hvis det er nødvendigt – på vejen til professionel hjælp. Børn, der oplever, at de ikke bliver mødt, kan derimod få det dårligere.

SIND Rådgivning har gennem mange år stået bag samtalegrupper og aktiviteter for børn, der er pårørende. Både for danske børn og for nogle år siden for flygtningebørn i forbindelse med et projekt sammen med Røde Kors.

Børn reagerer forskelligt

Rådgivningens leder, Julie Krarup, peger på, at børn reagerer anderledes på kriser end voksne. For voksne fylder reaktioner på kriser typisk hele tiden i tankerne, og de gennemgår ofte de samme typer faser. Børn kan derimod være og reagere meget forskelligt. Ofte går de ind og ud af problemerne – skiftevis spekulerer og leger, hvor de holder pause fra tanker og oplevelser. I begge situationer er det som pårørende vigtigt at være nærværende og at skabe tryk, lyder anbefalingen.

SIND Rådgivning peger på disse gode råd:

1 Undersøg mulighederne for professionel rådgivning. Hvis du hverken er psykolog eller psykiater, kan du alligevel hjælpe med andet end professionel behandling. Du kan fx vise omsorg, opmærksomhed og skabe oplevelsen af struktur, ro og tryk. Opstår alvorligt behandlings-

krævende situationer, så er det godt forinden at kende mulighederne. Se mere hos din kommune eller organisationer som Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp. Rådgivning om din egen rolle som pårørende kan du fx få hos SIND (70232750) og tilsvarende organisationer.

2 Se barnet, ikke bagagen. Væsentligst er, hvad barnet har lyst til i situationen. Spørg, hvad han eller hun ønsker. Et kram? At lege? At snakke? Lad barnet selv bestemme, om og hvornår bekymringer og oplevelser bliver bragt op. Og hvornår det er tid til at lege, hygge eller slappe af. Leg – fx sport eller samvær – er for barnet en pause fra bekymringerne.

3 Lyt uden at levere løsninger. Børn reagerer forskelligt på kriser. Hvis barnet har fået tillid til dig og åbner op, så lyt og vis, at du forstår bekymringerne. Måske har du en forventning om, hvad der har været værst. Men det kan være noget helt andet, der fylder hos barnet. Børn kan fx føle skyld og skam over at bo godt, mens familiemedlemmer langt fra Danmark lever i store problemer. Så lad barnet fortælle, hvis han eller hun selv tager initiativet. At tegne, mens man taler om familien, kan være godt.

4 Tryk er vigtigere end de rigtige ord. Kommer der store reaktioner, så giv plads til dem og husk, at det ikke er alt, som kan tales ned på en eftermiddag. Vigtigst er, at du som voksen kan være i situationen, være rolig og vise omsorg.

5 Erkend, du ikke er ekspert. Situationen er ny for både dig og barnet, så vejen skal banes, mens I går på den. Tid og tålmodighed er vejen frem.

MØD SIND PÅ VÆRESTEDET I ALLINGE UNDER FOLKEMØDET 2022



Du kan følge en bred vifte af debatter hos SIND i Vestergade 1-3 ved årets Folkemøde den 16.-19. juni. Flere af debatterne kan følges hjemmefra via SINDs hjemmeside

AF HENRIK HARRING
JØRGENSEN

SIND har igen i år fået mulighed for at afholde arrangementer i den hyggelige dagligstue på Værestedet i Allinge, Vestergade 1-3, hvor de daglige brugere også har mulighed for at deltage i debatterne. Hvis du ikke er på Bornholm, kan du følge med i flere af debatterne via SINDs hjemmeside.

Du finder Vestergade 1-3 ved fx at gå til Kirkeplads for enden af Kirkegade. Modsat Allinge Kirke ligger Pilegade. Følg den cirka 100 meter, hvorefter Vestergade kommer på din venstre hånd. Efter cirka 30 meter står du ved indkørslen til Værestedets baggård, hvor vi er.

SINDs program for Folkemødet finder du på www.sind.dk/fm

FREDAG D. 17. JUNI 2022

Mød psykiatri- og socialordførere

kl. 15.00-16.00:

Traditionen tro diskuterer ordførere fra flere partier psykiatri hos SIND i Værestedet i Vestergade. Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm.

Gennem flere år har fredagen på Folkemødet budt på debat med psykiatri- og socialordførere hos SIND. Mødet er på Værestedet

i Allinge. Med SINDs formand som ordstyrer diskuteres traditionen tro en lang række emner på tværs af partierne. SIND vil navnlig have fokus på at drøfte sammenhæng i indsatsen, herunder samarbejdet mellem psykiatrien og socialpsykiatrien.

Ved tilsvarende møder tidligere år har publikum budt ind med flere temaer. Både erfarne debattører og SIND-medlemmer samt brugere af psykiatrien og pårørende har været glade for at

kunne rejse konkrete spørgsmål fra deres egen hverdag.

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.

Foreløbig har SIND tilsagn om deltagelse fra folketingsmedlemmerne Trine Torp (SF), Jane Heitmann (Venstre), Julie Skovsby (Socialdemokratiet), Mette Thiesen (Nye Borgerlige), Jens Henrik Thulesen Dahl (Dansk Folkeparti), Christina Thorholm (Radikale) og Torsten Gejl (Alternativet).

LØRDAG D. 18. JUNI 2022

Efterlyses: National strategi om ufrivilligt skolefravær

kl. 9.00-9.45:

Hør om udfordringer og om nye muligheder. Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm.

Foreningen for børn med angst, Landsforeningen Autisme og ADHD Foreningen inviterer til debat om det stigende antal børn, der har udviklet ufrivilligt skolefravær.

Skolerne forventer ofte, at eleverne bliver tvunget derhen trods deres svære tilstand. Alle ved, at man ikke kan tvinge et barn med et brækket ben til at rejse sig op og gå i skole. Det samme gælder et barn med ufrivilligt skolefravær. Det kan gøre situationen meget værre.

Vi ved, at der findes alternative metoder. Fx kan Telepresence robotter hjælpe barnet med at modtage undervisning og bevare et tilhørsforhold til skolen. Også online skoletilbud kan være et

alternativ, så barnet kan modtage læring. I nogle tilfælde er skift til en specialskele nødvendig. Men vi oplever, at hjælpen til det enkelte barn er alt for tilfældig. Kræver det en national strategi for skolefravær? Eller hvordan sikrer vi, at der bliver taget hånd om børnene hurtigt, så de føler sig set, hørt og forstået af skolen og trygt kan modtage undervisning?

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.

Hvad skal der til for at sikre pårørendeinddragelse?

kl. 12.00-13.00:

Debat om og med pårørende til mennesker med psykisk sårbarhed, psykisk lidelse eller handicap. Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm.

For at sikre bedre livsvilkår og sygdomsforløb er det helt centralt at forholde sig til det hele menneske og at inddrage pårørende, fx familie og det øvrige netværk.

Pårørendeinddragelse skal være en integreret del af både behandling, af rehabilitering og af den sociale og arbejdsmarkedsrettede indsats.

LEV og SIND ser en fælles udfordring for både de berørte borgere, pårørende og professionelle. Desværre er det at være pårørende alt for ofte en kamp mod systemet. Alt for sjældent er samarbejdet godt med region, kommune og praksissektorerne om udfordringer og løsninger til gavn for det enkelte menneske.

LEV og SIND arbejder for, at pårørende sikres retten til netop at være pårørende og ikke samtidig fx sagsbehandler, plejer, ledsager, behandler, terapeut osv.

Skal vi styrke pårørendes retssikkerhed ved at skrive rettigheder ind i lovgivningen på sundheds- og socialområdet, så kommuner og regioner forpligtes til at støtte pårørende og at anerkende vigtigheden af pårørendeinddragelse?

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.



LÆS MERE

Personlige fortællinger: Recovery Cafe med SIND Bornholm

kl. 16.30-17.20:

Hør personlige fortællinger om at komme videre efter psykisk sygdom. God tid til dialog.

Ved vores Recovery Cafe i Værestedet i Vestergade 1-3 kan du høre tre meget personlige og forskellige fortællinger om at

komme sig efter psykisk sygdom og om at komme videre med sit liv. Mød Lene, Pernille og Ole.

Desuden fortæller Betina, der er koordinator, om den lokale peer-uddannelse på Bornholm. Før, under og efter debatten kan du møde frivillige fra SIND Bornholm.

Velkomst ved lokalformand Bente Helms, der også er 2. næstformand i SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

Hvordan fremmer vi nærvær og samvær i psykiatrien?

kl. 13.30-14.30:

Hør om alternativerne til grå vægge, gøldede gårdhaver og passive pauser i psykiatrien. Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm.

Ud over flere ressourcer mangler psykiatrien fokus på rammer og på tilbud, der fremmer appetit på nærvær, samvær og oplevelser.

Som supplement til behandlingen skal der i alle hjørner af psykiatrien være en bred vifte af meningsfulde aktiviteter. Der skal være fokus på håb, på muligheder og på empowerment. Vi skal skabe tilbud, som det enkelte menneske får lyst til at engagere sig i.

Aktiviteter og oplevelser under indlæggelsen kan give et godt afsæt for at fortsætte i nye fællesskaber i socialpsykiatrien og civilsamfundet efter udskrivelsen.

Kom og vær med til at diskutere, hvordan vi får fremmet smil, nærvær og samvær, som egentlig

ikke er behandling, men i praksis virker sådan.

Hvordan får vi implementeret en bred vifte af meningsfulde aktiviteter, hvor et samarbejde med civilsamfundet kan spille en vigtig rolle?

Hvordan får vi givet det enkelte menneske lyst til at tage ejerskab ud fra interesse og følelsen af at have værdi?

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.

Levealder og livskvalitet for mennesker, der er psykisk syge

kl. 15.00-16.00:

Mennesker, der er ramt af svær psykisk sygdom, lever 15-20 år kortere end andre danskere.

Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm.

SIND og DPS, Dansk Psykiatrisk Selskab, lægger op til debat om, hvordan levealder og livskvalitet for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, kan løftes. Nogle løsninger handler bl.a. om bedre

Reception: Kom og hils på SIND

kl. 17.30-19.00:

Traditionen tro mødes samarbejdspartnere og venner af SIND i Værestedet til reception fredag.

I Værestedet i Vestergade 1-3 fejrer SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed ligesom tidligere år Folkemødet med en reception for enhver, der støtter vores arbejde for at skabe forstå-

else og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Du kan bl.a. hilse på SINDs deltagere på Folkemødet. Mød fx SINDs formand Mia Kristina Hansen, SINDs næstformænd Erik Mønsted Pedersen og Bente Helms – og alle de andre gæster fra psykiatriområdet. Vi serverer kolde drikke og grillmad og fortæller gerne om SIND, om vores program for Folkemødet og om alt det, du kan gøre for SIND – og SIND kan gøre for dig. Se mere på www.sind.dk/fm.



Foto: SIND

neskelige forhold? Debatten kan også følges online – se www.sind.dk/fm

Hvorfor opstår situationerne, hvor mennesker lever under uhumske og umenneskelige forhold i egen bolig i Danmark? Hvad oplever de, som først møder problemet? Hvorfor bliver løsninger og lovgivning, der virker, kun brugt sporadisk og forskelligt i de danske kommuner? Hvorfor gøres der ikke mere for at hjælpe denne gruppe mennesker i tide? Det er nogle af spørgsmålene, som du kan være med til at drøfte med KABs direktør Jens Elmelund, sektorformand i FOA Torben Klitmøller Hollmann og SINDs formand Mia Kristina Hansen.

For præcis ti år siden stod KAB, FOA og SIND sammen med Politiforbundet bag en meget omtalt kronik og en folkemødedebat om samme emne. 10-års jubilæet for det fælles initiativ om oversete mennesker med psykisk sygdom i egen bolig markeres med en debat om, hvorfor der ikke er sket mere siden 2012.

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.

behandling, færre selvmord og øget fokus på somatiske (følge-) sygdomme. Men det er fx også vigtigt, at vi fra psykiatrien og som samfund sætter fokus på at løfte livskvalitet og trivsel.

Hør mere i Vestergade 1-3, hvor du kan møde overlæge og klinisk professor Merete Nordentoft, der også er forkvinde for DPS, Dansk Psykiatrisk Selskab, i debat med privatpraktiserende psykolog Erik Mønsted Pedersen, 1. næstformand i SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Erik Mønsted Pedersen er selv tidligere patient, men efter 36 år med alvorlig psykisk sygdom og flere end 30 indlæggelser blev han helt rask for ni år siden.

Se opdateret deltagerliste på www.sind.dk/fm.

Hvorfor overses meget psykisk syge mennesker i egen bolig?

kl. 15.30-16.30:

Hvorfor opstår situationerne, hvor mennesker lever i Danmark under uhumske og umen-

Sangen fik budskabet ud

At skabe digte, malerier eller sange kan virke helende for mange med psykiske udfordringer. For Trine Omø blev det at indspille en sang efter en dårlig oplevelse hos lægen ikke blot en måde at bearbejde sine følelser. Sangen fik både lægen og rigtig mange følgere på de sociale medier til at reagere positivt. Trine håber, at hun kan bidrage til, at færre læger negligerer symptomer på fysisk sygdom hos patienter med psykiske udfordringer

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN / FOTO FRA CD-COVER: MARIA VIKI NIELSEN



Hvad gør du, hvis du føler dig uretfærdigt behandlet af din læge? Hvis du oplever, at lægen ikke lytter til din beskrivelse af fysiske symptomer, men udelukkende ser på den psykiske diagnose i din journal?

Trine sad ved skrivebordet hos sin nye læge. Men der var en skærm imellem dem, og hun følte sig ikke forstået.

"Efter mødet tænkte jeg, at han havde begået en fejl. Jeg følte ikke, at mit problem blev håndteret. Jeg har altid brugt musikken til at bearbejde svære situationer, så i stedet for at gå hjem og være vred på ham, skrev jeg en sang til ham. Efter indspilning fik han den på mail."

Sangen blev godt modtaget af Trines læge. Han skrev et indlæg i et lægemagasin, hvor han anerkendte problemet og beskrev sangen som rørende og hudløst ærlig. I dag har de to en god relation til hinanden.

Sangen hedder "Hvad ser du, doktor?". Da Trine uploadede sangen på Spotify og YouTube, fik hun stor opmærksomhed på de sociale medier. Mange er blevet rørt og har følt sig set i sangteksten.

Læger der ikke ser en

"Jeg har oplevet, at læger ikke lytter til mig. De ser på medicinkortet og journalen. De ser, at jeg har været indlagt, at jeg har fået elektrochok, og at jeg får antidepressiv. Desværre betyder det nogle gange, at de ikke lytter,

hvis jeg kommer med et fysisk problem. De tror straks, at problemet findes i psyken," fortæller Trine og uddyber:

"Denne gang var det anderledes. Selvom han begik en fejl, så jeg noget menneskeligt i min læge. Og jeg tænkte, han skal se mig, som den jeg er. Sangen blev min måde at få mit budskab igennem."

Spiller fortællekoncerter

I dag optræder Trine med sine sange til fortællekoncerter. Til koncerterne deler hun også sin historie med psykisk sygdom. Hun har fx spillet ved nogle af de populære fortællekoncerter "Stærk og sårbar", som var arrangeret af SIND-ambassadør Mathilde Falch i samarbejde med SIND.

"Det er rørende, hvor godt folk tager imod musikken. Det er vigtigt, at vi deler smerten. Jeg har selv måtte stoppe midt i en sang, fordi jeg blev overvældet af følelser. Sangene er blevet taget imod med åbent sind, og flere har delt egne historier."

Det hjælper at skrive sange

Kreativitet har en helende effekt. Siden Trine var 10 år, har hun bearbejdet problemer ved at skrive og synge. I 2022 har hun udgivet sit debutalbum, "Elektriske stød", som handler om et liv med psykisk sygdom.

"Ved at lave musik har jeg taget ejerskab over min egen historie. I stedet for at bide omstændighederne i mig, at blive bitter og

Trine Omø har i år udgivet sit debutalbum Elektriske Stød. Titlen på albummet er en reference til den behandling med elektrochok, hun har fået. Med musikken har Trine taget ejerskab over sin egen fortælling og lagt fortiden bag sig, fortæller hun.

blive ædt op indefra af sorg og vrede over de svigt og den uretfærdighed, jeg har oplevet, så har jeg skrevet mig ud af det. Det har gjort mig til et positivt menneske, der i dag ikke dvæler ved fortiden, men i stedet kan give plads til det, jeg drømmer om," siger Trine.

FAKTA

Blå bog

- Trine Omø er 43 år og bor i Aarhus med sit barn.
- Du kan bl.a. høre hendes sange på Spotify. Søg på kunstnernavnet: Det Nye Navn.
- Sangene er selvbiografiske og behandler de svære tider, som Trine har gennemgået.
- Du kan følge Trine Omø her: www.instagram.com/det_nye_navn/?hl=da

Idrætsfestival for Sindet den 28.-30. juni åbner for dags-billetter



LÆS MERE

Der er for længst udsolgt til årets Idrætsfestival for Sindet i Vejle d. 28.-30. juni, hvor 260 mennesker med psykiske sårbarheder fra hele landet er klar til tre dage med fuldt idrætsprogram. På grund af den store interesse har festivalen, hvor SIND er en af sponsorerne, som noget helt nyt åbnet for dags-billetter

TEKST OG FOTO: MIKKEL BONNESEN, DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

Crossløb, gå-fodbold, udendørs svømning, triathlon, MTB, yoga, volleyball og alt andet idræt, som hjertet og hjernen begærer, får i tre dage idræts-højskolen i Vejle til at summe af liv, når 260 mennesker med psykiske sårbarheder indtager græs, skov, vand, atletikbane og klatrevæg.

"Vi blev nærmest løbet over ende, da tilmeldingen åbnede i december sidste år – men festivalen bliver også helt unik, fordi vi fejrer 25-års jubilæum, og vi har gjort noget helt ekstraordinært ud af det. Al idrætten bliver suppleret med en kæmpe fest og et decideret festfyrværkeri onsdag aften,"

siger administrativ koordinator på festivalen Mogens Damgaard.

Intakt interesse

Det har været helt afgørende for festivalen, at trofaste sponsorer, som eksempelvis SIND har holdt ved på trods af corona-aflysninger og andre udfordringer.

Efter to års corona-aflysninger, hvor også mange Idræt for Sindet-idrætsforeninger har mistet medlemmer, var festivalen spændt på, om interessen for festivalen var intakt. Men efter at tre-dages billetterne er blevet flået væk, igen, har festivalen nu besluttet som noget nyt at åbne op

for dags-billetter, så flere kan blive en del af idrætsfesten i Nørreskoven i Vejle.

Overnatning

"Hvis kapaciteten var der på højskolen, er der ingen tvivl om, at vi kunne sælge flere billetter til overnattende gæster på festivalen – vi har faktisk måttet afvise nogle i år. Men det næstbedste er, at vi nu giver deltagere mulighed for at være en del af idrætten og fællesskabet med dags-billetter. Det betyder også, at man både kan snuse til oplevelsen, inden man tager det fulde spring og at man kan nøjes med en enkelt dag, hvis dagsformen mest er til det," siger Mogens Damgaard.

Se mere på
www.idrætsfestival.dk



Vil du med til Sct. Hans Løbene den 6. september?



LÆS MERE

Tidligere år har op i mod 1.000 deltaget i Sct. Hans Løbene i Roskilde. Løbet, hvor SIND er blandt sponsorerne, er for personale, patienter og pårørende med ruter på 2, 5 og 10 km

Hundredevis af brugere, pårørende og ansatte i psykiatrien går eller løber hvert år, den første tirsdag i september, i de smukke omgivelser omkring

Psykiatrisk Center Sct. Hans, i Boserupskoven eller langs Roskilde Fjord. I år bliver Sct. Hans Løbene den 6. september.

Der er flere løbsruter, og du bestemmer selv tempoet.

Ruterne er på 2, 5 og 10 km. Den fælles opvarmning er fra kl. 10.45. Efter løbet er der præmieuddeling, mad og drikke samt medaljer til alle.

Prisen for at deltage er 125 kr. Tilmeldingsfristen er torsdag den 1. september. Du tilmelder dig via hjemmesiden, hvor du også kan læse mere om arrangementet: www.scthanslob.dk.

Kommunerne er på kant med loven

Hvis du ønsker hjælp til at passe dit barn derhjemme, der er psykisk syg, så regn ikke med, at kommunen altid følger Serviceloven og gør, som den skal. I sådanne sager bliver næsten halvdelen af alle klager over kommunerne omgjort af Ankestyrelsen

AF HENRIK VALENTIN JENSEN, BISIDDER FOR SIND

Forestil dig, at dit barn er ramt af langvarige psykiske problemer. Lægerne i psykiatrien mener, det er bedst, at du passer dit barn derhjemme. Du søger om at få dækket noget af din tabte indtægt, men du får afslag fra kommunen om, at det er ikke berettigede til. Her vil de fleste nok give op, for hvem magter at slås med kommunen, når ens barn har brug for al det overskud og den energi, man kan mobilisere?

Flere tusinde sager omgjort

Kommunen burde ellers betale. Men i flere tusinde sager har de ikke gjort det, de skulle. Det viser tal fra Ankestyrelsen. Når man ser nærmere på det, er det svært at undgå en mistanke om, at kommunerne rutinemæssigt giver afslag. Selv i de sager hvor det er indlysende, at kommunen skal hjælpe.

I en konkret sag i hovedstadsområdet fandt børne- og ungepsykiatrien, at den unge havde en langvarig og indgribende psykisk lidelse og havde bedst af at blive passet hjemme. Præcist det, som Serviceloven angiver som begrundelse for, at kommunen skal dække en del af ens indtægtstab. Men lovens bogstav betød

ikke noget, kommunen gav afslag, og familien måtte slås videre i over et halvt år.

I halvdelen af 7.268 sager har Ankestyrelsen siden 2014 lavet kommunens afgørelse helt om eller sendt den tilbage i hovedet på kommunen med beskeden "om igen". Det er mere end 3.500 gange i de seneste otte år. Det er uacceptabelt, for almindelige borgere skal kunne stole på, at kommunen gør det rigtige. Men det kan almindelige borgere ikke, viser tallene.

Næsten alle kommuner fejler

Ikke alene er der tale om flere hundrede sager, som hvert år går kommunerne imod. Problemet gælder næsten alle kommuner landet over. Kun de små kommuner Ærø, Læsø og Dragør samt Vallensbæk er gået ram forbi. Modsat er andre kommuner i særklasse ringe. Fx Allerød, Brønderslev og Sønderborg, som i de seneste tre år

Foto: Colourbox

SINDs bisidderordning

Når du skal til møde med det offentlige, har du ret til at have en bisidder med. Henrik Valentin Jensen er en af SINDs 50 frivillige bisiddere. SINDs bisidderordning er et tilbud til mennesker, der er psykisk sårbare eller pårørende til mennesker, der er psykisk sårbare. Du kan læse mere på vores hjemmeside, menupunktet "Få hjælp", eller kontakte SINDs telefonrådgivning på **7023 2750**.



LÆS MERE

I halvdelen af 7.268 sager har Ankestyrelsen siden 2014 lavet kommunens afgørelse helt om eller sendt den tilbage i hovedet på kommunen med beskeden "om igen". Det er mere end 3.500 gange i de seneste otte år. Det er uacceptabelt, for almindelige borgere skal kunne stole på, at kommunen gør det rigtige.

alle har fået omgjort mere end halvdelen af deres sager. De fleste kommuner vedbliver med at få deres sager omgjort. Det gælder fx også Aalborg, Aarhus, Odense, København og Frederiksberg, der - til trods for at de har mange sager og burde lære af dem - fejler igen og igen.

Fejler igen og igen

Man plejer at sige, det er ok at fejle, så længe man lærer af det, og at den samme fejl ikke gentager sig. Fejler man som myndighed igen og igen, ligner det, at det sker mod bedre vidende mere end inkompetence.

I de nævnte sager drejer det sig hovedsageligt om paragraf 42 og 43 i Serviceloven. Det burde ikke være så svært at overskue. Er kommunerne i tvivl, er der masser af vejledning at hente i Ankestyrelsen. Blandt andet i de nøje beskrevne principafgørelser, der står på styrelsens hjemmeside. Fx afgørelse nr. 10-17 fra 2017. Der kan man også læse om to

sager, der er omgjort, og hvorfor. Se boksen om, hvad loven siger.

I den nævnte sag om den unge fra hovedstadsområdet omgjorde Ankestyrelsen kommunens afgørelse, men derefter trak kommunen sagen i langdrag. Først mange måneder efter lykkedes det at få det på plads for familien. Om det sidste sker i andre sager, vides ikke, men det bestyrker mistanken om, at man i nogle kommuner bevidst søger at undgå at komme til at betale.

I den og de mange andre tusinde sager er der familier og unge, som bliver endnu mere belastede af, at kommunerne håndterer tingene forkert. Uanset om det er inkompetence eller bevidst tilsidesættelse af loven, er det uacceptabelt. For borgeren skal kunne regne med sin kommune. Det bør kommunerne sørge for, at borgerne kan, eller også er de ikke de rette til at håndtere disse sager.



Foto: Colourbox

Statsrevisorerne kritiserer kommunale afgørelser

I mange tilfælde overholder kommunernes forvaltning af tilbud og ydelser på handicapområdet ikke Serviceloven, lød kritikken i marts i beretningen fra statsrevisorerne

I mere end en tredjedel af sagerne har Ankestyrelsen 2014-2021 omgjort kommunernes afgørelser, fordi gældende regler og love på området ikke er overholdt.

Det høje antal omgørelser kritiserede statsrevisorerne i marts 2022 i deres beretning.

De beskrev udviklingen som bekymrende og påpegede, at det øger risikoen for, at udsatte borgere med psykiske eller fysiske handicap ikke modtager de ydelser, som de er berettigede til.

Undersøgelsen viste, at der ofte sker fejl i kommunernes forvaltning af servicelovens bestemmelser på handicapområdet. Fejlene opstår typisk i sager om hjælp til forældre til børn med handicap, i sager om visitation af borgere til tilbud og i sager om brug af magtanvendelse.

Dertil kommer, at andelen af omgørelser er stigende og gennem flere år har ligget på et højt niveau.

/hhj



Hele beretningen kan læses på folketingets hjemmeside, www.ft.dk

FAKTA

Paragraf 42 om tabt arbejdsfortjeneste (Serviceloven)

Det centrale i § 42 står i styk 1, som lyder således:

- § 42. Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til dækning af tabt arbejdsfortjeneste til personer, der i hjemmet forsørger et barn under 18 år med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller indgribende kronisk eller langvarig lidelse. Ydelsen er betinget af, at det er



Foto: Colourbox

en nødvendig konsekvens af den nedsatte funktionsevne, at barnet passes i hjemmet, og at det er mest hensigtsmæssigt, at det er moderen eller faderen, der passer det.

- Ud over dette afsnit handler § 42 om, hvordan dækningen skal regnes ud. Den næste paragraf, § 43, handler om dækning for de forældre, der mister deres arbejde.



LÆS MERE

FLERE END 100 EVENTS PÅ TRE DAGE OM SINDET



Den store festival i Herning med fokus på sindet, Mental Talk, tager form. SIND-Herning-Ikast-Brande er i god dialog med en lang række deltagere og medarrangører

AF SIND HERNING-IKAST-BRANDE

Der er god grund til at sætte kryds i kalenderen de første dage i september, hvis man arbejder med eller har nogen form for interesse i mental sundhed eller psykisk sygdom. For i Herning har SINDs lokalafdeling fået trukket rigtigt mange

af de store foreninger og institutioner på området med til festivalen Mental Talk.

I tre dage vil midtbyen i Herning summe af stande, boder, koncerter og samtaler om, hvordan vi sammen får endnu bedre kår for mental sundhed.

Debat, musik, teater og motionsløb

"Det er faktisk lidt overvældende, hvor stor interessen er. Vi opdaterer løbende programmet til Mental Talk. Flere og flere foreninger og organisationer byder ind med arrangementer, så det bliver et stort program med over 100 events på de tre dage. For eksempel kan vi nævne: Debatter ledet af Clement Kjersgaard, spændende foredragsholdere og debattører som fx tidligere håndboldspiller Lars Christiansen, erhvervskvinden Stine Bosse og ledende overlæge Mikkel Rasmussen. Derudover har vi også en lang række kulturelle events, eksempelvis et stort motionsløb, "Løb imod Ensomhed". Dertil kommer bl.a. børneteaterforestillinger og flere store koncerter med blandt andre Mathilde Falch og Kasper Buch," forklarer projektleder på Mental Talk, Rasmus Sommer.

FAKTA

www.mentaltalk.dk

- Når dette blad udkommer, er det officielle program for Mental Talk allerede offentliggjort på hjemmesiden. Programmet bliver løbende opdateret frem til september.
- De fleste arrangementer er gratis.
- Udover folkemødet afholdes der også to konferencer den 1. og 2. september. En ensomhedskonference i samarbejde med Folkebevægelsen mod Ensomhed og konferencen "Sammen om Recovery".

Foto fra SIND Herning-Ikast-Brande



Kendte navne kommer til Herning

Fra d. 1. - 3. september kan du blandt andet opleve tidligere håndboldspiller Lars Christiansen, komiker og kropsterapeut Elias Ehlers, moderatoren Clement Kjersgaard og Dorte Stieper.

Også Mathilde Flach, Kasper Buch, Superheltene, Skør med musik og Guldimund er blandt deltagerne i Herning.

Se hele programmet på www.mentaltalk.dk

Landsforeningens stand

De mentale folkemødedage er fra den 1. til 3. september, og programmet er meget bredt.

"Vi er stadig i gang med at planlægge alle de events, der skal foregå i de tre dage. Vi arbejder på, at der skal være

noget for alle. Vi vil gerne have en bred samtale om mental sundhed og sygdom, hvor alle kan være med. Uanset om man er patient i psykiatrien, pårørende eller bare en nysgerrig børnefamilie. Det bliver tre dage, der skal inspirere, oplyse og underholde, så vi kan kun anbefale, at man sætter kryds i kalenderen og tager naboen under armen til september," uddyber Rasmus Sommer.

Udover de mange events vil mange institutioner og foreninger deltage med stande,

underholdning og andre aktiviteter. SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed deltager selvfølgelig også med egen stand. Lokalfdelinger, der gerne vil med som deltagere på Mental Talk, er naturligvis meget velkomne.

Hvis du er aktiv i SIND og gerne vil være frivillig på SINDs stand eller i forbindelse med Mental Talk, er du meget velkommen til at skrive via hjemmesiden.



Er du kunstner, og vil du udstille til Mental Talk?

Pop-up museet Mental ART, der er en del af den kommende festival i Herning, søger kunstnere

Kunst og kultur kan få os til at le, græde og se anderledes på livet. Forskning viser endda, at kunst, kultur og kreativitet ligefrem kan styrke vores mentale sundhed. At være kreativ er godt for vores mentale sundhed og tilfredshed i livet - som udøver eller tilskuer. Derfor vil Mental Talk sætte fokus på den mentale sundhed gennem kreative værker.

Projektleder Rasmus Sommer forklarer:

"Kunst og sind hænger jo unægtelig sammen. Kunsten er som et spejl af kunstnernes tanker og sind, og på magisk vis kan dette spejl overføre samme eller nye tanker til publikum. Mange bruger netop kunsten som et redskab til at udtrykke deres følelser og tanker, også en lang række prominente kunstnere og forfattere som fx van Gogh, Virginia Woolf og vores egen Tove Ditlevsen brugte kunsten til at udtrykke og bearbejde deres psykiske lidelser. Derfor vil vi have kunsten til at

spille en stor rolle under Mental Talk."

Som en del af Mental Talk d. 1. - 8. september 2022 skaber Mental Talk et pop-up museum med navnet Mental Art. Værkerne er enten skabt af kunstnere, som selv har mærket mentale udfordringer, eller handler om det mentale.

Så hvis du er en kreativ person, der fx svinger penslen, formgiver ler, knipser med linsen eller noget helt fjerde, så er der mulighed for at være med til at sætte fokus på mental sundhed og sygdom på en ny og kreativ måde, når Mental Talk slår dørene op for Mental Art i Herning til september.

Mental Art bliver en censureret udstilling. Det vil sige, at der er nogen, som tager stilling til, hvilke værker, der kan optages, for at skabe sammenhæng på udstillingen. Du skal derfor ansøge om at deltage på udstillingen. Det betyder ikke, at du skal være professionel kunstner eller have udstillet før. Tværtimod. Det vigtige er værket, du har skabt.

Sådan ansøger du hos Mental Art

- Deadline for ansøgning om udstilling af værker er den 20. juni 2022 kl. 12.00.
- Det er et krav, at dit værk er forberedt til udstilling, fx monteret med ophæng.
- Det er gratis at udstille.
- Kørsel i forbindelse med aflevering og afhentning af dine værker bliver dækket.
- Læs mere information om ansøgning og udstilling på www.mentaltalk.dk/udstilling



Fællesskabet som frivillig giver mig glæde



Efter i snart 20 år at have været vidne til forholdene for samfundets mest udsatte borgere i sit arbejde som socialrådgiver besluttede 49-årige Karin B. Nissen i 2019 at blive frivillig i SIND Vejle. Det er især fællesskabet med andre, som arbejder for samme sag, der driver hende

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR

Et foredrag med daværende SIND-formand Knud Kristensen i 2019 inspirerede Karin B. Nissen til at melde sig ind i SIND. Da hun kort tid efter fik besked om, at den lokale SIND-afdeling i Vejle var i fare for at lukke, fordi deres formand uventet og pludseligt var stoppet, var hun ikke i tvivl om, at hun måtte stille op til bestyrelsen. Og hun blev valgt ind.

"Jeg blev medlem af SIND, fordi det er en vigtig organisation, der taler mange forskellige menneskers sag. Og efter beskeden om at SIND Vejle pludselig skulle skifte

formand, gik jeg med i bestyrelsesarbejdet i SIND Vejle, hvor jeg nu er kasserer. SIND Vejle har siden 2010 været repræsenteret i flere vigtige lokale og regionale råd og samarbejdsfora, og det skal vi naturligvis fortsætte med at være. For mig er det især fællesskabet i SIND med andre med samme agenda samt muligheden for at sætte fokus på forholdene for nogle af samfundets mest udsatte borgere, der driver mig," siger hun.

Udover selve bestyrelsesarbejdet er Karin B. Nissen også med til at lave arrangementer i afdelingen, fx biograffture og foredrag,

og så står hun for SIND Vejles side på Facebook.

Mangeårigt kendskab til forholdene

I snart 20 år har Karin B. Nissen arbejdet som socialrådgiver og psykoterapeut. Og det har påvirket hende at se, hvor svært udsatte borgere har det, og hvor hårdt de og deres pårørende må kæmpe for at få hjælp.

"Jeg har gennem mit arbejde fået indblik i, hvordan forholdene for nogle af samfundets aller mest udsatte borgere er. Og jeg blev især opmærksom på, hvor utilstrækkelig hjælp vi tilbyder mennesker med psykisk sårbarhed. Det bekymrer mig, at et stigende antal danskere – både børn og voksne – får en psykiatrisk diagnose samtidig med, at psykiatriområdet i årevis har været underfinansieret. Og det bekymrer mig, at mennesker med behov for hjælp i stigende grad oplever kommunikationen med kommunerne som vanskelig. Det er især her, at jeg håber at kunne gøre en forskel," siger hun.

Udover at være aktiv i SIND er hun også aktiv lokalpolitisk med et særligt fokus på handicap- og psykiatriområdet. Det er det samme fokus, hun har i sit firma som privatpraktiserende socialrådgiver, hvor hun hjælper borgere med at navigere i det sociale system.

Målet er det samme

Karin B. Nissen har rigtig mange jern i ilden – men uanset om hendes tid går med det frivil-

lige arbejde for SIND, om det er hendes professionelle arbejde som privat socialrådgiver – eller om det er med den lokalpolitiske kasket på, så er målet det samme: at forbedre forholdene for de mest udsatte.

"Om jeg holder en tale ved en demonstration, om jeg støtter en forælder til et anbragt barn, om jeg underviser fagpersoner i de retlige rammer for deres arbejde, om jeg hjælper en borger med at få den rette hjælp, om jeg hjælper forældrene til en person, der i årevis har kæmpet med sociale og psykiske problemer, med at bearbejde sorgen over ikke at have kunnet redde deres søn eller datter fra endnu en indlæggelse eller endnu en fængsling, om jeg planlægger et medlemsarrangement eller et politisk arrangement – eller hvad jeg nu laver, så er det, der motiverer mig, at forbedre forholdene for nogle af de, der har det allersværest," siger hun.

"Jeg bruger nogle timer hver uge på mit frivillige arbejde i SIND, men det handler sådan set ikke om, hvor meget eller hvor lidt tid jeg bruger. Det er den samlede pakke med mit arbejde som privat socialrådgiver og psykoterapeut, det frivillige arbejde for SIND og mit politiske arbejde, der gør hele forskellen."

Frivilligt arbejde kan noget særligt

Allerede før Karin B. Nissen blev medlem af SIND, havde hun mange års erfaring som frivillig i forskellige sammenhænge på sit CV. Og uanset hvad man arbejder med – og hvor mange timer man bruger på det – er der ifølge Karin B. Nissen noget helt specielt ved at arbejde frivilligt.

Udover SIND er Karin også engageret lokalpolitisk med særligt fokus på handicap- og psykiatriområdet



Foto: Privat

“Det bekymrer mig, at et stigende antal danskere – både børn og voksne – får en psykiatrisk diagnose samtidig med, at psykiatriområdet i årevis har været underfinansieret.



Karin har været med i SIND siden 2019

“Der findes mange forskellige typer af frivillige. I SIND kan man fx være besøgsven, hvor det handler om det nære samvær med borgeren – eller man kan arbejde med bestyrelsesarbejde, hvor det mere handler om at påvirke forholdene politisk. Men

uanset hvor man er i den kæde, så handler frivilligt arbejde om at være en del af et fællesskab med andre mennesker, der arbejder for samme sag – og som alle på en eller anden måde ønsker en forandring,” siger hun.

“Det er netop det fællesskab, der giver mig glæde som frivillig. Jeg er i øvrigt meget inspireret af den tidligere formand for SIND Vejle, som i stedet for det gængse “med venlig hilsen” som afslutning på sin mail skrev “spred glæde”. Det er netop det, det handler om: med sit frivillige arbejde at sprede glæde for folk, som måske ikke har det samme overskud.”

Vi taler om psykisk sårbarhed på en anden måde

Det kan godt være, at der er plads til forbedringer på psykiatriområdet – men ifølge Karin B. Nissen er der sket en del i forhold til, hvordan vi i Danmark taler om psykisk sårbarhed.

“Jeg oplever, at vi taler om psykisk sårbarhed på en helt

anden måde, end vi gjorde for bare 5-10 år siden. Der er simpelthen et større fokus på de enkeltes forhold – og ikke mindst de pårørendes forhold – og det oplever jeg også i Handicaprådet i Vejle, hvor jeg repræsenterer SIND. Her behandler vi en lang række temaer, som fx transport af børn med særlige behov, og hvad kommunen gør for at få mennesker med nedsat funktionsevne i arbejde. Det er en unik mulighed for at stille spørgsmål til kommunens prio-

riteringer, og her oplever jeg faktisk en lydhørhed og en vilje til at gå ind i en dialog om at gøre forholdene bedre,” siger hun og slutter:

“Men det er et langt og sejt træk. Det handler om at blive ved med at skubbe på og italesætte udfordringerne. Så længe vi bliver ved med at sætte forholdene i psykiatrien på dagsordenen i alle mulige forskellige fora, skal vi nok flytte noget. Jeg bliver i hvert fald ved med at bruge min stemme.”

FAKTA



LÆS MERE

50 SIND-lokalafdelinger

SIND Vejle er en af SINDs 50 lokalafdelinger.

Derudover rummer SIND en lang række klubber, rådgivninger, SIND-huse, projekter og meget mere. Hvis du har lyst til at være SIND-frivillig eller til at komme tættere på nogle af landsforeningens lokale aktiviteter, så læs mere på vores hjemmeside, menupunktet “Find SIND”.

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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



SIND deltager fx aktivt i arbejdet i DH, Danske Handicaporganisationer.

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



Du er ikke curling, fordi du hjælper dit barn!

Lad os en gang for alle slå hul på myten om, at du er curling, fordi du hjælper dit barn

AF SMILLA LYNGGARD, FORFATTER OG RÅDGIVER



www.sind.dk/ffbma

Vi i Foreningen for børn med angst hører ofte fra forældre, at de bliver betragtet som curling mor eller far, fordi de hjælper deres børn og støtter dem, når de har det svært. Jeg selv har ofte fået bemærkninger fra omverden i løbet af mine børns opvækst, når jeg har taget hensyn til dem på grund af deres psykiske udfordringer. Fx bemærkninger om, at jeg ikke lærte dem at tage ansvar, og at jeg ikke var konfronterende nok. Det gjorde, at jeg endte med at være i tvivl om min egen intuition og følte mig forkert som mor. Det kan være svært at være i, derfor har vi inviteret forfatter og rådgiver Smilla Lynggaard til at reflektere med os om begrebet curling forældre.

/Mia Kristina Hansen, formand for SIND og for Foreningen for børn med angst



O pdragelse har aldrig før været så omdiskuteret et emne som nu. Alle har meninger om og holdninger til, hvad du må, og hvad du ikke må – det er lige fra bedsteforældre til pædagogen og til damen i supermarkedet.

Men i alt dette går noget meget vigtigt tabt. Nemlig dig og dit barn. For alle dem derude, som har en holdning, og som slynger om sig med begrebet curlingforældre, kender hverken dig eller dit barn og har ingen anelse om, hvad I står i. De mange stemmer fra nær og fjern sniger sig ind på dig og kan skabe tvivl og uro. Og de kan ende med at fjerne dig fra din meget vigtige fornemmelse og intuition, der for-

tæller dig, hvad der er bedst for lige præcis dit barn.

Lad os lige slå fast, hvad curling-begrebet handler om. Det handler om at fjerne alle udfordringer og bump på vejen, så barnet bliver forskånet for enhver udfordring og går gennem livet med troen på, at der aldrig vil ske noget skidt. Det skal vi selvfølgelig ikke gøre. Men mange af de forældre, som bliver beskyldt for at være curlingforældre, er i virkeligheden hjælpsomme. Og hjælpsomhed er noget andet.

Dit barn har dage, hvor det har ekstra meget brug for dig og din hjælp. Barnet har dage, hvor det har brug for at blive mødt, forstået og rummet. Når du opfylder det behov for dit barn, gør det dig ikke til en curlingforælder, det gør

dig derimod til en hjælpsom og kærlig forælder. Vi glemmer ofte at fokusere på alt det, dit barn lærer ved at have forældre, der hjælper. Dit barn lærer nemlig, at mor og far har min ryg, når tingene bliver svære.

Det tætte bånd af rummelighed, kærlighed og tillid, som du har med dit barn, er unikt. Derfor er din vigtige opgave som forælder at finde et super powerskjold frem, som parerer mod andres ord og meninger om, hvad du burde og ikke burde gøre. For al den støj, du får på din sender fra de mange stemmer derude, betyder, at du til sidst ikke kan høre din egen stemme. Og det er i sidste ende den allervigtigste stemme at lytte til.

Så stol på dig selv og din mavefornemmelse. Sig tak til "gode råd", men tag kun det, du kan bruge, og lad resten fare, gå videre i livet og gør det, der føles rigtigt for dig og dit barn!

FAKTA

Bøger af Smilla Lynggaard:

- Slut fred med dit viljestærke barn og dig selv! (2017)
- En vellykket familie – er sjældent særlig køn! (2019)
- Dit viljestærke barn. Mere ro, færre konflikter (2022)

Alle er udgivet på Forlaget Lyng. Se mere på www.smillalynggaard.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- Bipolar lidelse hos voksne

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
- Bliv frivillig besøgsven*
- Få en frivillig besøgsven*
- Bestil eller bliv foredragsholder*
- Tag en bisidder med*
- Arvefolder*
- Portræt af en pårørende*
- Psykotrihandbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

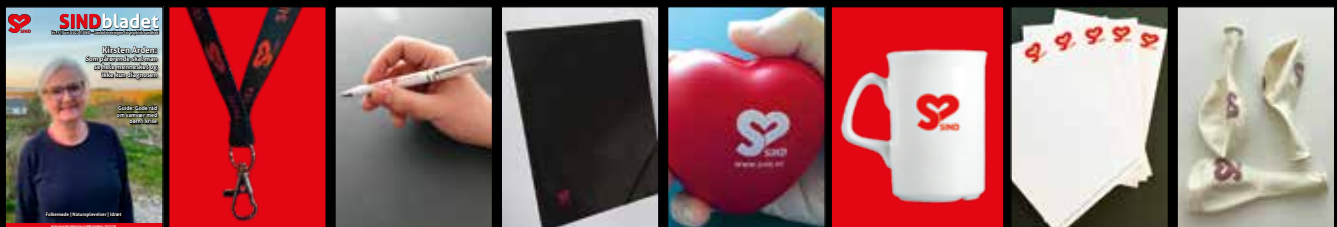
ANDET

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskingskort, A6-format 10,-

- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 15,-
- Pins, gylden 7,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Keyhanger. Sort med logo 13,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-
- SINDblade til uddeling ved arrangementer. Kontakt SINDs sekretariat.

SINDblade til uddeling ved arrangementer. Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop
 Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe
 Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for mennesker med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.



LÆS MERE

Læs mere om kommende arrangementer på SINDs hjemmeside

På www.sind.dk/lokal kan du finde din nærmeste SIND-lokalafdeling. Herunder kan du se nogle af de aktiviteter, der var planlagt ved bladets deadline.

SIND Hovedstaden

Blandt regionens 15 lokalafdelinger er bl.a. planlagt disse aktiviteter:

SIND Frederikssund-Egedal

Et interview med Peter Øvig Knudsen:

2. juni 2022 kl. 19.00 - 21.00

Kom til interview med forfatter Peter Øvig Knudsen. Han kommer forbi kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund, for at deltage i en samtale med udgangspunkt i sin depression, indlæggelse på Rigshospitalet og deraf følgende elektrochok. Det har han skrevet en dokumentarroman om: "Jeg er, hvad jeg husker". Arrangeres i et samarbejde med Frederikssund Bibliotekerne. Arrangementet er gratis og for alle borgere.

Kom til brunch

17. juni 2022 kl. 11.00

Til medlemmer af SIND: Kom og vær med, når vi går sommeren i møde med et hyggeligt bruncharrangement på Vivi Café i Frederikssund. Her kan du lære nye mennesker og de lokale medlemmer at kende. Hvis vejret er godt, kan vi sidde udenfor. Arrangementet er gratis for de første 18 tilmeldte nuværende eller tidligere psykiatribrugere. Der er også plads til flere udover disse 18 heldige, det er først-tilmølle - pris 165 kr. Pårørende og andre interesserede er også meget velkomne - men mod egenbetaling. Vi glæder os til at se jer!

Mødested for tilmeldte: Vivi Café og Sma-geri, Jernbanegade 13D, 3600 Frederikssund. Arrangementet er gratis for de første 18 tilmeldte. Tilmelding: 5171 1391.

SIND København

Kom til medlemsmøde og få aftensmad på Livingstone

2. juni 2022 kl. 19.00 - 22.00

Kom til åbent medlemsmøde på Livingstone på Sortedam Dossering 81 og få lækker, gratis mad. Idéen er, at vi spiser noget lækker mad sammen, som serveres af Livingstone, og digter Johnny Frederiksen læser digte op. Vi håber hermed at have skabt de ideelle rammer for at lære hinanden at kende som medlemmer eller måske kommende medlemmer af SIND København. Vi mødes på caféens 1. sal, hvor vi kan tale og spise sammen. Tilmelding senest to dage før på kbh@sind-kbh.dk.

Pinsefrokost i Krøgers Have

5. juni 2022 kl. 13.00 - 17.00

Kom til gratis pinsefrokost på grundlovsdag. Vi holder pinsefrokost i Krøgers Have på Pile Allé 18 på Frederiksberg, pinsedag, der samtidig er grundlovsdag, søndag d. 5. juni kl. 13.00. Deltagelse i frokosten er gratis, men der betales et depositum på 100 kr., som betales tilbage ved deltagelse. Beløbet indbetales til Arnfinn Thorsteinsson på Mobilepay 28354381 eller ved overførsel til reg.nr. 7545, kontonr.0001850145. Husk at skrive navn. Tilmelding på kbh@sind-kbh.dk.

Forfattermøde med Caroline Livingstone

14. juni 2022 kl. 19.00 - 22.00

Kom til forfattermøde med Caroline Livingstone og bliv bispist gratis. Caroline Livingstone har udgivet bøgerne "Brak" i 2020 og "Nat i april" i 2016. Den sidste handler om Carolines liv med psykisk sygdom og alle de udfordringer, dette medfører både eksistentielt og i forhold til det psykiatriske system. Forfatter Kasper Nørgaard Thomsen interviewer Caroline Livingstone, og sammen vil de belyse forfatterskabet og herunder også deres berøring med psykiske lidelser. Forfattermødet starter kl. 20. Arrangementet er på Det Gamle Posthus, Borgbjergsvej 26, 2450 København SV. Det er gratis at deltage. Bliv bispist gratis kl. 19 ved tilmelding senest to dage inden arrangementet med tilmelding til kbh@sind-kbh.dk. Du behøver ikke tilmelde dig, hvis du ikke ønsker at deltage i spisning. Transportmuligheder: Bus 9A og S-tog til Sjælør Station. Tilmelding: kbh@sind-kbh.dk

DHL Stafetten

30. august 2022 kl. 12.00

Igen i år er SIND København i Fælledparken til DHL Stafetten. Kom og vær med sammen med SIND København til en hyggelig eftermiddag i Fælledparken med motion og mad. Løb eller gå 5 km sammen med SIND København tirsdag d. 30. august 2022. Du kan vælge mellem at løbe turen som stafet eller gå sammen med fire andre. Der er plads til alle. Tilmelding senest d. 1. august 2022 til bgreve27@gmail.com.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

En tur på Den Blå Planet

4. juni 2022 kl. 9.45 - 15.00

Lørdag d. 4. juni tager vi til Den Blå Planet. Vi mødes kl. 9.45 på Lyngby Station ved kiosken og tager toget (for egen regning) over Nørreport, hvor vi skifter til metroen M2 mod Lufthavnen. Vi står af ved Kastrup st. (Metro) og går ca. 10 min til Den Blå Planet. Vi går rundt og ser de flotte fisk og spiser en sandwich kl. 13 på

Tang Bistron. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding til Rikke Bøhling på: 22 35 05 15 eller stenbuk66@msn.com.

Dejligt ferieophold i Tisvildeleje på Pension Kildegaard

22. august kl. 9.45 - 26. august 2022

Ferieopholdet er 5 dejlige sommerdage på Kildegaard i Tisvildeleje tæt ved strand, Tisvilde Hegn og Tibirke Bakker og med udflugt til skønne byer og seværdigheder i Nordsjælland. Vi går ture, svømmer i havet, mediterer, dyrker måske yoga, har workshops, er kreative i malerværkstedet, samtaler eller hygger os bare. Stedet er et dejligt gammelt sommerpensionat. Hvert år er der enighed blandt alle deltagere om, at det er en succes. Dejlig mad og gode eneværelser.

Ferien er primært for borgere fra Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk kommuner.

Tilmelding: Når dette blad udkommer, er tilmeldingsfristen overskredet, men du kan spørge om ledige pladser hos Rikke Bøhling, stenbuk66@msn.com eller 2235 0515. Pris: 1.500 kr. Forudsætter personligt medlemskab af SIND pr. 1. januar 2022. Kontingent skal være betalt. Ellers betales yderligere 500 kr.

SIND Helsingør

Cafémøde med hyggeligt samvær

16. juni kl. 14.00 samt 18. august og 15. september

Vi mødes den tredje torsdag i måneden. Næste gang d. 16. juni kl. 14.00 til kaffe/brød og hyggeligt samvær. Efter sommerferien starter vi igen den tredje torsdag i måneden, nemlig d. 18. august og d. 15. september kl. 14.00. Der kan være arrangementer i løbet af en måned, hvor vi fx tager ud og oplever noget andet i fællesskab. Besøg vores hjemmeside under aktiviteter og se, hvad der sker. Du er også velkommen, hvis du ikke er medlem af SIND. Det kan være, at det er noget for dig at være med. Vores faste mødested er Foreningshuset, Svingelport 8 A, 3000 Helsingør. Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte Doris Hansen: 2251 2919.

SIND Rødovre

Generalforsamling

8. juni kl. 19.00

Der indkaldes til generalforsamling i SIND Rødovre lokalafdeling onsdag d. 8. juni kl. 19.00 i Aktivitetshuset i Rødovre, Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Før generalforsamlingen inviterer bestyrelsen på spisning kl. 18.00. Tilmelding til spisning skal ske fire dage i for-

vejen til formanden, Jan Eriksson, på 2971 5707.

Eventuelle forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før den ordinære generalforsamling. Eventuelle forslag skal sendes til: 4lovejane@gmail.com

SIND Sjælland

Regionen har syv lokalafdelinger med mange aktiviteter. Se mere på hjemmesiden.

SIND Køge-Bugt

Foredrag med Knud Romer i Køge
16. juni 2022 kl. 18.00

Det er med stor glæde, at vi d. 16. juni kl. 18.00 kan invitere jer til foredrag med Knud Romer i Teaterbygningen i Køge. Der vil også blive serveret en let anretning før foredragets start. Tilmelding inden d. 1. juni 2022 til Mette Sloth Larsen på: metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Slagelse

Koncert med Me And Maria

9. juni 2022 kl. 19.30 - 21.30

Sange, der tænder lys i mørket, med danske ME AND MARIA. Afholdes på Badeanstalten i Slagelse Musikhus. Alle er velkomne. Der er gratis entré. Du kan reservere en siddeplads via billetlinket i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside, men man kan også møde frem uden reservation. Dørene åbnes en time før.

SIND Syddanmark

Regionen har ti lokalafdelinger med en bred vifte af tilbud og aktiviteter.

SIND Haderslev

Sommertur til Odense

13. juni kl. 09.15 - 15. juni 2022 kl. 16.00

Vi ankommer til vores hyggelige hotel cirka kl. 11.30, som ligger inde midt i byen. Efter masser af gode oplevelser og god mad vender vi næsen hjemad onsdag d. 15. juni med afgang fra Odense ca. kl. 16.00. Pris: SIND-medlemmer 650 kr. Ikke-medlemmer 2.500 kr. Prisen er for delt dobbeltværelse. Ønsker man enkeltværelse, er der et tillæg på 300 kr. Bortset fra morgenkaffe er drikkevarer for egen regning. Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men du er velkommen til at spørge, om der stadig er ledige pladser. Se kontaktinformation på hjemmesiden.

SIND Syd-Vest

Oplev Højer, SIND Huset i Tønder og koncert med Kasper Buch

17. juni 2022 kl. 13.45 - 21.00

SIND Syd-Vest inviterer på tur til Højer med koncert med Kasper Buch og besøg i SIND Huset i Tønder fredag 17. juni. Vi kører fra SIND Huset i Nørrebrogade kl. 13.45 og ankommer til SIND Huset i Tønder kl. 15.00. Derefter går turen til Det Gamle Bormesterkontor i Højer, hvor

Kasper Buch kl. 17.00 spiller koncert. Efter koncerten spiser vi mad fra Café Fruens Vilje i Højer. Vi kører til Esbjerg senest kl. 19.30. Prisen er 50 kr., som kan betales i huset eller på mobilepay 8505EE - skriv 'Højer' i kommentarfeltet. Sidste tilmeldingsfrist er søndag d. 12. juni.

SIND Midtjylland

Regionen har 13 lokalafdelinger.

SIND Skanderborg

Ud i naturen

15. juni kl. 13.00-15.00

Gåtur i Jeksendalen med naturvejleder. Har du lyst til at være med, så kontakt Ellen 2876 7262. Der er mulighed for transport til mødestedet.

SIND Nordjylland

Regionen har ni lokalafdelinger.

SIND Aalborg

Udflugt med kørsel til Alpaca-farm

4. juni 2022 kl. 12.45 - 15.00

Vi mødes kl. 12.45 på Nørresundby Torv og følges til Brønderslev, hvor gåturen er kl. 13.30-15.00. Tilmelding er efter først til mølle-princippet senest fire dage før udflugten til Svend: 2960 7455. Ved tilmelding skal du oplyse dit telefonnummer, og om du selv kører til Gården i Brønderslev.

Bustur til Jesperhus Blomsterpark

13. juni 2022 kl. 8.00-16.30

Der serveres rundstykker, kaffe og the i bussen, der holder ved Gigantium og Nørresundby Torv på vej til Mors. Efter en dejlig og smuk bustur kan du gå en tur i Jesperhus' enestående blomsterpark. Vi skal se mange smukke blomster og blomsterkunstværker samt nyde en god frokostbuffet, hvortil der er en øl eller vand. Derefter er der kaffe og kringler.

Tilmelding er efter først til mølle-princippet senest d. 1. juni til Bente: 2145 8944. Du skal oplyse dit telefonnummer ved tilmelding. Arrangementet er GRATIS for medlemmer af SIND. Hvis du ikke er medlem, er prisen 200 kr.

SIND Frederikshavn

25. juni 2022 kl. 9.00-15.00

Du kan komme med på sommerudflugt til Hirsholmene sammen med SIND Frederikshavn. Vi sejler med det historiske fartøj W. Klitgaard. Turen er gratis for SINDs medlemmer, og der serveres sandwich og sodavand til frokost. Der er plads til 25 personer på turen. Vi sejler fra Frederikshavn kl. 9.00, og vi er tilbage i Frederikshavn ca. kl. 15.00. Mødestedet er ved W. Klitgaards kajplads, Pier 2, ved Frederikshavn Havn. På gensyn til en hyggelig SIND-udflugt til Hirsholmene.

Hvis du har spørgsmål til turen, kan du også kontakte Rikke Rugholdt på 4260 8616. Tilmeldingen er bindende og skal ske til Rikke Rugholdt senest d. 1. juni 2022 på frederikshavn@sind.dk.



På www.sindungdom.dk kan du bl.a. læse mere om de foreløbige 15 forskellige klubfællesskaber. Det er en god idé at kontakte det klubfællesskab, du gerne vil besøge, så du ikke går forgæves, hvis de enten er på tur eller har lukket. Du kan finde klubbens mail på hjemmesiden eller kontakte sekretariatet: info@sindungdom.dk, 5376 7072.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND.

På www.skizofreniforeningen.dk kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.

MedicinRådgivningen, der er en landsdækkende aktivitet i SIND, rådgiver og oplyser bl.a. afhængighed og bivirkninger i forbindelse med receptpligtig vanedannende medicin.



Se mere på www.smr.dk.

SIND Rådgivning i Aarhus, der er en landsdækkende SIND-aktivitet, står bag en lang række aktiviteter og driver desuden SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT.



Se mere om tilbud og muligheder for at blive frivillig på www.sindraadgivning.dk.



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjelgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

bornholm@sind.dk
Bente Helms
6122 3606
Bentehelms13@gmail.com

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Poul Bjarne Vinholt
2326 0278
poul@vinholt.dk

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

halsnaes@sind.dk
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Peter Normann
sind@peternormann.com

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk
5151 7197

SIND København

kbh@sind-kbh.dk
Johannes Bertelsen
2168 5462
Johs.bertelsen@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

roedovre@sind.dk
Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
2139 6179
perharvoe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

sind-hok@sind.dk
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

Peer Skjold Hansen
4159 1605
peer.skjold@gmail.com

SIND Ringsted-Sorø

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

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Katia Berg Hendriksen
slagelse@sind.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Rikke Rugholt
rikke2008@hotmail.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

Mette Kirketerp-Møller
Kontakt via SIND-husets leder:
Betina Petersen
6071 0626'
sindhuse@c.dk

SIND Thy

Grete Amby
2460 3542
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Bente Fjordside
2145 8944
bentefjordside@outlook.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Lise Bregnballe
lbregnballe@gmail.com

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

Kirsten Cæsar
kirstencaesar@gmail.com

SIND Silkeborg

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

BALLERUP-HERLEVALBERTSLUND-ISHØJVESTEGNEN

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

SLAGELSE

Besoegsven-slagelse@sind.dk
9173 0931

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

landsforeningen@sind.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SKANDERBORG

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

SILKEBORG

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

NORD-SYD DJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

AALBORG

besoegsven-aalborg@sind.dk

FREDERIKSHAVN-BRØNDERSLEV

John Ravn Johnsen
26801011
teamjohn@LIVE.DK

SVENDBORG

Svendborg
Annemette Engell Hansen
svendborgbesoegsven@sind.dk

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



SIND Skive
Birgitte Larsen
skive@sind.dk

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

SIND Viborg
Runa Dorph-Petersen
viborg@sind.dk

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

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

SIND Billund
Tove Thisgaard
tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

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

SIND Sønderborg
Jens Christian Jensen
Kristensen
2221 2449
Sind_Sonderborg@outlook.dk

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

SIND Vejle
vejle@sind.dk
Judith Pedersen
2045 6703
judith.pedersen5@gmail.com-
SIND Aabenraa

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

mail@boernmedangst.dk
Mia Kristina Hansen
3089 5804
miakh@live.dk
www.boernmedangst.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

info@skizofreniforeningen.dk
Hans-Jørgen Ørgaard Dalager
Formand, Skizofreniforeningen
hjdalager@gmail.com
2440 7682

SIND UNGDOM

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

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDSSKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
7026 2510

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

Du kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisidderer.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Find mange flere tilbud på www.sind.dk/faa-hjaelp

Information om SINDs lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk/faa-hjaelp kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til flere end 80 SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klub-fællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte

Meld dig ind i **SIND**

Husk kontingentet, hvis du allerede er medlem.

Du kan betale på www.sind.dk/kontingent

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

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

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



Betalingskort

- Hvis du ønsker at betale med kreditkort, behøver du bare klikke ind på www.sind.dk/medlem og følge anvisningerne på siden.



MobilePay

- Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/medlem.



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du også bruge hjemmesiden.

Som **SIND**-medlem støtter du vores arbejde for at skabe bedre forhold for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Helt konkret støtter du fx

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere

