



# SINDbladet

Nr. 2 | April 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

## Ændringer efter tryk grundet indsatsen mod coronasmitte

Papirudgaven af SINDbladet gik i trykken den 16. marts. Denne digitale udgave af bladet er den 31. marts opdateret med de seneste aflysninger af arrangementer og aktiviteter. Telefonrådgivningen på 70232750 er åben. Alt andet i SIND, hvor man mødes fysisk, er desværre aflyst. Foreløbig indtil tirsdag den 13. april.

Se [www.sind.dk](http://www.sind.dk) for seneste information.

## Mathilde Falch runder fem år som SIND-ambassadør

**Tema: Ny forskning om foranstaltningssdomme**

**Pårørenderådgivning | Kompliceret sorg | Foredragsholdere**

# Tiårsplan med bindende mål for psykiatrien – en ide/et forslag



Foto: Niels Åge Skovbo

Kan vi lade os inspirere af klimaplanen, når vi nu skal i gang med en tiårsplan for psykiatrien?

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**E**n tiårsplan for psykiatrien er indeholdt i forståelsespapiret mellem Socialdemokratiet, Radikale Venstre, SF og Enhedslisten.

Det har fået mig til at skele til den aftale om en ny klimalov, som blev indgået i december 2019. Kan vi lade os inspirere af den? Det tror jeg.

Her kommer et bud på en proces og form, der er inspireret af klimaaftalen.

## Mål, delmål og handlingsplan

Man kunne starte med et overordnet langsigtet mål (a la klimalovens 70 pct.-mål), og så fastsætte delmål i en psykiatrihandlingsplan.

Delmålene skal fastsættes med et tiårigt perspektiv. Efter fem år revideres delmålene.

For hvert delmål udarbejdes indikatorer, så det er muligt at følge udviklingen.

## Årligt psykiatriprogram

På baggrund af handlingsplanen udarbejdes et årligt psykiatriprogram. Programmet indeholder en detaljeret plan for det kommende år, og et overslag over det følgende år. Planen justeres rullende hvert år.

## Årshjul

Som med klimaplanen kan man med fordel fastsætte et årshjul og involvere regeringen og Folketinget i den årlige proces. Ansvaret kan

placeres i et ministerium (fx Sundhedsministeriet), men der skal indhentes input fra alle involverede ministerier, så programmet bliver hele regeringens.

Der bør nedsættes et psykiatriråd til sikring af involvering af eksperter og interessenter.

Psykiatrirådet skal hvert år i februar komme med en vurdering af indsatsen og anbefalinger til den fremadrettede indsats.

På baggrund heraf udarbejder Sundhedsstyrelsen i april en årlig status og anbefalinger til justering af programmet. Denne status udarbejdes efter inddragelse af alle relevante styrelser.

Efter en høring udarbejder regeringen i september sin vurdering af, om de opstillede mål nås, og kommer eventuelt med forslag til justeringer af indsatsen.

Psykiatriprogrammet fremsendes til Folketinget og gøres til genstand for en forespørgselsdebat. Herved får Folketinget mulighed for årligt at vurdere, om initiativerne er tilstrækkelige til, at Folketinget vurderer, at planen kan efterleves.

## Mål og delmål

Mål og delmål kan med fordel formuleres bredt på samme måde som de nationale mål for sundhedsvæsenet.

Målet kunne fx være, at vi i 2030 vil reducere andelen af den danske befolkning, som

har et selvoplevet dårligt mentalt helbred, med x pct.

Delmål kunne med fordel tage udgangspunkt i de områder, hvor vi ved, at mennesker med en psykisk lidelse er dårligt stillede. Det kunne være delmål som disse:

- Reduktion af andelen af mennesker med psykiske lidelser, der føler sig ufrivilligt alene, med x pct.
- Forøgelse af andelen af unge med en psykisk lidelse, der gennemfører en ungdomsuddannelse, med x pct.
- Forøgelse af andelen af mennesker med en psykisk lidelse, der har en tilknytning til arbejdsmarkedet, med x pct.
- Reduktion af andelen af mennesker med en psykisk lidelse, der begår kriminalitet, med x pct.
- Reduktion af overdødeligheden blandt mennesker med psykiske lidelser, med x pct.
- Reduktion af hjemløsheden blandt mennesker med en psykisk lidelse med x pct.
- Reduktion af andelen af mennesker med psykiske lidelser, der bliver ofre for vold og overgreb med x pct.

Med en sådan tilgang vil der for alvor kunne komme fokus på indsatsen, og indsatsen vil blive tilrettelagt med henblik på opnåelse af resultater til gavn for de ramte og deres familier.



**SINDbladet**  
49. 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**  
Knud Kristensen (ansvarshavende),  
Dorte Hangst, Jens Chr.  
Kristensen, Niels Chr. Jensen,  
Niels Lund Vogensen og  
Ingelise Svendsen.  
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:  
Mia Kristina Hansen,  
Rasmus Damkjær,  
Kristian Knudsen Ib,  
Mette Løth Christensen og  
Henriette Kirkegaard.

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

**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.- Kvarter: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.  
Se annoncepolitik på  
www.sind.dk/bladet.

**Forsidefoto**  
Pressefoto, Mathilde Falch:  
Marc Roed

## SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk  
Poul Nyrup RasmussenPressefoto: Cirkus Benneweis  
Diana BenneweisFoto: Morten Germund  
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**  
KLS Pure Print

**Layout:** SIND/blia

**Oplag**  
10.000.

**Bankforbindelse**  
Danske Bank, konto:  
9541-0005403944

## SINDs pressetalsmand

Landsformand Knud Kristensen,  
4030 6398/kk@sind.dk

## Protektor

Hendes Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary er protektor  
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem tryk, forebyggelse og recovery.



**PurePrint® by KLS**  
Produceret 100 % biobaseret  
af KLS PurePrint A/S



No. 001  
**KLIMA-NEUTRAL  
TRYKSAG**



## I DETTE NUMMER

**/8 Rådgivningen: Et nødvendigt pusterum for de pårørende**  
Hos Psykologisk Rådgivning – SIND i København – er pårørenderådgivningen blevet så populær, at åbningstiden nu er udvidet.

**/11 Fem år som ambassadør for SIND**  
Singer-songwriteren Mathilde Falch har netop rundet fem år som SIND-ambassadør. Livet har fået flere farver, publikum er vokset, og smilene er større, men engagementet i at nedbryde tabuer om psykisk sygdom er uændret højt.

**TEMA: Ny forskning om foranstaltningssdomme**

**/12 Ny forskning: Foranstaltningssdomte efterlyser støtte til at håndtere deres livssituation**  
Dømte, der var ramt af store psykiske vanskeligheder, da de begik kriminalitet, oplever både før og efter anholdelsen fejl, mangler og situationer, hvor de ikke får den indsats, de har brug for. Det viser en ny forskningsrapport, SIND har støttet, med afsæt i de foranstaltningssdomtes egne erfaringer. Hvis indsatsen skal virke, handler forbedringerne ikke kun om flere ressourcer. De foranstaltningssdomte efterlyser også forbedringer af dialogen og samarbejdet med og mellem de mange instanser på området.

**/15 Ny statistik: 464 dages ventetid på dom**  
Forskningsrapporten, SIND har støttet, viser, at ventetiden på en foranstaltningssdom gennemsnitligt er 15,5 måned. Mange venter endnu længere. Også når dommen efter nogle år skal revurderes, er ventetiden lang.

**/16 Først 387 dage efter nødråbet begyndte den ambulante behandling**  
At sætte ild på egen bolig er en farlig og strafbar handling. Men for dengang 20-årige Kristian Lyngsø, der netop havde fået en diagnose, var det den eneste måde, han kunne råbe på hjælp. Men han fik ikke hjælp. I stedet fik han efter 78 dage en ambulante behandlingsdom.

**/18 Fejl forsinkede revurdering af dom**  
En brat medicinnedtrapning blev i 2012 fatal for Hannes søn. Ændringen udløste en psykose, der en kold vintermorgen desværre fik ham til at gå ud på gaden og vifte med en kniv. Begivenheden, som blev omtalt i mange medier, udløste en dom til anbringelse.

**/19 Uvisheden er giftig**  
Gennem 13 år var Nikolaj Brie Petersen retspsykiatrisk patient, næsten hele perioden i ambulante behandling. Han oplevede ventetid, uvished og mangel på noget at lave. Oplevelserne er en del af drivkraften bag kunstværkstedet Maskine Maskine i Roskilde, hvor brugere af psykiatrien skaber kunst.

**/20 Der er 26 – find og book din SIND-foredragsholder**  
26 medlemmer stiller sig selv og deres livserfaringer til rådighed som foredragsholdere i SIND. De er alle medlemmer af SIND og er erfarne foredragsholdere, der har livserfaringer som mennesker, der er psykisk sårbare, pårørende eller professionelle.

**/22 Ny diagnose: Når sorg bliver en lidelse**  
Der er sorg. Og så er der vedvarende sygelig sorg. Lidelsen hedder Prolonged Grief Disorder, PGD, og den er blevet optaget på WHO's seneste diagnoseliste, ICD-11. Det betyder et øget fokus på lidelsen og forhåbentlig en lidt bedre fremtid for de ramte.

**/24 Åbent SIND: Fokus på dialog og unges udfordringer her og nu**  
Et nyt SIND-tilbud for unge og deres netværk er åbnet i København. Her skabes et uformelt, omsorgsfuldt og trygt rum præget af åben dialog.

**/25 Vendt tilbage: SIND Fyns formand har en fortid som leder af "Stoppestedet"**  
Bjarne Christensen var i flere år daglig leder af SINDhuset "Stoppestedet" i Odense – nu er han vendt tilbage som frivillig lokalformand for SIND Fyn.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /26 Foreningen for børn med angst
- /27 DLT, Skizofreni-foreningen og Benzo-Rådgivningen
- /28 SIND Ungdom
- /29 Webshop
- /30 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /34 SIND-nettets koordinatører
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter
- /35 SINDs rådgivninger
- /36 Meld dig ind i SIND

Grundet indsatsen mod coronasmitte kan arrangementer være aflyst. **SIND** arbejder på at holde telefoniske rådgivninger mest muligt åbne. Se [www.sind.dk](http://www.sind.dk).



## SIND i medierne: Indsatsen mod coronasmitte

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne. På disse sider er nogle af eksemplerne, men slet ikke alle.

I de hidtidige SINDblade har denne artikel, som vi altid skriver som den sidste inden trykstart, altid handlet om de seneste temaer i medieomtalen af SIND. Dette blad bliver en undtagelse. Siden 11. marts har indsatsen for at forhindre spredning af coronasmitte haft førstehjælperprioritet. Både i medierne og internt i SIND har fokus været et andet end omtale af SINDs mærkesager.

Lokalt rummer SIND 50 lokalafdelinger, mange sociale tilbud og en række projekter fordelt i hele landet. SIND har gennem de sidste uger af marts arbejdet på at holde vores telefoniske rådgivninger åbne mest muligt. Alt andet har været minimeret.

I tastende stund inden trykstart den 16. marts ved ingen, hvordan situationen er den 1. april, når bladet udkommer. I SIND håber vi, at Danmark kommer godt gennem coronakrisen, og at hverdagen begynder at bevæge sig mod det normale igen.

Du kan læse mere om status for SINDs aktiviteter på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på vores side på Facebook på [www.facebook.com/landsforeningen/](http://www.facebook.com/landsforeningen/).



Foto: www.colourbox.com

## Nordjyske Stiftstidende: Bæltefikseringer skal stoppes

(27. februar) I en ny udtalelse kritiserer Etisk Råd langvarige bæltefikseringer.

"Det er for mange uværdigt og uetisk, at man på den måde mod patientens vilje spænder dem fast," sagde Karen Stæhr, der er formand for Etisk Råds arbejdsgruppe, til Nordjyske Stiftstidende.

Landsformand for SIND Knud Kristensen uddybede: "Og det er i mange tilfælde både i strid med internationale konventioner og

dansk lovgivning, så det er både uværdigt og ulovligt."

Etisk Råd anbefaler derfor, at man i stedet for langvarige bæltefikseringer udvider muligheden for at gøre brug af aflåste patientstuer og oppegående tvangsfiksering. "Det skal selvfølgelig være med patienternes medbestemmelse," sagde Karen Stæhr til Nordjyske Stiftstidende.

Det er dog ikke muligt inden for lovens rammer på nuværende tidspunkt. Det er metoder, der kun må bruges på sikringsanstalter, som der kun findes en af i Danmark. Her er der 30 pladser. Derfor skal man tænke i at få flere pladser på sikringsanstalten, sagde Knud Kristensen til Nordjyske Stiftstidende.

/kki

## Horsens Posten: Kommercielt indslag men en god idé

(18. februar) Sportsmaster har i et nyt tiltag lavet udvidede åbningstider for personer med psykiske udfordringer.

"Hos SIND synes vi, det er en rigtig god idé, Sportsmaster har fundet på. Vi ved selvfølgelig også, butikken gør det for at tjene penge. Men alligevel møder vi det positivt. Det er et fænomen, der er begyndt at brede sig, det er positivt," sagde Knud Kristensen til Horsens Posten.

Han fortæller også, at tilbud om særlige indkøbsaftaler for udsatte borgere netop giver dem, der har en psykisk lidelse, elastik og bedre rammer, når der skal købes ind.

"Det viser social bevidsthed, at butikkerne tager et vigtigt ansvar i forhold til mennesker med psykiske lidelser, fx PTSD og lignende," sagde Knud Kristensen til Horsens Posten.

/kki

## DR: Flere medicinstuderende går ind i psykiatrien

(20. februar) Efter flere år, hvor der har været stor mangel på psykiatere, er der nu tegn på, at udviklingen vender.

Region Midtjyllands nyeste opgørelse viser, at de siden 2014 har manglet psykiatere til en fjerdedel af de opslåede stillinger. I 2019 var 36 psykiaterstillinger således ubesatte.

"Det skyldes mange års økonomisk underernæring og dårligt arbejdsmiljø," sagde landsformanden for SIND, Knud Kristensen, til DR.

Hvor det for tre år siden kun var tre lægestuderende i regionen, der valgte at tage et psykiatrispeciale, selvom der var slået 13 stillinger op, fik regionen i efteråret besat 11 af 16 stillinger.

Man har fra psykiatriens side søgt at give de studerende et mere positivt syn på arbejdet, fx via sommerskoler, hvor de medicinstuderende kan få føling med hverdagen på en psykiatrisk afdeling, og ved at tilbyde dem job som lægevikarer.

/kki

## Herning Folkeblad: Det Fælles Udrykningsteam er et supergodt tilbud

(11. februar) SIND støtter ideen bag et forsøgsprojekt, der kører flere steder i Danmark, hvor politibetjente altid følges med en psykiatrisk sygeplejerske, når de skal ud til borgere, der er ramt af psykisk sygdom.

"Helt overordnet er det vores indtryk, at det er et supergodt tilbud," sagde landsformand for SIND Knud Kristensen til Herning Folkeblad.

De tilbagemeldinger, SIND har fået, viser, at det kan lægge en dæmper på situationen, når der er en sygeplejerske med ude ved borgeren.

"Selv om betjentene er superdygtige, er de ikke uddannet til det. Sygeplejersken kan tale et sprog, som patienten kan forstå," sagde Knud Kristensen til Herning Folkeblad.

SIND mener, at samarbejdet kan øge antallet af frivillige indlæggelser.

/kki

## Radio4 m.fl.: Flere fejlmedicineringer på landets bosteder

(2. marts) Der blev indberettet 27.000 fejl på landets bosteder i 2019, heraf var 22.000 fejlmedicineringer. Siden 2015 er der sket en stigning på 7.000 fejl i kategorien 'medicinering'. Det viser en aktindsigt, som Radio4 har fået fra Styrelsen for Patientsikkerhed.

"Der er ikke andet at sige end, at det skal der rettes op på, og det kan kun gå for lang-

somt," sagde landsformand for SIND Knud Kristensen til Radio4.

Tilfældene af fejlmedicinering er forskellige og kan veksle fra, at borgeren har fået sine piller en time for sent, til at beboeren har fået forkert eller slet ikke har fået sin medicin, skriver Ritzau.

SIND mener, at den stigende mængde af fejl kan skyldes manglende uddannelse hos personalet og manglende ressourcer, men også at der bliver indberettet flere fejl, en stærk patientsikkerhedskultur og antallet af patienter og patientkontakter.

/kki

## Kristeligt Dagblad: Vejen til et liv uden misbrug

(1. februar) Mathilde Falch, der er SIND-ambassadør og musiker, blev portrætteret i Kristeligt Dagblad. Her fortalte hun sin historie om vejen til et liv uden anoreksi, selvmordstanker, alkohol og stoffer.

"Jeg har altid haft følelsen af at være glad for adrenalin og spænding – jeg har aldrig måttet kede mig. Det var også det, der drev mig ud i misbrug. Men i dag har jeg fået nogle sunde måder at sørge for, at jeg ikke keder mig, og noget af det, som virkelig kan få mig op at køre i dag, er projekter, hvor jeg kan gøre noget godt for andre," fortalte hun til Kristeligt Dagblad.

/kki

## Vendelbo Posten m.fl.: SIND Hjørring får støtte til netværk for pårørende

(28. februar) Velliv Foreningen har med en donation på 44.750 kr. givet SIND Hjørring mulighed for at styrke indsatsen i forhold til pårørende.

"Som vi skrev i ansøgningen til Velliv, skal dette ske i etablering af netværk, hvor såvel frivillige som professionelle deltager. Det er netværk med mange deltagere, hvor alle ikke mødes på én gang, men deltager afhængigt af, hvad der kan støtte de pårørende. Frivillige og professionelle er til stede på skift," sagde Flemming Riishøj fra SIND Hjørring til Løkken Folkeblad.

/kki

## Bornholms Tidende: Fokus på skolevægning og børn med angst

(29. februar) Foramtalen var omfattende forud for et debatmøde i marts om skolevægning, arrangeret af bornholmske forældre i samarbejde med Foreningen for børn med angst og SIND Bornholm. Mødet fokuserede på, at mulighederne for at få hjælp er meget forskellige, når man som forældre til et barn med skolevægning henvender sig til det offentlige system.

"Som forælder kan det være utroligt ensomt at stå uden hjælp, når dit barn mistrives. Ofte sender systemet familierne rundt i ring, fordi ingen vil tage ansvar. Som velfærdssamfund synes jeg ikke, vi kan være bekendt at forsømme børnene på den måde," skrev Mia Kristina Hansen, der er 2. næstformand i SIND, i Bornholms Tidende.

/kki

## Aarhus Stiftstidende m.fl.: Fjerner patienters adgang til at købe cigaretter

(13. februar) Salg af tobak er blevet forbudt på Region Midtjyllands hospitaler. Også i psykiatrien. Det rammer patienter, der ryger, hårdt, hvis de ikke har mulighed for at handle i nærmeste kiosk udenfor hospitalet, to kilometer væk.

"Mange patienter i psykiatrien har dog ikke udgangstilladelse til så lange ture, og der er endda tvangsindlagte, som slet ikke må komme uden for hospitalet," påpegede Mikkel Rasmussen, der er akutlæge på Psykiatrisk Hospital i Aarhus og medlem af regionsrådet for Psykiatri-Listen, til Aarhus Stiftstidende.

Landsformand for SIND, Knud Kristensen, påpegede, at et spørgsmål om at få tobak ikke må blive blokerende i forhold til psykiatrisk behandling af patienten. Behandlingen har trods alt førsteprioritet, sagde han.

/kki

## Herning Folkeblad: Nyt netværk til forældre der har børn med angst

(4. marts) I en almindelig skoleklasse er der i gennemsnit to elever, som er ramt af angst. Det er blandt andet derfor, at Foreningen for børn med angst nu opretter et netværk for forældre i Herning.

"Børn med angst er sådan noget, man ikke snakker højt om. Vi i Foreningen for børn med angst har fokus på at få brudt det tabu," sagde Mia Kristina Hansen, der er formand for Foreningen for børn med angst og 2. næstformand i SIND, til Herning Folkeblad og fortsatte:

"Vi vil prøve at starte en forældregruppe her i Herning. Lave et netværk for forældre, så de kan møde andre forældre, som har et barn, der har det skidt. Som forældre kan du opleve, at du ikke bliver taget alvorligt af systemet."

Klaus Mejner, lokalformand i SIND Herning-Ikast-Brande, fortalte til Herning Folkeblad, at man i lokalafdelingen vil hjælpe Foreningen for børn med angst med at få kontakt til forældre til børn, der har det svært.

/kki

## Bornholms Tidende: Der mangler lokaler til SIND Bornholm

(6. marts) "SIND Bornholm står fortsat uden egne lokaler. Det er især en udfordring for vores peerkoordinator og vores peers, som må booke lokaler på biblioteket og låne et kontor hist og her til for eksempel samtaler med en borger. Det er ikke godt nok." Sådan sagde Bente Helms, der er formand for SIND Bornholm, på foreningens generalforsamling. Til Bornholms Tidende tilføjede hun: "Økonomien til psykiatrien har haltet igennem en del år. Heldigvis blev der med finansloven for 2020 sat lidt penge af til området."

/kki



## X Naturmødet i Hirtshals

14.-16. maj samles tusinder af mennesker til Naturmødet. Den årlige debat- og eventfestival med fokus på naturen afholdes i Hirtshals. SIND Nordjylland deltager igen i år med en stand, hvor du kan møde SIND-frivillige og deltage i debatter.



Foto: SIND

Læs mere på [www.naturmoedet.dk](http://www.naturmoedet.dk). Senere på foråret kan du læse mere om SIND Nordjyllands arrangementer i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

## Nyt netværk for pårørende i Hjørring Kommune

SIND Hjørring har modtaget en donation fra foreningen Velliv, så man nu kan styrke indsatsen i forhold til pårørende til mennesker, der er psykisk sårbare.

De 44.750 kr. skal bruges til at etablere et netværk for pårørende, hvor alle ikke mødes på én gang.

Man deltager afhængigt af, hvad der bedst kan støtte. Frivillige og professionelle vil være til stede på skift.

Du kan se kontaktinformation på SIND Hjørring bagerst i bladet og på hjemmesiden.



Foto: SIND

Repræsentantskabsmedlem i Velliv Peter Ulrik Jensen og SINDs lokalformand Erik Christoffersen ved overrækkelsen af de 44.750 kr.

## X Konference på Christiansborg

18. april kl. 11.00-16.00 afholder Foreningen for børn med angst konference i Fællessalen på Christiansborg om børn og unge med angst. Læs mere om konferencen på side 26 i dette blad eller på hjemmesiden.



Foto: www.colourbox.com

## X SIND Sommerhøjskole

21.-27. juni afholdes SIND Sommerhøjskole. Traditionen tro er der rift om pladserne ved det populære ferietilbud på Brenderup Højskole, som plejer at samle 60 deltagere. Hvis du vil undersøge muligheden for at komme på ventelisten, der allerede er lang, så klik ind på [www.sind.dk/sommerhoejskole](http://www.sind.dk/sommerhoejskole).



Foto: SIND

## Støt os økonomisk



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

Vælg du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via [www.sind.dk](http://www.sind.dk), så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2020 kan du højst få fradrag for 16.600 kr. årligt. (16.300 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække 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](http://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](mailto:landsforeningen@sind.dk)



## X Folkemødet 2020

### Psykatriordførere diskuterer hos SIND inden åbningsreceptionen på Folkemødet



Foto: SIND

12. juni: Adskillige psykiatriordførere tropper op hos SIND om fredagen på Folkemødet. Den generelle debat kl. 15.00 på tværs af partierne, som er et af SINDs ti arrangementer på Værestedet i Vestergade 1-3, er blevet en tradition på Folkemødet. SIND holder åbent i værestedet (K19) fra fredag kl. 15.00 til lørdag kl. 18.30.

Med SINDs landsformand Knud Kristensen som ordstyrer diskuteres en lang række aktuelle emner. Ved tilsvarende møder tidligere år har

publikum desuden budt ind med flere temaer. Deltagerne plejer både at være erfarne debattører og borgere, der rejser konkrete spørgsmål fra deres egen hverdag.

Foreløbig har SIND tilsagn fra syv ordførere: Liselott Blixt (DF), Jane Heitmann (V), Peder Hvelplund (EL), Per Larsen (K), Julie Skovsby (A), Trine Schønning Torp (SF) og Susanne Zimmer (tidligere ALT). Du kan se en opdateret deltagerliste på SINDs hjemmeside.

### Åbningsreception

Hvis du deltager i Folkemødet, er du hermed inviteret til SINDs åbningsreception fredag kl. 17.30. Her plejer flere hundrede samarbejdspartnere, medlemmer og interesserede at kigge forbi og hilse på SINDs deltagere i Folkemødet.

Udover politikerdebat og åbningsreception afholder SIND otte arrangementer fredag og lørdag. Torsdag kan du finde SIND-frivillige foran mikrofonerne ved debatter, som andre arrangerer. Du kan læse mere om SINDs program på Folkemødet i næste blad og på

[www.sind.dk/fm](http://www.sind.dk/fm)



Foto: SIND

/hj

## X Idrætsfestival for sindet helt udsolgt

23.-25. juni samles 260 deltagere med psykiske vanskeligheder om smil og sport i Vejle til Idrætsfestival for sindet, som SIND støtter. Festivalen, som vi tidligere har omtalt i bladet, er i år meget populær. Alle- rede efter tre uger måtte arrangementerne melde udsolgt. Chansen er ikke stor for afbud og ledige pladser, men hvis du havde håbet på at deltage, så kan du læse på [www.idrætsfestival.dk](http://www.idrætsfestival.dk) om mulighederne.



Foto: DAI

## SIND runder 50 lokalafdelinger



27. februar blev SIND Ringkøbing-Skjern en realitet. Den nye lokalafdeling kom godt fra start med hele ni medlemmer, der vil gøre en indsats i bestyrelsen. Vi fortæller mere om SIND Ringkøbing-Skjern i næste blad. SIND er nu oppe på 50 lokalafdelinger.

Du kan læse mere på [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal)

## Samtalegrupper for børn kan fortsætte på Fyn efter donation

Samarbejde med Bedre Psykiatri Odense har SIND Fyn netop fået bevilget en stor pose penge fra Tryk Fonden til at kunne fortsætte projekt "Når mor eller far har en psykisk sygdom", som er samtalegrupper for børn og unge med psykisk syge forældre.

Donationen betyder blandt andet, at SIND Fyn kan køre fire grupper i 2020 og fire grupper i 2021 – og derudover give de frivillige uddannelse og betale sociale aktiviteter som fx bowling-ture og biografbesøg til børnene.



Modelfoto: www.colourbox.com

Børnene og de unge mødes med ligesindede og oplever et positivt socialt fællesskab, hvor de får mere viden om psykiske sygdomme og får redskaber til at kunne håndtere de særlige udfordringer, der kan være i forbindelse med at vokse op i en familie med psykisk sygdom. Grupperne ledes af professionelle gruppeledere med stor erfaring i at tale med børn om psykisk sygdom.

Samtalegrupperne spiller en stor rolle i at forebygge, at børnene udvikler mistrivsel og måske selv udvikler psykiske problemer.

Op mod 310.000 børn og unge i Danmark vokser op i familier med psykisk sygdom.

Se mere på [www.sind.dk/fyn](http://www.sind.dk/fyn)

/rd

# Rådgivningen: Et nødvendigt pusterum for de pårørende

Hos Psykologisk Rådgivning – SIND i København – er pårønderådgivningen blevet så populær, at åbningstiden nu er udvidet. Her kan pårørende til mennesker ramt af psykisk sygdom få hjælp, nye perspektiver og en forståelse af den situation, de står i

AF KRISTIAN IB



Foto: Kristian Ib

Pia Lundby Jensen indleder formødet, inden rådgivningen åbner

Der lyder smilende stemmer fra køkkenet, og kopper og glas klirrer, mens rådgiverne hilser på hinanden og gør klar til formøde. Stort og småt bliver vendt, mens de går og retter lidt på møblerne. De samler sig i opholdsrummet, hvor rådgiveren Emma Kirstine Fischer fortæller om sit sidste tandlægebesøg og en regning, der var til at græde over. Snakken går lystigt om alt fra genbrugsbutikker til, hvorfor man har lyst til juice i stedet for cola om morgenen, indtil Pia Lundby Jensen, der er psykolog og koordinator for SIND pårønderådgivning i København, griber ordet. "Nå, vi må hellere se at komme i gang," siger hun med et smil på læben.

De frivillige rådgivere og Pia Lundby Jensen er samlet til formøde for at planlægge dagens gang hos SINDs pårønderådgivning i Slots-gade på Nørrebro. Udenfor suser cyklerne forbi på Nørrebrogade, og bus 5C kører i pendulfart, men det mærker man ikke, når man står på sildebensparketgulvene i rådgivningens lyse lokaler.

Her handler det om at hjælpe pårørende til mennesker, der er psykisk sårbare eller ramt af psykisk sygdom. En gruppe der ofte overses i psykiatrien. Rådgiverne hjælper med forståelse, overblik og en mulighed for at blive set og hørt.

## Grænser og gensidig respekt

I mødelokalet gennemgår Pia Lundby Jensen de aftaler, der er sat for dagen, og de frivillige rådgivere, der enten er kandidatstuderende i psykologi eller færdiguddannede, byder ind. Der bliver rørt ivrigt i kaffekopperne, og en af rådgiverne henvender sig til Pia Lundby Jensen. "Noget af det, vi gerne ville have talt om, var, hvordan man kan opretholde grænser mellem den pårørende og den nære."

Opmærksomheden i rummet er nu samlet om det faglige, og man mærker en gensidig respekt mellem Pia Lundby Jensen og de unge rådgivere.

"Vi talte faktisk lige om det, mig og Meise," svarer Pia Lundby Jensen og fortsætter. "Det



“Først og fremmest skal man passe på sig selv, før man kan give noget til en anden

– Pia Lundby Jensen



Foto: Kristian Ib

### Efter rådgivningens lukketid reflekterer rådgiverne sammen over dagens samtaler

handler om at kunne sætte grænser for sig selv. At holde fast i, og finde ud af med sig selv, hvad vil jeg og hvad vil jeg ikke.”

Mens Pia Lundby Jensen taler, ringer det på døren. Klokken er blevet 14.30, og formødet er ved at være forbi. Rådgiveren Johanna går ud og åbner op for den første pårørende.

En kvinde i 50-årsalderen træder ind af døren til venteværelset og kigger sig lidt forvirret omkring. Hun har fuldt regnsæt på og må lige være hoppet af cyklen. Johanna byder hende velkommen, og der går ikke lang tid, før det igen ringer på dørtелефonen. Rådgiveren Nicklas Ahlquist går hen og holder døren åben, mens han venter. En kvinde i slutningen af 60'erne med et stort blå tørklæde om halsen

træder ind. Med et indledningsvist afventende blik hilser hun på Nicklas, der byder hende på kaffe og lidt frugt.

“Du kan bare sætte dig over i sofaen, så kommer jeg og henter dig om lidt”, siger han.

Hun er kommet et kvarters tid før hendes aftale, så hun sætter sig i den bløde sofa, tager et glas vand og ser sig forventningsfuldt omkring.

### Øget risiko for stress, angst og depression

Når man er pårørende til en nærtstående med psykisk sygdom, har man en forøget risiko på 25-50 pct. for selv at få stress, depression eller angst. Det, de oftest hører hos pårønderåd-

givningen, er, at de pårørende så gerne vil hjælpe, men kan have svært ved at magte det hele. Her er det afgørende at forholde sig til sin egen rolle.

“Du skal forholde dig aktivt til det at være pårørende, og hvilken type relation du kan rumme. Det er vigtigt at sætte en grænse. Ellers er det situationen, der tager magten fra dig, og så tager rollen som pårørende over,” siger Pia Lundby Jensen.

Det er blandt andet den grænse, man kan få hjælp til at sætte gennem rådgivningen.

### Fra skepsis til et lille smil

Kvinden med det blå tørklæde træder ud efter samtalen med Nicklas Ahlquist. Hun siger “tak

for denne gang,” sætter sig i sofaen og udfylder et feedbackskema.

For kvinden med det blå tørklæde handlede samtalen om en svær situation som pårørende til et familiemedlem, der har fået store problemer.

“Da hun kom, virkede hun skeptisk og var ikke helt sikker på, at jeg kunne tilbyde hende noget. Jeg er jo en ung fyr, og hun er en ældre kvinde,” fortæller Nicklas Ahlquist.

“Men undervejs var det ligesom, hun begyndte at åbne op. Vi flyttede fokus fra hendes familiemedlem over på, hvordan hun havde det, og hvad hun kunne gøre. Her blev dialogen god,” fortsætter han.

Det kan være svært at indse som pårørende, at man også skal passe på sig selv. Når man vil gøre alt for, at ens nære har det godt.

### På med iltmasken

Når et menneske bliver ramt af psykisk sygdom, rammer det ofte også hele familien og de nære. I psykiatrien tager man først og fremmest hensyn til den syge. Samtidig forventes der meget af de pårørende. De skal stå klar til at hjælpe.

“Der er meget at stå med som pårørende. Derfor har man brug for et særligt hensyn til dem, der hjælper, hvor man kan få hjælp gennem psykologisk støtte og rådgivning,” siger Pia Lundby Jensen.

Hos rådgivningen benytter de en iltmaske-metafor, som man kender den fra sikkerhedsmanualen i flyvemaskiner: Man skal selv tage sin egen iltmaske på, før man hjælper andre.

“Først og fremmest skal man passe på sig selv, før man kan give noget til en anden. Ellers er der simpelthen risiko for, at man selv brænder ud,” uddyber Pia Lundby Jensen.

De oplever, at mange pårørende gerne vil have en fast manual for, hvordan man skal handle. Men det at være pårørende er ligeså forskelligt som alle andre relationer i ens liv. Man må prøve sig frem.

“Den rutchebane, man ofte er i som pårørende, er stressende. Det er vigtigt at kunne adskille sin relation. Du er dig, og jeg er mig. Så kan man nå til en forståelse af, at det er okay for en selv at leve et liv, der er godt,” siger Pia Lundby Jensen.

### Det handler om at være tilstede

Nu er klokken blevet 17.30, og de sidste pårørende er trådt ud af døren. Rådgiverne og Pia Lundby Jensen samles igen i opholdsstuen for at reflektere over dagen, der er gået.

Her vender de alt fra de svære samtaler til den gode rådgivning, og man fornemmer, at dagens samtaler har gjort indtryk på dem. Når rådgiverne sidder over for et menneske, har de sig selv med i det. Som Emma Kirstine Fischer fortæller:

“Det kan godt være, vi har alle mulige værktøjer, men i rådgivningen handler det mest af alt om, at vi er fuldt koncentrerede og tilstede.”

Mødet og dagens rådgivning er slut, så taskerne pakkes, og jakkerne findes frem.

“Nu skal vi ud og have noget at spise,” siger Pia Lundby Jensen.

## Ny folder på SINDs hjemmeside for pårørende

På [www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser](http://www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser) kan du finde information om psykisk sygdom og om det at være pårørende. Her ligger bl.a. en ny folder på 28 sider fra Psykologisk Rådgivning – SIND i København: “Pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed – hjælp til at håndtere hverdagen.”

Her kan du læse om og få råd til at være pårørende. Fx om pårørenderoller, om at drage omsorg for sig selv, om hvordan man kan sætte grænser og om dine personlige rettigheder. Folderen kan downloades gratis på SINDs hjemmeside.



### FAKTA

## Tilbud til pårørende hos Psykologisk Rådgivning – SIND i København

Psykologisk Rådgivning – SIND i København har i over 20 år støttet og rådgivet pårørende gennem samtaler, gruppeforløb og telefonisk rådgivning.

Erfaringen er, at mange mennesker kan opleve det som en psykisk og fysisk belastning at være pårørende. I sådanne tilfælde hjælper det at tale med en rådgiver, som ved noget om det at være pårørende. Eller måske at deltage i en pårørendegruppe, hvor man

kan spejle sig i andre mennesker, som oplever noget lignende.

Mandage kl. 16.00-19.00 og tirsdage kl. 14.30-17.30 kan man som pårørende booke en tid eller komme ind uden aftale, direkte fra gaden, for at få rådgivning.

Det er et gratis tilbud, og alle der selv oplever, at de er pårørende, er velkomne.

Rådgiverne kan hjælpe med nye perspektiver, en forståelse af den situation, man står i,

og en normalisering af de tanker og følelser, man kan gå rundt med.

Slotsgade 2, 2.tv. 2200 København N  
Tlf. 3536 0904

[raadgivningen@sind-kbh.dk](mailto:raadgivningen@sind-kbh.dk)  
[www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)

Læs mere på [www.sind-kbh.dk/parroenderaadgivning/](http://www.sind-kbh.dk/parroenderaadgivning/)

### FAKTA

## Rådgivning i flere byer

Hvis du er pårørende, så har fx SIND Pårørenderådgivning i Midtjylland, SIND København og andre lokalafdelinger tilbud til dig. Desuden er SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 åben 60 timer om ugen.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) kan du under menu-punktet “for pårørende” læse mere om SINDs tilbud.

Som pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed eller sygdom kan man have tanker og bekymringer, som de fleste andre mennesker er fri for. Det er helt almindeligt at

opleve stress og at føle sig usikker og alene med sine tanker og bekymringer.

Det er vigtigt, at du passer på andre, men du skal også huske at passe på dig selv. Ellers risikerer du, at sygdommen tager styringen.

Læs mere på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

# Fem år som ambassadør for SIND

“Det kræver så meget at være syg. Bagefter kan erfaringen blive en styrke.” Sådan siger singer-songwriteren Mathilde Falch. Hun har netop rundet fem år som SIND-ambassadør. Livet har fået flere farver, publikum er vokset, og smilene er større, men engagementet i at nedbryde tabuer om psykisk sygdom er uændret højt

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

I dag er historien om 30-årige Mathilde Falch en helt anden end for 13 år siden. Dengang blev hun midt i 2.g. indlagt i ugevis med en alvorlig spiseforstyrrelse. Udover favntaget med sygdommens symptomer balancerede hun mellem drømmen om at blive sangskriver og forventningspresset, der følger med, når man er datter af en af Danmarks mest kendte rockmusikere. Men en dag dukkede en tanke op: “Når jeg kan holde til så meget smerte, må jeg egentlig være stærk.” Derefter gik det stærkt med nye beslutninger og nye veje ud i livet. Som 18-årig stiftede hun sit eget pladeselskab og satte turbo på den musiske karriere, der fortsat accelererer. Gennem alle årene har oplevelserne med sygdommen skabt et nærvær i hendes tekster, som er sjældent i branchen. Uanset om det er svære følelser eller rendyrket livsglæde, der ledsager de kvikke akkorder på hendes elskede guitar.

I dag er Mathilde en etableret og anerkendt singer-songwriter med et stort publikum både hjemme bag hovedtelefonerne og ude på spillestederne. Fx var der helt udsolgt i Musikhuset Aarhus, da hun var på scenen kort før interviewet med SINDbladet.

## Fortællekoncerter

Mathilde optræder særdeles ofte, både med band og alene til såkaldte fortællekoncerter. Her og i medierne sætter hun hyppigt ord på, hvordan det føles at være ramt af psykisk sygdom, hvorfor hun i 2015 blev SIND-ambassadør.

Selvom årene med indlæggelse efterhånden ligger langt tilbage, så fylder erfaringerne stadig meget ved fortællekoncerterne. Mathilde oplever, der er et stort behov for at tale om psykisk sygdom. Og publikum er særdeles enige.

“Under og efter fortællekoncerterne kommer der meget respons. Interessen er ikke blevet mindre med årene. Tværtimod. Selvom vi i Danmark ved meget om kolleger, venner og familie via fx Facebook og Instagram, så er det svært for mange at finde nogen at tale med om det, der gør ondt. Sociale medier viser, hvordan vi gerne vil være – ikke hvordan vi har det lige nu. Der er så meget brug for mere dialog og for at kunne dele tvivl og smerte,” siger Mathilde. Hun får især mange henvendelser om, at det er svært at få hjælp.

## Medvind i livet

Fortællekoncerterne byder både på eftertanke og store smil. Mathilde har medvind i livet – kunstnerisk, med kærligheden og som mor til en dejlig søn på snart tre år – hvilket naturligvis kan mærkes.

“Et af budskaberne er, at for mig er årene med sygdom i dag vendt til en styrke. Det kræver så meget at være syg. Hvis man har prøvet at miste lysten til livet, bliver man taknemmelig, når det går godt. Når vi overlever det, som gør ondt, kan vi bedre klare andre ting senere i livet. Vi er seje, når vi overlever ting. At aftabuisere psykisk sygdom og at fortælle om den styrke er vigtigt for mig,” siger Mathilde.

**D**u kan læse mere om Mathildes musik og kommende koncerter på [www.mathildefalch.dk](http://www.mathildefalch.dk) og på hendes side på Facebook. Hvis du gerne vil opleve Mathilde eller andre musikere live, men ikke har nogen at følges med til koncerter, er du velkommen til at blive medlem af hendes gruppe på Facebook, “Find en koncertpartner.”

Ved såkaldte fortællekoncerter sætter Mathilde Falch særdeles ofte ord på, hvordan det føles at være ramt af psykisk sygdom



"Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte:  
Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig!"  
Erfaringer med psykiatrisk foranstaltning i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
Roskilde Universitet,  
Institut for Mennesker og Teknologi,  
Center for Sundhedsfremmeforskning  
Marts 2020

[www.sind.dk/  
foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

# Ny forskning: Foranstaltningsdømte efterlyser støtte til at håndtere deres livssituation

Dømte, der var ramt af store psykiske vanskeligheder, da de begik kriminalitet, oplever både før og efter anholdelsen fejl, mangler og situationer, hvor de ikke får den indsats, de har brug for. Det viser en ny forskningsrapport, SIND har støttet, med afsæt i de foranstaltningsdømtes egne erfaringer. Hvis indsatsen skal virke, handler forbedringerne ikke kun om flere ressourcer til behandlingspsykiatrien og til kommunernes sociale tilbud, fx socialpsykiatriske bosteder. De foranstaltningsdømte efterlyser også forbedringer af dialogen og samarbejdet med og mellem de mange instanser på området

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**D**omme efter kriminalitet begået af mennesker, der var ramt af store sociale og mentale udfordringer i gerningsøjeblikket, skaber ofte store overskrifter i medierne. Derimod er det meget sjældent, at de dømtes egne erfaringer med de såkaldte foranstaltningsdomme får opmærksomhed. Det sker i en ny forskningsrapport, SIND har støttet.

Med data fra 3.300 domme og efter forskningsinterviews med dømte og pårørende fra hele Danmark tegner to forskere fra Roskilde Universitet, Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen, billedet af et omfattende og tungt system, der ofte virker modsat hensigten. Indsatsen understøtter ikke vejen mod recovery (at komme sig – red.), der kan antages at kunne forbygge ny kriminalitet. Dertil kommer, at ventetiden mellem sigtelse og dom er meget lang. Gennemsnittet er 464 dage. Det viser nye data fra Danmarks Statistik. (Se artiklen side 14 – red.)

## Forslag til forbedringer

Når behandlingen endelig går i gang, virker indsatsen ofte mod

hensigten om at forebygge kriminalitet og at fremme, at mennesker kan komme sig.

En af pointerne i rapporten – der desuden omhandler den seneste forskning om recovery – er, at forbedringer ikke kun handler om at tilføje flere ressourcer til behandling og kortere ventetider. Blandt mulighederne for at vende udviklingen er også, at de dømte – og deres pårørende – bliver inddraget, at der er stabilitet i indsatsen, og at der er fokus

på rammerne om hverdagen og et fremtidigt arbejdsliv – fx bolig, uddannelse og arbejde.

## Høres ikke

De gode historier om tiltag, der opleves hjælpsomme, findes, men der er meget langt i mellem dem. Forskningsrapporten tegner et alvorligt billede af en indsats, der sjældent fungerer.

"De mennesker, der får en dom, er meget forskellige og har ofte sammensatte problemer, hvilket indsatsen bør tilpasses. Det er den ikke i dag. De oplever, at de får for lidt hjælp, og mange peger på fejl og forsinkelser i et tungt system med mange instanser, der ikke samarbejder. Især peger de på, at de ikke bliver hørt, men nærmere at de bliver bestemt over dem uden, at de eller deres pårørende kan påvirke beslutningerne. Fx fortæller en af undersøgelsens informanter, at Retslægerådets vurdering vejede tungere end hans læges vurdering, endda uden Retslægerådet havde mødt ham direkte," siger Ane Moltke.

Ane Moltke



Foto: Sofie Amalie Klougart

Ønske: Bedre samarbejde mellem retsvæsen og psykiatri, kom mere i dialog med andre aktører

"... men man får sådan en lukkede afdeling, hvor du bliver udgang fra, om at du skal have borgerservice på mandag. Der tænker man, 'Hvad for en egentlig laver?'"

Citat fra  
[www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

Ønske: Inddragelse af pårørende i vurderinger af, hvornår man kan få hjælp

"De lyttede jo ikke til mig, jeg havde der medicin. Jeg tiggede dem om mindste at prøve og finde ud af, hvornår jeg begyndte jeg at få epilepsi. De havde vist der de tog mig af den grund."

## Livet er sat på pause

Fortællingerne til forskerne bekræfter konklusionerne fra andre undersøgelser om, at dømte inden kriminaliteten blev begået ofte har fået mangelfuld hjælp og støtte. Kriminaliteten beskrives typisk som desperate handlinger i en kaotisk livssituation og som råb om hjælp.

"Jeg havde været ti gange inde med politiet på hospitalet, hvor de bare havde sagt, jeg kunne gå igen. Det gjorde mig farlig, og man lukker sgu da ikke farlige personer ud i samfundet," forklarer en af deltagerne om optakten til anholdelsen.

samarbejde  
vesen,  
muner og

et brev på den  
du ikke har  
komme ned på  
til en samtale.  
inden er det l

forskningsrapporten.  
foranstaltningdom

en dømt i  
hvad der kan

g i forhold til det  
e jo og bad om i det  
de på noget andet. ... Så  
eptiske anfald. Det var så  
et."

Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningdom](http://www.sind.dk/foranstaltningdom)

## Ønske: Mere ligeværdig dialog med den dømt og de pårørende

"Så møder man op i et rum, og så sidder der en overlæge, en psykolog og en anden, tre ansatte, nogle andre og nogle andre igen. Så sidder der en patient og otte personaler. Det giver sådan et skævt forhold, sådan rent psykologisk."

Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningdom](http://www.sind.dk/foranstaltningdom)

## Ønske: Forebyg svigt i psykiatrien, der kan føre til kriminalitet

"Jeg havde været 10 gange inde med politiet på hospitalet, hvor de bare havde sagt, jeg kunne gå igen. Det gjorde mig farlig, og man lukker sgu da ikke farlige personer ud i samfundet."

Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningdom](http://www.sind.dk/foranstaltningdom)

## Ønske: Lyt til nødråb om hjælp, inden problemerne opstår

"Der var jeg et sted, hvor jeg ikke magtede at være, og bad om noget hjælp. Den hjælp kunne jeg ikke få, så derfor prøvede jeg at dulme det med den der genbrugsstation ved at brænde den ned."

Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningdom](http://www.sind.dk/foranstaltningdom)

### Stor ustabilitet

Efter anholdelsen er adgangen til hjælp hverken hurtig eller ukompliceret. Tværtimod. Gennem de gennemsnitligt 15,5 måneder, der går mellem sigtelse og dom, oplever mange, at de involverede aktører er afventende med indsatsen. Perioden præges typisk af mange skift – fx mellem psykiatriske afdelinger og bosteder – og kortsigtet eller ingen behandling.

Listen over aktører er lang. Patienten, bistandsværgen og eventuelle pårørende står gennem hele forløbet udover psykiatrien også overfor fx retsvæsen, politi, statsadvokaten, det somatiske sundhedsvæsen, kommunen og Kriminalforsorgen. Dårligt

samarbejde betyder, at fejl og forsinkelser let kan opstå:

"... men man får sådan et brev på den lukkede afdeling, hvor du ikke har udgang fra, om at du skal komme ned på borgerservice på mandag til en samtale. Der tænker man, 'Hvad fanden er det I egentlig laver?'" siger en af de dømt i rapporten.

### Inddragelse og retfærdighedsfølelse

Mange i undersøgelsen nævner, at følelsen af magtesløshed og uretfærdighed fylder meget. Flere peger på, at de har oplevet unødigt magtanvendelse og disrespect. Følelsen af at have været en del af en indsats, der ikke var

hjælpsom, er udtalt – selv lang tid efter dommen.

"Så møder man op i et rum, og så sidder der en overlæge, en psykolog og en anden, tre ansatte, nogle andre og nogle andre igen. Så sidder der en patient og otte personaler. Det giver sådan et skævt forhold, sådan rent psykologisk," lyder et bidrag til rapporten.

Forskerne konkluderer, at det er af afgørende betydning, at mennesker, der har eller står i risiko for at få en foranstaltning, inddrages aktivt i hele forløbet. Deres oplevelser af, hvori problemerne består, og deres vurderinger af, hvad der kan være til gavn, bør ligge til grund for de

tiltag, der sættes i værk, mener forskerne.

Se mere på [www.sind.dk/foranstaltningdom](http://www.sind.dk/foranstaltningdom)



"Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte:  
Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig"  
Erfaringer med psykiatrisk foranstaltning i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
Roskilde Universitet,  
Institut for Mennesker og Teknologi,  
Center for Sundhedsfremmeforskning  
Marts 2020

[www.sind.dk/  
foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

Ønske: Mere retfærdighed. Dommens længde skal være proportional med kriminaliteten, der er begået

"Hvis de mener, at jeg stadigvæk er lidt psykotisk eller det ene eller det andet, så kan de forlænge den med fem år mere og fem år mere og fem år mere. I realiteten kan jeg for at lave en lille forseelse, som jeg får et par få måneder i spjældet for, der kan jeg få en foranstaltningsdom på 20 år."  
Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

Ønske: Undgå mange måneders ventetid på hjælp og behandling, der kan virke

"Men før de ved oppe på sygehuset, hvad der skal ske, så kan de jo ikke gå i gang med en decideret behandling, så det er jo bare sådan noget lindrende."  
Citat fra forskningsrapporten.  
[www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

## Det mener SIND: Domme skyldes ofte svigt

SIND-formand Knud Kristensen er enig i anbefalingerne i forskningsrapporten. SIND støtter helhjertet, at samarbejdet styrkes, at patienter og deres pårørende inddrages mere, og at der skabes et system med kortere ventetid og hurtigere adgang til behandling.

Knud Kristensen tilføjer, at rapporten desuden bekræfter billedet fra andre undersøgelser af, at problemerne ofte er samfundsskabte.



Foto: Niels Åge Skovbo

"Der er i alarmerende grad brug for mere behandling. Kriminalitet opstår ofte, fordi denne gruppe patienter forinden er blevet svigtet i psykiatrien. Når dommen er faldet, er ventetiden alt for lang, før effektiv behandling påbegyndes. I ventetiden, der er frustrerende, opstår ofte ny kriminalitet. Indsatsen forebygger ikke ny kriminalitet. Tværtimod. Vi svigter en i forvejen udsat gruppe borgere, der i stedet for hjælp kan få endnu større problemer, når de får en dom," siger Knud Kristensen.

### FAKTA

## Forskernes anbefalinger

I forskningsrapporten konkluderes, at en række forhold vil kunne understøtte recovery og et hverdagsliv uden kriminalitet. Forskerne peger bl.a. på disse elementer:

- Lyt til de dømtes vurderinger af, hvad de har brug for. Lad disse vurderinger ligge til grund for beslutninger om behandling samt socialpsykiatriske og sociale tiltag.

- Trykke og ligeværdige relationer mellem foranstaltningsdømte og professionelle samt stabile rammer er vigtige.
- Restriktioner og frihedsberøvelse, der for nogle kan være en del af dommen og en positiv støtte, bør tilrettelægges fleksibelt med hensyn til den enkeltes behov.
- Stabil behandling og social støtte, herunder fastholdelse af evt. egen

bolig, tilknytning til uddannelse eller beskæftigelse.

- Støtte fra pårørende, bistandsværger eller en kontaktperson.
- Dommens længde skal være proportional med den kriminalitet, der er dømt for.

Se hele rapporten på [www.sind.dk/  
foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)



# Ny statistik: 464 dages ventetid på dom

Forskningsrapporten, SIND har støttet, viser, at ventetiden på en foranstaltningsdom gennemsnitligt er 15,5 måned. Mange venter endnu længere. Også når dommen efter nogle år skal revurderes, er ventetiden lang

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com

**V**entetiden på en dom for mennesker, der har begået kriminalitet, mens de var ramt af psykisk sygdom, er meget lang.

Det viser en særkørsel fra Danmarks Statistik, som forskerne har fået udarbejdet til rapporten. Statistikken omfatter 1.330 domme i 2017 og 2018. Ventetiden fra sigtelse til dom var gennemsnitligt 464 dage eller 15,5 måneder. De tal har ikke tidligere været omtalt i medierne.

Gennemsnittet dækker over store udsving. Hver sjette dømte – 16 pct. – venter i mere end to år på en dom. For unge under 18 år er ventetiden oppe på 721 dage, hvilket er markant højere end alle andre aldersgrupper.

### Væsentligt problem

“Ventetiden er belastende. Der kan ofte opstå ny kriminalitet, fordi den dømte ikke bliver hørt og hjulpet. Mange oplever, at psykiatrien står afventende, indtil dommen er faldet. Ventetiden er et væsentligt problem, rapporten har afdækket,” siger den ene af

forskerne bag undersøgelsen, Ane Moltke.

Lange sagsbehandlings-tider er et alt andet end ukendt fænomen hos domstole og politiet. Men ventetiden ved alle sager var i 2018 284 dage – cirka det halve af den ventetid, som mennesker med en foranstaltningsdom oplever.

### Revurdering af dom

Også i årene efter, en dom er faldet, er ventetid en del af mange af de dømtes liv.

Fx skal domme uden længstetid efter fem år tages op i retten igen af anklagemyndigheden, hvilket ikke altid sker rettidigt.

Også bistandsværgeren kan bede om at få begrænsninger i eller længde af en dom taget op.

Forskningsrapporten rummer flere fortællinger om, at sagsbehandlingen ofte er langvarig med risiko for, at der begås forsinkende fejl.

Se mere på [www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

“Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte: Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig”  
Erfaringer med psykiatrisk foranstaltningsdom i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
Roskilde Universitet  
Institut for Mennesker og Teknologi  
Center for Sundhedsfremmeforskning  
Marts 2020

[www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

## FAKTA

### Domsformer

Der findes flere former for retspsykiatriske domme – også kaldet særforanstaltningsdomme eller blot foranstaltningsdomme. Dommene kan enten være på et antal år eller tidsubegrænsede, indtil retten eventuelt ændrer dem:

- Dom til anbringelse på fx psykiatrisk afdeling, såkaldt A-dom. (Otte pct. af foranstaltningsdommene i 2017)
- Dom til psykiatrisk behandling med mulighed for indlæggelse, såkaldt B-dom. (89 pct. af foranstaltningsdommene i 2017)
- Dom til ambulant behandling – enten med mulighed for indlæggelse eller uden mulighed for tvungen indlæggelse. (Ambulante foranstaltningsdomme udgjorde tre pct. af foranstaltningsdommene i 2017)

"Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte:  
Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig!"  
Erfaringer med psykiatrisk foranstaltning i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
Århus Universitet,  
Institut for Mennesker og Teknologi,  
Center for Sundhedsfremmeforskning  
Marts 2020

[www.sind.dk/  
foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

# Først 387 dage efter nødråbet begyndte den ambulante behandling

At sætte ild på egen bolig er en farlig og strafbar handling. Men for dengang 20-årige Kristian Lyngsø, der netop havde fået en diagnose, var det den eneste måde, han kunne råbe på hjælp. Men han fik ikke hjælp. I stedet fik han efter 78 dage en ambulante behandlingsdom. Derefter varede det trods en ihærdig indsats fra Kristian og hans pårørende mere end et år, før en langsigtet behandling af sygdommens symptomer begyndte. Ventetiden og 13 måneders indlæggelse forværrede problemerne, mener han og familien

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTO: LARS SVANKJÆR OG DET SOCIALE NETVÆRK

Vinterkulden er efterladt udenfor det lune og hyggelige Aarhus-rækkehus, eftermiddagskaffen er skænket, og smilene er varme, efter Vibeke Lyngsø og hendes barnebarn, 28-årige Kristian Lyngsø, har hygget sig over en frokost på en cafe i nærheden. Stemningen står i skærende kontrast til det mare-ridt, hele familien gennemgik gennem seks år, efter Kristian i 2012, sygdomsramt og frustreret, satte ild til sin lejlighed. Det var første gang nogensinde, han havde gjort noget ulovligt og potentielt farligt.

Kristian har bidraget til den forskningsrapport, du kan læse om på side 12-13 i dette blad.

Ildspåsættelsen, der ikke gik ud over andre, var kulminationen på et langvarigt forløb, hvor Kristian trods sygdom faldt mellem stolene i både sundhedsvæsenet og i uddannelsessystemet. Syv måneder før HF-eksamen havde Kristian fået en diagnose, som han og familien følte, var rigtig. Dermed var han også berettiget til støtte – fx en mentor – på ungdomsuddannelsen og kunne udskifte den hidtidige løse dialog med praktiserende læger med langsigtet behandling i psykiatrien. Men det skete ikke. Behandlingen i tilbudt OPUS kom aldrig rigtigt i gang, og uddannelsen var slet ikke forberedt på særlige hensyn til Kristians sygdom. Et ophedet skænderi og spark til en papirkurv kort før eksamen – udløst af nogle bemærkninger fra en lærer, der tilsyneladende



Foto: Lars Svankjær og Det Sociale Netværk

**Vibeke og Kristians far har i forbindelse med sagen været igennem i omegnen af 1.000 A4-sider fra mails og aktindsigter**

ikke vidste, Kristian var syg – medførte, at han blev bedt om at forlade gymnasiet og blive selvstuderende. Samtidig – og det vidste Kristian ikke – blev der sat stop for hans SU.

### Anholdt af politiet

Omvæltningen forværrede Kristians symptomer samtidig med, at han ikke havde nogen sygdomserkendelse. HF-eksamen glippede – også fordi han ikke måtte gå op i de sidste fag – og Kristian fik det værre. Få uger senere blev han anholdt af politiet efter ildspåsættelsen, varetægtsfængslet og indlagt.

Kristian, der aldrig før havde været i kontakt med politiet, fik 78 dage senere efter varetægtsfængsling, mentalerklæring og retssag en ambulante behandlingsdom. Det vil sige, at han blev idømt behandling, hvor han kunne bo hjemme. Ifølge dommen kunne overlægen og Kriminalforsorgen dog træffe beslutning om indlæggelse. Og sådan gik det.

Først efter 132 dages indlæggelse kom den første behandlingsplan på bordet.

Ventetiden skabte frustrationer for alle involverede, ikke mindst Kristian. Beslutningsgrundlaget og beskrivelsen af Kristian, som familien ihærdigt prøvede at påvirke, handlede ikke blot om selve branden. Beskrivelsen var præget af, at han oveni symptomerne reagerede på at være indlagt i et miljø og et system, som han og familien mere følte var opbevaring end behandling.

Kristian forblev derfor indlagt, selvom han var dømt til ambulante behandling. Han havde det svært med at være indlagt på afdelinger, hvor patienterne ofte var akutte og i en anden situation end ham, men tilføjer, at han ikke var en nem patient, og at han godt kan forstå, personalet var presset.

"Hvis der kommer mange nye bange og måske stressede patienter på en lukket afdeling, så får personalet mere travlt. Det kan patienterne mærke, og så kan stemningen blive endnu værre. Der kan nemt opstå en ond cirkel."

Dag 1:	Ildspåsættelse og efterfølgende indlæggelse.	Dag 199:	Møde om behandlingsforløb, hvor brev fra pårørende ikke indgår.
Dag 78:	Ambulante behandlingsdom.	Dag 206:	Indlæggelse på retspsykiatrisk afdeling.
Dag 132:	Møde om behandlingsforløb.	Dag 323:	Samarbejds møde med psykiatrien, hvor familien og SIND deltager.
Dag 140:	Henvisning til retspsykiatrisk afdeling, som familien mener, er fejlbehæftet.	Dag 387:	Kristian flytter ind på et bosted, den ambulante behandling begynder.
Dag 144:	Pårørende afsender bekymringsbrev.		



Foto: Lars Svankjær og Det Sociale Netværk

**Kristian fortæller, at han havde det svært med at være indlagt på afdelinger, hvor patienterne ofte var akutte og i en anden situation end ham, men tilføjer, at han ikke var en nem patient, og at han godt kan forstå, personalet var presset**

### 1.000 A4-sider

Kristians far, der var bistandsværg, og farmor Vibeke brugte oceaner af tid på at opsøge dialog med myndigheder og psykiatri. I omegnen af 1.000 A4-sider fra mails og aktindsigter var familien igennem.

“Systemet med psykiatri og retsvæsen, hvor en lang række instanser skal kommentere og koordinere, er langsommeligt, præget af hyppige udsættelser og lægger beslag på rigtig mange ressourcer. Også hos de pårørende. Det vil være til gavn for alle, hvis systemet ændres,” siger Vibeke.

Papirerne vidner fx om et par rømninger fra afdelingen nogle timer. Den ene gang var Kristian chokeret over en konflikt mellem personale og en patient og ville væk. En anden rømning skyldtes, at man på afdelingen med kort varsel havde aflyst Kristians mulighed for at få besøg, hvilket fik ham til at bryde ud for at møde kæresten på togstationen.

### Pårørende overses

Rømningerne og uenighederne om dem betød, at retsvæsenets og psykiatriens bilede af Kristian, der også fik mere medicin end

nogensinde før, efterhånden blev et helt andet end familiens. Vibeke, der er pensioneret skolepsykolog, påpeger, at forløbet efter branden med mange måneders ventetid, langvarige indlæggelser og seks år med en behandlingsdom kunne have været helt anderledes, hvis Kristian havde fået hjælp i tide, og hvis der var blevet lyttet til ham og familien.

Vendepunktet kom efter 323 dage. Forinden havde familien i månedsvis forgæves forsøgt at påvirke behandlingsplanen. Blandt andet med et bekymringsbrev, som der dog ikke blev taget hensyn til. Men foråret 2013 lykkedes det endelig at få arrangeret et møde med psykiatrien, Kristian og hans pårørende. Også SIND var repræsenteret.

Kristian oplever, at der blev lyttet, og at det for ham var afgørende at få indflydelse og mere kontrol over sit liv. Han mener, at systemet i langt højere grad bør inddrage den dømte og de pårørende, når der skal træffes beslutninger:

“Familien har kendt dig hele livet. Psykiatrien har måske kun kendt dig i en uge. Brug dog den ressource.”

### Sygdommen blev afvæbnet

Et par måneder senere kunne Kristian rykke ind på et bosted og påbegynde den ambulante behandling, han oprindeligt blev idømt.

“Først 13 måneder efter anholdelsen fik jeg hjælp til at forstå min sygdom. Medarbejderne forklarede, at de ikke kunne gøre mig rask, men at de kunne lære mig at leve med min sygdom. Fra den dag gik det fremad. Med den hjælp, jeg har fået, er symptomerne mere harmløse, jeg kan være i dem. Medarbejderne afvæbnede min sygdom. Men det tog alt for lang tid at nå dertil. Vi spildte nogle år,” siger Kristian.

Sommeren 2018 blev behandlingsdommen ophævet efter seks år og meget papirarbejde.

“Det føltes som at vinde i lotteriet. Jeg føler, det næsten reddede mit liv, at jeg kom til det rigtige, specialiserede behandlingstilbud,” siger Kristian og smiler til farmor Vibeke, der har været med til at vende udviklingen. I dag er de 387 dages indlæggelser et minde, som familien visker væk med masser af hygge og gode oplevelser. Fx dagens cafebesøg og eftermiddagskaffe.



"Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte:  
Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig!"  
Erfaringer med psykiatrisk lovanstaltning i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
Århus Universitet,  
Institut for Mennesker og Teknologi,  
Center for Sundhedsfremmeforskning  
Marts 2020

[www.sind.dk/  
foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)

# Fejl forsinkede revurdering af dom

En brat medicin nedtrapning blev i 2012 fatal for Hannes søn. Ændringen udløste en psykose, der en kold vintermorgen desværre fik ham til at gå ud på gaden og vifte med en kniv. Begivenheden, som blev omtalt i mange medier, udløste en dom til anbringelse. Da han havde fået det bedre, anbefalede psykiateren på sygehuset, at dommen blev ændret, så han kunne flytte ind på et bosted. Men velfungerende og velmedicineret måtte Hannes søn i mere end et år vente på en retspsykiatrisk afdeling, indtil retsvæsenet havde revurderet dommen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forbipasserende fik en alvorlig forskrækkelse, da "Morten" – navnet er ændret – en morgen i 2012 viftede med en kniv på Buddinge Hovedgade nær en børnehave. Han havde været syg i 20 år, men aldrig før involveret i konflikter. Det blev ændret denne morgen. Han var ramt af en pludselig psykose, udløst af en brat medicin nedtrapning. Morten vidste ikke, hvad han gjorde, og i dag – otte år senere – husker han stadig ikke, hvad der skete. Heldigvis blev Morten overmandet, inden nogen kom alvorligt til skade. Få timer senere havde han fået den velkendte medicin og var helt rolig. Men han havde også begået en handling, der senere udløste en anbringelsesdom uden tidsbegrænsning. Reaktionen på medicin nedtrapningen i 2012 – et såkaldt withdrawal syndrom med delirium – udløste flere år som patient i retspsykiatrien.

Trods positive anbefalinger fra Mortens psykiater kom der til at gå lang tid, før han blev udskrevet

til et bosted igen. Velmedicineret og velfungerende ventede Morten i månedsvis på at komme ud af den retspsykiatriske afdeling, fordi sagsbehandlingen var langsommelig.

## Fejl og forsinkelser

Mortens mor, Hanne, er pensioneret læge. Adskillige ringbind vidner om, at hun gennem alle årene har lagt mange timer i at påvirke sagen. I dag peger Hanne på to afgørende fejl i Mortens forløb: Medicin nedtrapningen og sagsbehandlingen i et system, hvor myndighederne hverken møder eller lytter til patienten.

"Heldigvis kom ingen alvorligt til skade den morgen. Situationen med kniven kunne have været undgået, hvis man havde sat sig ind i tidligere erfaringer med nedtrapning af min søns medicin. Tre og seks år før havde nedtrapning ført til forværring af sygdommen i nogle dage. Alligevel nedtrappede man desværre igen – alt for pludseligt," siger Hanne, der bl.a. har klaget til Sundhedsstyrelsen

over forløbet. Under indlæggelsen et år efter situationen med kniven skete fejlen med pludselig nedtrapning igen, for fjerde gang. Heldigvis uden alvorlige konsekvenser for andre end Morten, der fik det dårligt og var selvmordstruet i en periode.

## Møder aldrig patienterne

Morten har det godt i dag. Han er på førtidspension, bor på et bosted og trives. Vejen dertil er udover medicin nedtrapningen blevet bremset af et system, der i hans tilfælde ikke reagerede på den positive udvikling i sygdommen.

Hanne og Morten fortæller samstemmende om, at det er svært at få relevante detaljer med i afgørelser. Både før og under

retssagen og i den lange ventetid. Eksempelvis gik der mere end et år, fra Mortens psykiater anbefalede ændring af anbringelsesdommen til en behandlingsdom, før sagen kom for retten. Noget af forsinkelsen skyldtes, at et brev var blevet væk mellem de mange instanser. Morten siger:

"Det har været et barskt og unødvendigt forløb, som man har meget lidt indflydelse på. Eksempelvis måtte psykiateren, der kendte mig godt, ikke møde frem og tale i retten. Vurderinger fra Retslægerådet, der aldrig møder patienterne, vejer tungere. Man burde lytte mere til patienten og til de mennesker, der kender vedkommende. Det går også hurtigere," påpeger Morten.

## Hanne og hendes søn oplever, at ventetiden før afgørelser er meget lang



Foto: SIND

- 2012: Varetægtsfængsles på psykiatrisk afdeling.
- Januar 2013: Dømmes til anbringelse på en retspsykiatrisk afdeling trods anbefaling fra psykiater om behandlingsdom. Retslægerådet overhører.
- August 2013: Flyttes fra almenpsykiatrien til retspsykiatrien.
- Oktober 2015: Behandlende psykiater anbefaler, at dom ændres til behandlingsdom.
- Februar 2016: Statsadvokaten beder om en psykiatrisk vurdering, der er klar i maj.
- December 2016: Retten behandler sagen og ændrer dommen til en behandlingsdom.

# Uvisheden er giftig

Gennem 13 år var Nikolaj Brie Petersen retspsykiatrisk patient, næsten hele perioden i ambulant behandling. Han oplevede ventetid, uvished og mangel på noget at lave. Oplevelserne er en del af drivkraften bag kunstværkstedet Maskine Maskine i Roskilde, hvor brugere af psykiatrien skaber kunst

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Der var ikke noget at lave, og man anede ikke, hvor længe forløbet skulle fortsætte. Uvisheden var nedslidende.” Synspunktet optræder hyppigt, når Nikolaj Brie Petersen ser tilbage på 13 år som retspsykiatrisk patient og 15 år i andre dele af psykiatrien. Dommen blev ophævet for et par år siden. I dag er han videre og nyder familielivet med hustru og to store børn på Nørrebro.

Oplevelserne fra psykiatrien har inspireret Nikolaj til at gøre noget for andre. Han har stiftet kunstværkstedet Maskine Maskine i Roskilde, hvor brugere af psykiatrien skaber kunst. Den indsats kan du læse mere om i SINDbladet fra august og december 2019, som ligger på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet).

## Behandling og rehabilitering

Nikolaj mener, at han og andre, der er eller har været i samme situation med en foranstaltningsdom, hurtigere kan komme sig, hvis man fokuserer på behandling og rehabilitering.

“Uvisheden er svær. Når det skal vurderes, om en dom skal ophæves, ændres eller forlænges, er det ikke let at vide, hvordan man overbeviser andre om, at man lever op til kravene. I ventetiden er der brug for en bedre og bredere indsats. Medicin i sig selv er ikke godt nok, men det er desværre mest det, der bliver

brugt. Men der er også brug for at se på det sociale – fx økonomi, netværk og bolig – hvis indsatsen skal virke,” siger Nikolaj.

## Motion, værksteder og terapi

Udover bedre behandling efterlyser Nikolaj initiativer, der kan skabe indhold og inspiration i patienternes liv.

“Hvorfor er motion, værksteder og terapi så mange steder sparet væk? Initiativer som fx

vores kunstværksted kan give folk følelsen af at kunne noget og måske inspirere til at finde et håndværk. Det er den vej, vi skal. Hvis man bare opbevarer folk i årevis, bliver de ødelagte og udbrændte,” siger Nikolaj.

“Jeg satte ild på, fordi jeg tænkte: Nu må de da høre mig, nu må de sgu da hjælpe mig”  
 Erfaringer med psykiatrisk foranstaltningsdom i et recoveryperspektiv



Ane Moltke og Sine Lehn-Christiansen  
 Roskilde Universitet  
 Institut for Mennesker og Teknologi  
 Center for Sundhedsfremmeforskning  
 Marts 2020

[www.sind.dk/foranstaltningsdom](http://www.sind.dk/foranstaltningsdom)



Foto: Nikolaj Brie Petersen og Janus



Foto: Nikolaj Brie Petersen og Janus



Foto: Nikolaj Brie Petersen og Janus

Nikolaj (i midten) har stiftet kunstværkstedet Maskine Maskine i Roskilde, hvor brugere af psykiatrien skaber kunst. Se mere om værkstedet, som ofte tiltrækker besøgende, i SINDbladet fra august og december 2019, som ligger på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet). Maskine Maskine har også en side på Facebook [www.facebook.com/groups/700003046869068/](https://www.facebook.com/groups/700003046869068/). Hjemmeside: [www.maskinemaskine.com](http://www.maskinemaskine.com)



# Der er 26 – find og book din SIND-foredragsholder

26 medlemmer stiller sig selv og deres livserfaringer til rådighed som foredragsholdere i SIND. De er alle medlemmer af SIND og er erfarne foredragsholdere, der har livserfaringer som mennesker, der er psykisk sårbare, pårørende eller professionelle

AF METTE CHRISTENSEN

“For mig handler det om at være med til at nedbryde de fordomme og tabuer, mange har om at være psykisk sårbare. Og så handler det især om at fortælle, at man faktisk godt kan lykkes med at få en hverdag, der fungerer – og hvor man selv fungerer.”

Sådan siger Jette Boe, som er en af SINDs 26 foredragsholdere. Siden hun begyndte i 2016, har hun holdt mere end 20 oplæg om fx skizofreni, psykisk sygdom og om vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

## Foredrag for fagfolk og foreninger

Med sig har hun sin egen baggrund og erfaring med en drømmeuddannelse som pædagog/diakon, der blev afbrudt af depression, for at ende med diagnosen paranoid skizofreni. Livserfaringer, der både handler om tårer og seje kampe, men også om stor støtte fra familie, netværk og sundhedspersonale. Og om vejen til et godt skånejob og eget hus med kæresten i Midtjylland.

Oplæggene holder hun ofte for fagfolk, fx i foreninger, i jobcentre og på uddannelsessteder som social og sundhedsskoler og gymnasier, men også for mindre forsamlinger i boligselskaber og ved SIND-arrangementer.

## Jeg skubber til opfattelser

“Nogle gange bliver jeg mødt med store fordomme, men oftest er responsen positiv fra fx fagfolk, som synes, den indsigt, de får af min historie, giver en anden viden, forståelse og inspiration til at møde mennesker, der er psykisk sårbare, på en ny måde i fx jobcentret eller hos lægen.”

“Og så får jeg nogen gange spørgsmål fra salen, som jeg ikke selv har tænkt over før. Dialogen kan sætte noget nyt i gang hos mig, siger” Jette og tilføjer, at det er givende at være foredragsholder.

“Hvis debatten er god, har jeg slet ikke lyst til at gå fra den for at køre den lange vej hjem til Stoholm.”



Jette Boe holder foredrag i hele landet

## Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bringe så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)



Ny



Foto: Privat

Kasper Vesth Nielsen holder foredrag på Sjælland og øerne. I sine foredrag fortæller han om at blive ramt af bipolar lidelse, om at lære at leve med sygdommen og om de konsekvenser, den kan have. Fra at være familiefar, politimand og overskudsmenneske måtte Kasper pludselig se sig selv som patient på en lukket psykiatrisk afdeling. Foredraget har fokus på positive erfaringer i mødet med psykiatrien og på at lære at leve med sygdommen og de begrænsninger, den giver. Se mere på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag)

Ny



Foto: Privat

Yvette Thomsen bor i Tim og holder foredrag i hele Jylland. Hun er mor til en ung dreng med autismespektrumforstyrrelse og har selv oplevet perioder med stress og depression. Som forælder har Yvette gennem en årrække oplevet succeser og udfordringer i forhold til det kommunale system, som hun gerne deler med andre pårørende til unge med funktionsnedsættelser. Emnerne er (selv)indsigt, rummelighed, systempres og psykisk sårbarhed samt ikke mindst om betydningen af at bevare troen på egne evner. Se mere på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag)

Ny



Foto: Privat

Ditte Dahl Knudsen er fra Aarhus og holder oplæg i hele landet om sine kampe med psykisk sygdom. "Jeg har været elitedanser på Det Kongelige Teater og har kæmpet mig igennem anoreksi, selvskade og angst, samtidig med jeg skulle leve op til alt det, det indebærer at være ung i dag." Ditte fortæller om, hvordan det er at have en spiseforstyrrelse og om de reaktioner, hun oplevede fra folk omkring sig. Fokus er på, hvordan Ditte fik banket mod nok i sig selv til at kæmpe sig fri af spiseforstyrrelse, angst og selvskade. Ditte holder også oplæg sammen med sin tvillingesøster om at være pårørende, og begge svarer gerne spørgsmål, både i salen og individuelt. Se mere på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag)

Ny



Foto: Privat

Mai Bakmand holder foredrag i Jylland og på Fyn. Hun fortæller om at have selvmord tæt inde på livet, om de tabuer, der kan være forbundet med selvmord, og om mødet med den sørgende efter selvmord. "Da jeg mistede min far i 1993, var det ikke noget, man talte om, og der var ingen, der opsøgte mig. I 2018 mistede jeg min ene søn, Martin, på 16 år. Der var 25 år mellem de to selvmord, men jeg oplever stadig usikkerhed hos andre om, hvordan de skal forholde sig til mig."

Mai fortæller også om at have et barn med angst, om hverdagen og om, hvorfor sønnen Martin måske traf beslutningen om selvmord. Mai er cand.phil. i kommunikation, kommunikationsrådgiver og forfatter. Se mere på [www.sind.dk/foredrag](http://www.sind.dk/foredrag)

# Ny diagnose: Når sorg bliver en lidelse

Der er sorg. Og så er der vedvarende sygelig sorg. Lidelsen hedder Prolonged Grief Disorder, PGD, og den er blevet optaget på WHO's seneste diagnoseliste, ICD-11. Det betyder et øget fokus på lidelsen og forhåbentlig en lidt bedre fremtid for de ramte

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Forældre, som mister et barn, er særligt udsatte

**S**org kan være knugende, ubærlig og fyldt med længsel. En stærk, men naturlig reaktion på at have mistet et nærtstående, elsket menneske. Men nogle efterladte oplever en sorg, som afviger fra det naturlige. Som ikke aftager, og som kan blive invaliderende.

Prolonged Grief Disorder, PGD, er blevet anerkendt som diagnose i WHO's (World Health Organization) seneste diagnosesæt, icd-11. PGD har endnu ikke fået et officielt navn på dansk, men der opereres imidlertid med betegnelsen Vedvarende sorglidelse (VSL).

Der er tale om PGD, når den efterladtes reaktion på et tab af en nærtstående udvikler sig til en mental lidelse. Tabet optager vedvarende den efterladte så intenst, at det overskygger alt andet i personens liv. Det fortæller cand.psych. og forsker i sorg ved Aarhus Universitets hospital Mai-Britt Guldin.

”Man har svært ved at acceptere dødsfaldet og har voldsomme følelsesmæssige reaktioner, som skyld, vrede, tristhed og tomhedsfølelse. Der kan være en ekstrem optagethed af den afdøde, og man har svært ved at fungere i en dagligdag.”

### Fortsætter efter seks måneder

Naturlige sorgreaktioner kan være intenst savn, tristhed, gråd og en følelse af meningsløshed. Den sørgende kan opleve søvnproblemer og vil ofte trække sig fra det sociale liv i en periode.

### Psykolog Erik Mønsted Pedersen er også aktiv i SIND



Derefter – oftest omkring seks måneder efter dødsfaldet – vil sorgen typisk lette. Men der er dog store individuelle forskelle på, hvor lang tid sorg tager.

”Det afgøres af faktorer som ressourcer og den afdødes betydning for den efterladte. Men for mange er de første akutte reaktioner aftaget inden for seks måneder, hvilket er anderledes for PGD, som bliver ved med at bære præg af en slags akut sorg”, fortæller Mai-Britt Guldin.

### Forældre er særligt udsatte

Opgørelser over hvor mange, der bliver ramt af PGD, varierer. Nogle amerikanske studier viser, at cirka én ud af ti sorgramte amerikanere vil udvikle PGD. Andre studier peger på en procentdel på 10-20 pct.

Ifølge Mai-Britt Guldin viser danske studier, at 7 pct. af sorgramte vil lide af vedvarende

#### FAKTA

##### Symptomer på PGD er bl.a.:

- Problemer med at acceptere tabet.
- Sorgen er centrum i den efterladtes liv.
- Vedvarende stærke følelser af bl.a. vrede, skyld og længsel.
- Ekstrem optagethed af den afdøde.
- Søvnproblemer og mistet appetit.
- Har svært ved at fungere i en dagligdag, fx passe et arbejde.
- Hjemmet føles tomt – livet føles meningsløst
- Trækker sig tilbage fra omverdenen.

Kilde: Aarhus Universitetshospital

#### FAKTA

##### Særlige risikogrupper:

- Personer, som oplever mere end ét dødsfald inden for kort tid.
- Personer som har en stærk tilknytning til den afdøde.
- Efterladte til dødsfald som er uventede og/eller voldsomme, fx selvmord eller en trafikulykke.
- Personer med tidligere psykiske lidelser.
- Forældre som mister et barn.

Kilde: [bridgestorecovery.com](http://bridgestorecovery.com)





Modelfoto: www.colourbox.com

### Vedvarende sorglidelse kræver en terapeutisk behandling

sorglidelse seks måneder efter dødsfaldet og 5 pct. efter tre år.

En gruppe, som er særligt udsat for PGD, er forældre, som mister et barn, fortæller praktiserende psykolog Erik Mønsted Pedersen, der også er aktiv i SIND, bl.a. i SIND Midtjylland.

“Man kan ofte se PGD i forbindelse med dødsfald i ‘unaturlig rækkefølge’. Det er ikke naturligt, at ens barn dør før én. Det er en ubrydelig relation, som bliver brudt. Reaktionen kan være vrede og meningsløshed: Hvad er det hele værd, når han/hun ikke er her mere. Hvorfor skal jeg leve videre?”

Ifølge amerikanske ResearchGate viser forskning fra Sverige og USA, at hos forældre til et barn, som er død af cancer, opfylder 12 pct. alle kriterier for PGD mellem seks måneder og seks år efter dødsfaldet. Og 77 pct. opfylder kriterierne savn og længsel på daglig basis.

#### Sorg er ikke depression

Symptomer på PGD bliver ind imellem forvekslet med symptomer på depression. Og man kan godt have en klinisk depression samtidigt med, at man lider af PGD, men ikke nødvendigvis. Vedvarende sorglidelse og klinisk depression er to forskellige tilstande, to forskellige diagnoser, pointerer Erik Mønsted Pedersen:

“PGD-ramte har svært ved, af sig selv, at komme hen til deres naturlige følelsesmæssige tilstand. Der er mange mennesker med depression eller som har mistet en nærtstående, som vil komme sig af sig selv. Nogen har brug for hjælp i form af terapi eller medicin i en periode. Men man kan ikke tage piller imod almindelig sorg. Det er naturligt at føle sorg, når man har mistet.”

“I sorgen ligger der et tab bagved. Så det handler ikke om at ‘komme over det’, som man taler om ved depression. I sorgen handler det om at ‘komme videre’ og om at forlige sig med det tab, man har oplevet – tabet af noget uerstatteligt” siger Erik Mønsted.

#### Terapi

Behandlingen af PGD vil derfor være forskellig fra depression. Erik Mønsted Pedersen for-

tæller, at vedvarende sorglidelse kræver terapeutisk behandling – en behandling som skal bearbejde lidelsen og hjælpe den ramte over i en mere almindelig sorgproces.

“I behandlingen skal man facilitere en normalisering til en naturlig tilstand efter et tab.”

Ifølge Mai-Britt Guldin har netop psykoterapi vist sig at have god effekt på PGD-lidende. Behandlere benytter teknikker fra fx kognitiv terapi, narrativ terapi og gestaltterapi til at reducere symptomerne. Behandlingen har bl.a. særlig fokus på at etablere en accept af tabet hos den lidende og en tolerance over for den følelsesmæssige smerte.

#### Udsigt til en lysere fremtid

Når en lidelse bliver anerkendt som patologisk (sygelig), kommer der en helt anden opmærksomhed på lidelsen.

“WHO vil med diagnosen sikre, at professionelle har viden om tilstanden, kan identificere de sygdomsramte og sikre dem den rette hjælp,” siger Mai-Britt Guldin.

Med diagnosen kan man udvikle kliniske retningslinjer for behandlingen, så viden om PGD udbredes til professionelle. På den måde bliver der en bedre identifikation af lidelsen og en mere målrettet behandling. Ikke mindst er det vigtigt, at hjælpen er koordineret på tværs af sundhedssystemet – fra sygehuse til praktiserende læger til psykologer og psykiatere.

Så selv om PGD bliver betegnet som en vedvarende sygdom, vil der sandsynligvis være flere, som fremover vil få større mulighed for et bedre liv.

#### FAKTA

##### Diagnosesystemet ICD-11

- I 2019 vedtog FN, Forenede Nationer, det nye diagnosesystem, der de kommende år vil påvirke tilgangen til psykisk sygdom i Danmark i takt med, at det indføres.
- ICD-11 afløser ICD-10, der blev vedtaget i 2009. Siden 1953 har fagfolk fra hele kloden regelmæssigt opdateret diagnosesystemet, der beskriver symptomerne på psykiske sygdomme.
- Udover nye diagnoser afspejler ICD-11, at der i højere grad skal ses på, hvordan man fungerer, og i mindre grad på hvilken kategori, symptomerne passer til.

/hbj



# Åbent SIND: Fokus på dialog og unges udfordringer her og nu

Et nyt SIND-tilbud for unge og deres netværk er åbnet i København. Her skabes et uformelt, omsorgsfuldt og trygt rum præget af åben dialog

AF KRISTIAN IB



Modelfoto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

Dialogen omfatter også netværket omkring de unge

Det nystartede SIND-tilbud Åbent SIND henvender sig til unge mellem 13 og 17 år i hovedstadsområdet. Her kan den unge komme ind sammen med dele af sit sociale netværk – fx familie, venner eller andre pårørende – og opsøge dialog om sine udfordringer. Det er ikke et klassisk behandlingstilbud, men snarere en mulighed for den unge og netværket til at få en større indsigt i, hvordan det opleves for den unge at være der, hvor den unge er.

Målet er at skabe en atmosfære, der både er neutral, uformel og omsorgsfuld.

“Det skal ikke være ligesom at gå til lægen. Her får vi folk i spil, og klæder netværket på til at kunne agere i forhold til den unges behov og kun den unges behov,” siger Jesper Lund Jakobsen, der er psykolog og projektleder for Åbent SIND.

Ved Åbent SIND har de ingen fast dagsorden og ingen metode, men de har en tilgang: Åben dialog og Mindfulness.

“Det handler altså om et nærvær i nuet, og herfra kan vi bruge ordene til at skabe et fællesord for oplevelserne,” siger Jesper Lund Jakobsen.

## Et fællesskab med netværket

I mødet med Åbent SIND kan den unge tage mennesker, der er vigtige for ham eller hende, med sig ind i et trygt rum, hvor rammerne for dialog sættes af to frivillige samtaleledere. Her ligger fokusset på, hvad der ligger den unge på sinde nu og her.

Det er ikke nødvendigvis forældrene, den unge tager med sig. Der er i ligeså høj grad mulighed for at fx fodboldtræneren, skolelæreren eller vennerne kommer med. Samtidig er der også mulighed for at indkalde det professionelle netværk

omkring den unge. Det vigtigste er, at det er personer, som er tæt på. I det rum og med det netværk kan man gennem dialog opnå en samhørighed.

“Ved at lytte til den unges oplevelse kan man få en følelse af et fællesskab. Man er deltagende i den unges følelser, så man får også en større motivation for at handle på den unges behov,” siger Jesper Lund Jakobsen.

## Bagved diagnosen

Åbent SIND er ikke et behandlingstilbud, det er der andre, der tager sig af, som Jesper Lund Jakobsen siger det, og fortsætter: “Det, vi kan, er blandt andet at hjælpe til at få indsigt i, hvordan den unge oplever sin tilværelse.”

I projektet fokuserer man ikke på diagnoser, men generelt på psykisk sårbarhed, og hvad der kan ligge bag.

“Nogle gange er det hele bare fucking svært, så er det lige meget, om det, man kommer med, hedder angst eller depression i diagnoseform. Der ligger noget til grund for det her symptom. Det er det, vi kan tale om. Hvordan det opleves at have det på den måde,” siger Jesper Lund Jakobsen.

Åbent SIND startede i februar og er i gang med at skabe større opmærksomhed omkring tilbuddet. De holder bl.a. oplæg for gymnasier og sagsbehandlere og kører kampagner. Det er dog helt afgørende, at dem, der er tæt på de unge, bliver gjort opmærksomme på projektet.

“Vi skal have de voksne omkring de unge i spil, det er dem, der skal tage initiativet,” siger Jesper Lund Jakobsen.

Du kan læse mere om Åbent SIND på: [www.aabent-sind.dk](http://www.aabent-sind.dk)

# Vendt tilbage: SIND Fyns formand har en fortid som leder af "Stoppestedet"



Det fylder meget for Bjarne Christensen at hjælpe mennesker, der er psykisk sårbare. I flere år var han daglig leder af SIND-huset "Stoppestedet" i Odense – nu er han efter nogle år væk fra SIND vendt tilbage som frivillig lokalformand for SIND Fyn

AF RASMUS DAMKJÆR

"Jeg var ikke i tvivl, da jeg blev spurgt, om jeg ville være lokalformand for SIND Fyn."

Sådan siger Bjarne Christensen, som ellers i en periode havde arbejdet uden for SIND. Et par år forinden havde han nemlig været leder af SIND-huset "Stoppestedet" i Odense – og netop det arbejde står for Bjarne Christensen som en stor del af kernen i SINDs arbejde med mennesker, der er psykisk sårbare.

"Stoppestedet er et fantastisk sted: Det er stort set altid åbent, og der er masser af engagerede frivillige og brugere, som året rundt kan komme forbi og få sig en snak og på den måde bruge huset som netværk. Som leder af stedet har jeg fået så meget, så jeg ville gerne give lidt igen – derfor var jeg nem at overtale til at blive lokalformand for SIND Fyn," siger han.

## Mulighed for at sætte et aftryk

I dag har Bjarne Christensen en vejlederstilling på SDU, hvor han blandt andet fungerer som studiestøtterådgiver for studerende, som er ramt af psykisk sygdom. På den måde har psykiatrien i mange år været den røde tråd i hans liv – og det er blandt andet muligheden for at kunne sætte et aftryk i netop psykiatrien, der motiverer ham til at arbejde frivilligt i SIND-regi.

"Gennem mit arbejde som lokalformand får jeg mulighed for at tale med folk, jeg ellers ikke ville møde. Det kan fx være psykiatrichefer i kommuner eller regioner – altså folk med indflydelse. På den

måde føler jeg, at jeg kan sætte et aftryk og dermed gøre bare en lille forskel ved at tale om SINDs mærkesager over for beslutningstagerne," siger han.

En stor del af arbejdet som lokalformand består i at udbrede kendskabet til SIND lokalt, holde møder med interesseorganisationer og deltage i forskellige fora.

## Vigtigt at kunne lytte

Bjarne Christensen mener, at noget af det vigtigste for at være frivillig i SIND er evnen til at lytte. Han siger:

"Det handler om at være en troværdig samtalepartner med empati, og man skal kunne rumme, at andre mennesker har det svært. Hvis vi oplever nogen græde, vil vi ofte gerne handle, men det er ikke altid det, vedkommende, der er ramt af psykisk sygdom, har brug for. Så det handler lige så meget om at sætte sig ind i andres behov: Om det så er at gå en tur, drikke en kop kaffe – eller bare lytte. Og det kan godt være svært," siger han.

## Håber på at udbrede tilbud

De fleste af SIND Fyns aktiviteter er i dag i Odense, men det kunne Bjarne Christensen godt tænke sig at udfordre lidt. Så han ved godt, hvad han skal tage fat på i arbejdet som lokalformand.

"Jeg drømmer om at få flere lokale klubber op at stå – fx ude langs kystbyerne på Fyn. Derudover vil vi gerne i højere grad inddrage medlemmerne i en dialog om SINDs retning – måske stable en "medlemsdag" på benene, så vi kan få værdifuldt input til, i

hvilken retning vi skal bevæge os for at skabe mest mulig værdi for medlemmerne. Der er masser at

tage fat på, og jeg glæder mig til at gå i krig med nogle af de udfordringer," siger han.



Foto: Privat

SIND Fyns formand Bjarne Christensen ønsker flere aktiviteter udenfor Odense

- Du kan læse mere om SIND Fyn på [www.sind.dk/fyn](http://www.sind.dk/fyn).
- Hvis du vil vide mere om at være aktiv i SIND, så klik ind på [www.sind.dk/bliv-frivillig](http://www.sind.dk/bliv-frivillig)





www.sind.dk/ffbma

## Kom til konference om **børn og unge med angst** på Christiansborg

Lørdag den 18. april fra kl. 11.00-16.00 inviterer Foreningen for børn med angst til konference om børn og unge med angst. Konferencen, der afholdes i Fællessalen på Christiansborg, henvender sig til alle, både forældre og pårørende til børn og unge med angst, fagprofessionelle, politikere og andre interesserede

AF MIA KRISTINA HANSEN, 2. NÆSTFORMAND I SIND OG FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

**A**t afholde en konference som denne har længe været en stor drøm for os, og nu er det endelig blevet muligt.

Det bliver en konference, hvor man opnår viden om angst og de muligheder, der er for behandling og hjælp. Vi har bl.a. inviteret hjerneforsker og speciallæge i psykiatri Peter Lund Madsen til at holde oplæg om børn og unge med angst. Der kommer også flere forskellige fagprofessionelle, som kan give et indblik i de muligheder, der er for at få hjælp – både i det offentlige og det private.

### Udfordringer

Til konferencen vil der afslutningsvis være en politisk debat med et bredt udvalg af politikere. Her sætter vi fokus på det, dagen har budt på, og hvad vi oplever, at forældre til børn med angst virkelig fortæller om deres udfordringer. Det dækker bl.a. over de alt for store forskelle i muligheden for at få hjælp fra det offentlige system, det uigennemsigtige i, hvad der er den rette hjælp, og at forældre kan blive fanget mellem



Foto: www.colourbox.com

de forskellige sektorer, når samarbejdet ikke fungerer optimalt.

Det kan føles som om, man som forældre bliver sendt rundt i ring, og at ingen vil tage det endelige ansvar for at yde den hjælp, der er nødvendig.

### Samarbejde

Konferencen er blevet til med støtte fra forlaget Lindhardt og Ringhof. Via folketingsmedlem

Trine Torp (SF) er det blevet muligt at afholde konferencen på Christiansborg.

Vi ønsker, at man som forældre kan gå fra konferencen med en følelse af, at man ikke er alene, at der er mange andre forældre, som står i samme situation som en selv, og at det nok skal blive bedre, også selvom det ikke nødvendigvis føles sådan lige nu.

Vi glæder os til en spændende konference og til at se dig.

Konferencen koster 50 kr. + gebyr. Du kan læse mere om programmet og købe billetter på:

[www.billetto.dk/e/konference-om-born-og-unge-med-angst-billetter-413305](http://www.billetto.dk/e/konference-om-born-og-unge-med-angst-billetter-413305)

Hvis konferencen er udsolgt, når du henvender dig, kan du komme på venteliste ved at skrive til [mail@boernmedangst.dk](mailto:mail@boernmedangst.dk).

Meld dig ind



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



# DLT

## 7.775 opkald til SINDs landsdækkende telefonrådgivning



Foto: www.colourbox.com

Årsstatistikken for 2019 vidner om fortsat stort behov for råd og hjælp via SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT. Året rundt, 60 timer hver uge, er rådgivere klar ved telefonerne i Aarhus, Odense og Hillerød på 7023 2750.

Rådgiverne fik sidste år 7.775 opkald. To ud af tre opkald var fra brugere, der selv er berørt af psykisk sårbarhed eller sygdom. Resten af henvendelserne – 30 pct. – kom fra pårørende.

Udover telefonrådgivning kan man få information og tilbud om at deltage i fx aktiviteter, samtalegrupper og undervisning i SINDs lokale afdelinger, væresteder og rådgivninger. Rådgiverne kan også formidle kontakt

til en SIND-bisidder. I 2019 var det især møder om fortidspension og ressourceforløb samt dialog med psykiatrien, bisidderne deltog i, viser årsstatistikken.

Rådgiverne, som primært er frivillige, er alle erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet, enten personligt eller som pårørende.

At SINDs landsdækkende telefonrådgivning er vigtig, vidner en af tilbagemeldinger om: "Det er godt sådan nogen som jer findes – for uden jer gik det slet ikke."

Du kan læse mere på [www.sind.dk/telefonraadgivning](http://www.sind.dk/telefonraadgivning)

### Efterlysning: Vil du være frivillig i SINDs telefonrådgivning?

SIND har brug for frivillige til vores landsdækkende telefonrådgivning. Rådgiverne, der besvarer opkald til 7023 2750, sidder i Aarhus, Odense og Hillerød. Har du tid og lyst til at yde en indsats for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom/sårbarhed, og deres pårørende, så kan vi tilbyde vagter nogle timer om måneden, hvor du som frivillig i SIND kan rådgive og hjælpe andre. Vagterne kan tilpasses de tidspunkter, hvor du har bedst tid. Du modtager introduktion, oplæring og undervisning – og du kan gratis deltage i kurser i SIND. Du modtager jævnligt supervision og samarbejder med en erfaren rådgiver. Har du lysten, erfaringen, empatien og ekspertisen, hører vi gerne fra dig. Skriv til os på [dit@sind.dk](mailto:dit@sind.dk).

## Skizofreniforeningen

### Debatarrangement tirsdag den 12. maj 2020: Dømt til behandling – til evig tid?

Skizofreniforeningen inviterer i samarbejde med SIND Frederiksberg til debattmøde om problemerne med, at mennesker, der har gjort sig skyldig i mindre lovovertrædelser, kan risikere at "sidde fast" i psykiatrien, uden at vide, hvornår de kan blive helt fri igen.

Dansk lov bestemmer, at mennesker, der var psykotiske i gerningsøjeblikket, som hovedregel ikke straffes, men i stedet bliver dømt til behandling. Patienter kan beskrive, hvordan de er

tvunget til at underkaste sig det psykiatriske systems anvisninger – ofte under trussel om at blive tvangsindlagt.

Behandlerne oplever til gengæld, at behandlingsdommene hjælper patienterne til et langt mere "normalt" og kriminalitetsfrit liv, så længe dommene varer, og hvordan patienterne ofte stopper behandlingen og falder tilbage i kriminalitet, kort efter at dommene er ophævet.

Dette og andre dilemmaer vil blive drøftet af mennesker med

særlig indsigt i problemerne fra alle sider:

- Gyrithe Ulrich, jurist hos Statsadvokaten i København.
- Hans Henrik Ockelmann, overlæge ved retspsykiatrien i Region Hovedstaden.
- Sven Riskær, far til to retspsykiatriske patienter.
- Shaun Velaidum, recoverymentor ved retspsykiatrien i Region Hovedstaden og tidligere patient.

Arrangementet afholdes tirsdag den 12. maj 2020, kl.

17.00-19.00. Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Hovedvejen 14, 2000 Frederiksberg.

Mødet er åbent for alle. Se mere på [www.Skizofreniforeningen.dk](http://www.Skizofreniforeningen.dk)



Annonce

## BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk) [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)



## Benzo

### Støttegruppe om medicinafhængighed på Facebook

BenzoRådgivningen har siden år 2000 hjulpet, når sove- og nervemedicinen (benzodiazepiner) giver problemer i form af bivirkninger eller abstinenssymptomer. Rådgiverne vejleder også om nedtrapning af antidepressiver, som ofte gives som støttemedicin under nedtrapning af benzodiazepiner. Benzo-rådgivningen har nu også oprettet en støttegruppe på Facebook, hvor man

kan udveksle erfaringer på andre. Skriv "Støttegruppe BenzoRådgivningen" i søgefeltet, hvis du vil finde gruppen.

Udover telefonrådgivningen på 7026 2510 tilbyder man også samtalegrupper i Aarhus, Sønderborg, Aalborg, Frederikshavn og København. Se mere på [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

# SIND Ungdom sikret økonomisk støtte



Stor økonomisk støtte fra fond og finanslov sikrer rammer og udvikling af SIND Ungdoms arbejde for psykisk sårbare unge

AF THEODOR GJERDING, LANDSFORMAND FOR SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom



Foto: SIND Ungdom

På [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk) kan du blive medlem eller støtte foreningen

Frivillighed er utvivlsomt en af grundstenene i SIND Ungdoms arbejde. At unge mennesker, frivilligt, uge efter uge bruger deres tid på at sikre fællesskaber til gavn for andre psykisk sårbare unge mennesker giver noget helt unikt.

Når det er sagt, har det økonomiske aspekt altid været noget, der har fyldt rigtig meget i SIND Ungdoms bevidsthed. Det er helt essentielt, at vi har midler til at drive vores forening, så vi kan sikre de rigtige rammer for vores mange frivillige og psykisk sårbare unge. Midler, der skal være med til at åbne nye klubber, udvikle vores koncepter og sikre, at SIND Ungdom har en stærk stemme, der varetager unge, som går og kæmper med psyken.

Derfor er det glædeligt, at vi nu kan fortælle, at vi har modtaget støtte fra flere sider,

bl.a. fra Det Obelske Familiefond samt permanent støtte via Finansloven.

### Stor støtte fra Det Obelske Familiefond

Vi har modtaget hele 3.288.000 kr. fra Det Obelske Familiefond, som skal være med til at udvide og videreudvikle foreningen over de næste tre år. Det gør vi bl.a. med nationale fællesskaber, med kurser i kompetenceudvikling og fortalerarbejde og ved at udvikle vores interne strategi og vores eksterne samarbejder. Det er et meget stort beløb – og vi er utroligt glade for den flotte støtte.

### Politisk anerkendelse og permanent støtte via finansloven

En nyligt indgået aftale mellem partierne bag finansloven sikrer SIND Ungdom 500.000 kr.

hvert år. Det er regeringen, De Radikale, SF, Enhedslisten og Alternativet, der er blevet enige om fordeling af 25 millioner kr. årligt i permanent støtte. Det er med til at sikre, at vi i SIND Ungdom kan se frem til permanente midler, når vores nuværende støtte via Satspuljen udløber i 2023.

Der skal ikke herske nogen tvivl om, at den nye aftale med permanent støtte kommer til at gøre en stor forskel for vores fortsatte arbejde. Midlerne er med til at sikre, at vi kan koncentrere os om at skabe stærke fællesskaber for psykisk sårbare unge. Samtidig ser vi det også som en stor anerkendelse, at man fra politisk side mener, at det arbejde, vi gør for psykisk sårbare unge, er værd at støtte. Også her vil vi gerne rette en tak til partierne.

## Vil du støtte SIND?

### Bliv medlem

- Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.

- Du kan være med til at præge din lokalafdelings foredrag og sociale aktiviteter.



- Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende samt SINDs indsats for oplysning om psykisk sundhed og om forebyggelse af psykiske sygdomme.

# 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\*
- Portræt af en pårørende\*
- Bipolar lidelse hos voksne

## FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)\*
- Bliv frivillig i SIND-nettet\*
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet\*
- Bestil eller bliv foredragsholder\*
- Tag en bisidder med\*
- Arvefolder\*
- Valgfolder (kun download)\*
- SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte\*
- Børn og unge pårørende
- Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave\* 100,-

## ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, 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 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- 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.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://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, hvis du har brug for en bisidder.

Du kan læse mere på [www.sind.dk/sind-bisiddere](http://www.sind.dk/sind-bisiddere)



## Støt SIND

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



## Coronavirus – hvordan påvirkes aktiviteterne i SIND?

SIND følger nøje situationen omkring coronavirus og opfordrer alle til at følge myndighedernes retningslinjer og anbefalinger, fx på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk).

**D**ette blad blev afleveret til tryk den 16. marts. Flertallet af aktiviteterne, som du kan se på disse sider, er planlagt flere uger før. Bemærk at aktiviteter og arrangementer måske kan blive aflyst efter bladet er trykt grundet indsatsen for at forebygge spredning af coronavirus.

Hvis du planlægger at deltage i et arrangement, anbefaler vi, at du først undersøger, om det gennemføres. Fx ved at kontakte arrangøren. Du kan se kontaktinformation bagerst i bladet og på [www.sind.dk/find-sind](http://www.sind.dk/find-sind).

**SIND opfordrer alle til at være opmærksomme på at beskytte sig selv og andre mod smitte:**

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Host eller nys i ærmet – ikke i dine hænder
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
- Hvis du er ældre eller kronisk syg – hold afstand og bed andre tage hensyn

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

### SIND Hovedstaden

**SIND Hovedstaden**  
[www.sind.dk/sind-hovedstaden](http://www.sind.dk/sind-hovedstaden)

#### To kurser for pårørende

Hvad kendetegner en god dialog for dig som pårørende og din nærtstående med psykisk sårbarhed? Og i dialogen med psykiatrien? Bruger vi sproget til at skabe dialog og forståelse af hinandens ønsker og situation?

Deltag i drøftelser og få redskaber til at kommunikere respektfuldt i familie og netværk, både når vi skal passe på hinanden og sætte grænser.

Indsigt i psykiatriens opgaver og udfordringer kan have betydning for den gode dialog med de professionelle i psykiatrien.

Hvordan kan din nærtståendes selvbestemmelse, rettigheder og muligheder understøttes i kontakten med psykiatrien?

Ønsker din nærmeste, at du inddrages i processen?

Du møder andre pårørende, får inspiration og kompetencer til at tackle de udfordringer, du står overfor i hverdagen, og ser håb, selvbestemmelse og muligheder for dig og dine nærtstående. Mød erfarne undervisere med faglige og pårørendekompetencer.

#### Kursus: Kommunikation i familier med psykiske udfordringer

7. maj 2020, kl. 16.30–19.30 og 14. maj 2020, kl. 16.30–19.30

Når der er psykisk sårbarhed i en familie, er alle berørt.

Workshoppen byder på samtaler om og redskaber til at kommunikere på en kærlig og konstruktiv måde i familie og netværk, når vi både skal passe på hinanden og på os selv.

Respektfuld dialog forebygger og nedtrapper konflikter og baner vejen for gode rammer for alle implicerede.

Tilmelding inden 1. maj.  
Tilmelding til: Janie Eriksen. Mail: [janie.eriksen@gmail.com](mailto:janie.eriksen@gmail.com), 2921 7863.

Arr.: SIND-Hovedstadens Regionskreds, Skizofreniforeningen og BEDRE PSYKIATRI-Region H. Støttet af Region Hovedstadens pulje til samarbejdsprojekter mellem region, kommuner og civilsamfundet på psykiatriområdet. Derfor er deltagelse gratis.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk. Rustenborgvej 2 A, 2800 Kgs. Lyngby.

#### Kursus: Det gode møde med medarbejdere i psykiatrien

18. maj 2020, kl. 16.30–19.30 og 25. maj 2020, kl. 16.30–19.30

Den psykiatriske behandling: Hvordan er psykiatrien opbygget og hvilke muligheder for behandling har din nærtstående?

Om at være inddraget, når din nærmeste ønsker det. Muligheder via netværksmøder og dialog med medarbejdere undersøges.

Tilmelding inden 11. maj.  
Tilmelding til: Janie Eriksen. Mail: [janie.eriksen@gmail.com](mailto:janie.eriksen@gmail.com), Tlf. 2921 7863.

Arr.: SIND-Hovedstadens Regionskreds, Skizofreniforeningen og BEDRE PSYKIATRI-Region H.

Støttet af Region Hovedstadens pulje til samarbejdsprojekter mellem region, kommuner og civilsamfundet på psykiatriområdet. Derfor er deltagelse gratis.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk. Rustenborgvej 2 A, 2800 Kgs. Lyngby.

**SIND Ballerup-Furesø-Herlev**  
[www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev](http://www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev)

Set i [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

**Kaffekop med SIND logo**

Pris: kr. 40,-



Bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

**SIND spiser sammen**

Den sidste tirsdag i måneden, kl. 18-20

Kom og vær med, når vi sætter fokus på mad og fællesskab. Det er den sidste tirsdag i måneden fra kl. 18-20. Så de næste tre datoer er 31. marts, 28. april og 26. maj.

De fleste af os deler glæden ved at spise sammen. Række fadene rundt og nyde duft og smag samtidig med godt selskab. Ofte opstår der nye venskaber over måltidet.

Du har mulighed for at deltage i madlavning, borddækning og afrydning. Det handler om, at vi får noget god mad, en hyggelig snak og socialt fællesskab.

Du kan tilmelde dig senest samme dag kl. 15.00 ved at kontakte Lise: [lisesind8808@gmail.com](mailto:lisesind8808@gmail.com), 6170 4447.

Lille Værløsevej 36a

**SIND Sang og samvær v. Fronten**

Den første mandag i måneden, kl. 16.00-17.30

Den første mandag hver måned er der musik og sang ved Fronten (Parkvej 10) fra kl. 16.00-17.30. Om du vil synge med eller blot hygge dig og til lytte guitar-spil og sang, så er du meget velkommen.

Udover glæden ved at høre noget musik har du også mulighed for at tale med ligestillede.

Det koster ikke noget, du skal blot møde op, som du er. Vi er klar til at byde dig velkommen.

Fronten, Parkvej 10, Ballerup

**26 års fødselsdag i SIND Ballerup-Furesø-Herlev**

20. april 2020, kl. 15.00

Åbent hus for alle – vi fejrer fødselsdag 20. april 15.00



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

Vi er så stolte. Det er 26 år siden, vi startede lokalafdelingen. Vi inviterer derfor alle interesserede medlemmer, borgere, ansatte, politikere og andre samarbejdspartnere, som har lyst til jagkage m.m. Der vil være underholdning, god stemning og du har mulighed for at få en god snak.

På dagen har du mulighed for at melde dig ind i SIND Ballerup-Furesø-Herlev for 100 kr. for resten af året 2020.

Fronten, Parkvej 10, Ballerup

**På tur med SIND Ballerup-Furesø-Herlev**

19. april 2020, kl. 13.00-15.00

Vi tager til det gamle Måløv og Måløv Naturpark.

Synes du ligesom os, at det er sjovt at tage med på tur, så arrangerer SIND en månedlig tur. Du kan selv være med til at bestemme, hvor turen går hen.

For det meste koster det ikke noget. Ingen tilmelding – du skal blot møde op, som du er. Vi mødes på Måløv Station.

**Café SIND – SIND Ballerup-Furesø-Herlev**

Den sidste onsdag i måneden, kl. 16.00-18.00

Repræsentanter fra SIND vil være at træffe den sidste onsdag i måneden. De næste datoer er 29. april og 27. maj, kl. 16.00-18.00.

Kom og få en snak, vi har gratis informationsmaterialer, som kan hjælpe med forståelsen af de forskellige psykiske sygdomme. Alle er velkomne – uanset om man selv har et psykisk problem, er pårørende eller bare er interesseret.

Kom alene eller tag nogen med. Vi giver kage, og der er kaffe og te på kanden.

Sundhedshuset, Foyeren, GL. Rådhusvej 13, Ballerup

**Foredrag: Hvad gør stress ved krop og sind**

13. maj 2020, kl. 19.00-21.00

Mød stressforsker Morten Pilgaard Kristensen.

Stress kan udløse eller forværre en lang række lidelser og er især belastende for mennesker, der er psykisk sårbare.

Men hvad er det egentlig, der sker inde i vores krop og hjerne, når vi står foran noget ubehageligt, der udløser en stressreaktion?

Og hvordan kan det være, at vi har disse reaktioner, når de kan medføre så skadelige følgevirkninger? Svarene på disse spørgsmål ligger i vores genetik og evne til overlevelse.

Med dette foredrag får du indblik i videnskabelige undersøgelser, der hjælper til at afdække svarene.

Du får også svar på, hvordan disse forskningsresultater kan bruges til at forbedre forebyggelse og behandling af stress-relaterede lidelser.

Herlev Medborgerhus, Biografalen, Herlev-gårdsvej 18-20, Herlev.

**På tur med SIND Ballerup-Furesø-Herlev**

24. maj 2020, kl. 13.00-17.00

Denne gang går turen til Christiania. Du skal blot møde op, som du er. Vi er klar til at byde dig velkommen.

Turen er d. 24. maj kl. 13.00-17.00, og vi mødes på Ballerup Station.

**SIND Frederikssund-Egedal**

[www.sind.dk/Frederikssund-Egedal](http://www.sind.dk/Frederikssund-Egedal)

**Foredrag med Signe Marie**

23. april 2020, kl. 16.50

Vi får besøg af SIND-foredragsholder Signe Marie. Hun kommer og fortæller os om, hvordan hun klarede at komme sig efter sit sygdomsforløb. Efterfølgende er der debat.

Programmet er som følger: kl. 17.00 kaffe, te og kage. Kl. 17.30 foredrag og debat. Kl. 19.00 hygger vi os med smørrebrød, øl og vand. Man bedes møde op senest kl. 16.50.

Deltagere: Max 25 personer. Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmelding i god tid til Else Marie: 4717 5569.

Frivillighedsstedet, Østergade 3 c. 3600 Frederikssund.

**Tur til Nordsjælland**

14. maj 2020, kl. 8.30

Frederikssund Handibusser tager os med til Nordsjælland. Vi skal fx se Tegners Kunstmuseum og Statuepark med de flotte skulpturer. Et lokaltog fører os til Gilleleje St. via Dronningmølle og et spændende havnemiljø, hvor vi spiser på restaurant eller kro. Der følger også en overraskelse på hjemturen med bus.

Nærmere information ved tilmelding om transport. Deltagerbetaling: 200 kr. Tilmelding senest den 4. maj til Else Marie: 4717 5569.

**SIND Frederiksberg**

[www.sind.dk/frederiksberg](http://www.sind.dk/frederiksberg)

30. april 2020, kl. 19.30

Her kommer Mathilde Lusty Sørensen og fortæller om sit barne- og ungdomsliv. Der er i Sankt Thomas Sognelokaler på Rolighedsvej 23A, 1958 Frederiksberg C.

**SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby**

[www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby)

**Cafe Sindriget for psykisk sårbare 35+**

Hver anden fredag i lige uger, kl. 10.00-13.00. Der er i februar åbnet en cafe for mennesker, der er psykisk sårbare. Cafeen har åbent hver anden fredag i lige uger kl. 10-13 i Frivilligcenteret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby, Loftet. Alle er velkomne, og vi søger også frivillige til cafeen. Kontakt evt. Rikke Bøhling: [stenbuk@msn.com](mailto:stenbuk@msn.com), 2235 0515.

**Nærvær i naturen**

Torsdage, kl. 13.00-15.30

Ophold i naturen virker afstressende og giver ny energi og er dermed noget af det sundeste, vi kan gøre for os selv. Både mentalt og fysisk.

Vi kører fra Carlshuse (Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg) i bus ud til forskellige steder i naturen for at opleve den gennem alle vores sanser. Vi ser forårets farver, dufter til beplantningen, hører vindens susen og hav eller søers beroligende brusen. Gennem nærværsværelser og rolige gåture i stilhed sammen vil vi opleve naturens helende kræfter. Bagefter deler vi vores erfaringer om det oplevede.



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

Vi forventer at starte op i april/maj.

Tilmelding: Vil du vide mere, så kontakt: Lise Wegener, [lisweg@gladsaxe.dk](mailto:lisweg@gladsaxe.dk), 3012 2942,

eller Ragna Heide, [ragnaheide@youmail.dk](mailto:ragnaheide@youmail.dk), 5092 2949.

### Søndagscafé i Carlshuse

Søndage, kl. 11.00-14.00

Vi er en gruppe frivillige, der skiftes til at holde borgeråbent søndage kl. 11-14 i Carlshuse (Carl Blochs Allé 7-9 i Søborg) – Aktiviteter, fællesskab og udvikling på tværs for psykisk sårbare. Tilbuddet er primært for gladsaxeborgere, men andre er velkomne til at kigge forbi. Enkelte kurser og aktiviteter er også åbne for borgere fra andre kommuner. Er du interesseret i at høre nærmere, er du velkommen til at kontakte Ragna Heide, [ragnaheide@youmail.dk](mailto:ragnaheide@youmail.dk), 5092 2949.

### Debatarrangement

I samarbejde med FOF-København forventer vi at afholde et arrangement i foråret 2020 – hold øje med SINDs hjemmeside, Facebook-opslag, medlemsmail og annoncer i lokalaviserne i vores område.

## SIND Midtjylland

[www.sind.dk/sind-midtjylland](http://www.sind.dk/sind-midtjylland)

### SIND Vestjylland

[www.sind.dk/vestjylland](http://www.sind.dk/vestjylland)

### Glad motion for psykisk sundhed

Onsdage uge 9-19 2020, kl. 11.15-12.45

Vi fokuserer på bevægelsesglæde med elementer af:

**Pilates:** Hvilket er skånsomme øvelser på måtte. Træk vejret bevidst og brug vejtrækningen aktivt i øvelserne. Træn de dybe rygmuskler samt mavemusklerne i samarbejde med bækkenbunden. Mænd har også en bækkenbund.

**Styrketræning:** Med kroppens egen vægt som modstand.

**Konditionsøvelser:** Der kan få pulsen op og smilet frem.

**Underviser:** Jytte Hansen, fysioterapeut og pilatesinstruktør.

**Tidspunkt:** Onsdage uge 9-19, 2020, kl. 11.15-12.45

**Sted:** Kultur- og Frivillighuset, Nygade 22, 7500 Holstebro – Pigesalen

Pris: Kr. 50,- pr. gang. (Gratis for medlemmer af SIND Vestjylland)

Tilmelding: Ingen tilmelding – Du skal bare møde op, de dage du kan.

### SIND Skanderborg

[www.sind.dk/skanderborg](http://www.sind.dk/skanderborg)

### Påskeægsgjagt

12. april 2020, kl. 13.00-15.00



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

En hyggelig stund på en påskedag med hjemmebag og varm kakao. Vi slutter af med at gå en tur med dem, der har lyst. Alle er velkomne.

**Kontakt:** [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller Ellen på 2876 7262.

**Aktivitetshuset** (gå ind ad døren bag huset), Skanderborgvej 44, Ry.

### Nørkle/spilleklub

Hver fredag, kl. 13.15

Kom og få en hyggelig stund med et spil eller medbring dit eget nørkleri (fx strikketøj) og få en kop kaffe og en snak i Medborgerhuset (1. sal), Vestergade 14A, Skanderborg.

Alle er velkomne. OBS: Der er desværre ikke spilleklub den 10. april og 8. maj.

**Medborgerhuset** (1. sal), Vestergade 14A, Skanderborg.

### Gåture i foråret 2020

Hver anden mandag, kl. 13.00-15.00

Snør skoene og kom med. Gåture i roligt tempo hver anden mandag. Tidspunktet er kl. 13-15 inkl. pause med godter. Nogle mandage er sammen med naturvejleder Thorke Østergaard.

**Medbring selv drikkevarer** (fx vand eller kaffe).

**Kontakt evt. lokalafdelingen** for nærmere information. Planen er at mødes disse steder:

6. april: Hørning, Biblioteket, Rådhuspladsen 1.  
20. april: Ry, Stationen, Klostervej 3 med naturvejleder Thorke Østergaard.  
4. maj: Hørning, Biblioteket, Rådhuspladsen 1 med naturvejleder Thorke Østergaard.  
18. maj: Ry, Stationen, Klostervej 3.  
1. juni: Skanderborg, Medborgerhuset, Vestergade 14A (2. pinsedag).

### Mød din indre forfatter

2. maj 2020, kl. 13.00-16.00

Er du glad for at skrive? Vil du gerne skrive sammen med andre, som måske også har en forfatter i maven?

Kom og vær med, når vi sammen laver forskellige skrivøvelser og lærer mere om skrivning ved denne skriveworkshop.

Hvem ved – måske får netop du ideen til den nye bestseller i løbet af denne eftermiddag. Medbring selv papir og pen eller computer/iPad. Det er gratis at deltage.

**Underviser:** Eva Munk, cand. mag. og redaktør. Tilmelding til [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller 2876 7262.

**Medborgerhuset** (1. sal), Vestergade 14A, 8660 Skanderborg.

### SIND Silkeborg

[www.sind.dk/silkeborg](http://www.sind.dk/silkeborg)

### Foredrag: Rebellen fra Langeland

22. april 2020 kl. 19.00 – 21.00

SIND Silkeborg inviterer til foredrag med Ole Sørensen, der vil fortælle om sine oplevelser fra socialpsykiatrien.

Ole Sørensen blev landskendt, da tv-programmet "Rebellen fra Langeland" blev sendt i 2016. Han har indviet os alle i sin uformelle og afslappede tilgang til samfundets svageste, hvor mennesket er vigtigst og ikke diagnoser og paragraffer.

Lederen af socialpsykiatrien på Langeland har oplevet meget modvind, men han kæmper videre for at give de mennesker, der har brug for hjælp, den hjælp, de har krav på, og lidt til.

Det bliver et foredrag med personlige beretninger, meninger og tid til spørgsmål og debat.

Arrangementet afholdes i Silkeborg Medborgerhus, Sal A, Bindsløvs Plads 5, 8600 Silkeborg.

Gratis for medlemmer af SIND Silkeborg. Øvrige: 50,- kr. incl. gebyr

## 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.





## Coronavirus – hvordan påvirkes aktiviteterne i SIND?

SIND følger nøje situationen omkring coronavirus og opfordrer alle til at følge myndighedernes retningslinjer og anbefalinger, fx på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk).

**D**ette blad blev afleveret til tryk den 16. marts. Flertallet af aktiviteterne, som du kan se på disse sider, er planlagt flere uger før. Bemærk at aktiviteter og arrangementer måske kan blive aflyst efter bladet er trykt grundet indsatsen for at forebygge spredning af coronavirus.

Hvis du planlægger at deltage i et arrangement, anbefaler vi, at du først undersøger, om det gennemføres. Fx ved at kontakte arrangøren. Du kan se kontaktinformation bagerst i bladet og på [www.sind.dk/find-sind](http://www.sind.dk/find-sind).

**SIND opfordrer alle til at være opmærksomme på at beskytte sig selv og andre mod smitte:**

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Host eller nys i ærmet – ikke i dine hænder
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
- Hvis du er ældre eller kronisk syg – hold afstand og bed andre tage hensyn

Billetter kan købes på Billetto eller kontant ved indgangen.

Har du brug for hjælp, kan du kontakte kasserer Lisa Wendelin Lauridsen på 5337 2032.

Silkeborg Medborgerhus, Sal A, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg.

## SIND Nordjylland

[www.sind.dk/sind-nordjylland](http://www.sind.dk/sind-nordjylland)

### SIND Brønderslev

[www.sind.dk/brønderslev](http://www.sind.dk/brønderslev)

### Pårørendegrupper i SIND Brønderslev

1. april 2020, kl. 19.00-21.00 og 6. maj 2020, kl. 19.00-21.00

SIND Brønderslevs pårørendegrupper er et tilbud til dig, som er pårørende til en nærtstående med psykisk sygdom. Du kan fx være pårørende til en forælder, en ægtefælle, en søskende, dit barn eller en anden nærtstående.

Hvor: Grønningen/Bien, Bredgade 55, 1.sal, 9700 Brønderslev. Følg skiltene på stedet.

Der er ikke tilmelding, da alt foregår anonymt, og alle er underlagt tavshedspligt. Så du/I kommer bare og får råd samt mulighed for at møde andre pårørende. Der er allerede tilmeldte, så du/I kommer ikke til at være alene.

Skulle du/I have spørgsmål, kan vi kontaktes på: [sindbrønderslev@outlook.dk](mailto:sindbrønderslev@outlook.dk).

Som pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed eller sygdom kan man have tanker og bekymringer, som de fleste andre mennesker er fri for. Det er helt almindeligt at opleve stress, føle sig usikker og alene med sine tanker og bekymringer. Det kan være, du føler dig usikker på, hvad der er det rette at gøre.

Du/I er ikke alene, og mange savner råd og vejledning.

SIND Brønderslev pårørendegrupper ledes af Jeanette S. Kristensen, som til daglig arbejder på SIND Skolerne i Aalborg. Her underviser hun i: "Lær at mestre din hverdag".

De næste datoer er den 1. april og den 6. maj, kl. 19.00-21.00.

Grønningen/Bien, Bredgade 55 1.sal, 9700 Brønderslev.

## Landsdækkende aktiviteter

### Foreningen for børn med angst

18. april kl. 11.00-16.00 afholder Foreningen for børn med angst konference i Fællessalen på Christiansborg om børn og unge med angst. Læs mere om konferencen på side 26 i dette blad eller på hjemmesiden.

### Skizofreniforeningen

12. maj kl. 17.00-19.00 afholder Skizofreniforeningen debatmøde i Auditoriet på Frederiksberg Hospital, Hovedvejen 14, 2000 Frederiksberg. Emnet er foranstaltningsdomme. Læs mere om mødet på side 27 i dette blad eller på [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk)

## Generalforsamlinger

**Foreningen for børn med angst:** Afholder generalforsamling onsdag d. 22. april kl. 19.00-20.30 i Frivilligcentret Roskilde, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde.

**SIND Ungdom:** Afholder generalforsamling, søndag d. 26. april kl. 11.00 på AHL Lejrskole, Birkestien 19, 8400 Ebeltøft.

**SINDbladet** er også populært læsestof til publikum ved fx foredrag, udstillinger og events. Ønsker du gratis blade til uddeling, så kontakt SINDs sekretariat eller skriv til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) og hør om mulighederne.



Kender du en SIND-frivillig eller et projekt, som fortjener omtale i SINDbladet? Du er altid velkommen til at sende forslag til [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)





sindhovedstaden@gmail.com

**REGIONSFORMAND:**

Kim Kjelgaard  
5162 8573  
sindhovedstaden@gmail.com

**Ballerup-Furesø-Herlev**

Randi Angelica Kristensen  
2672 3102  
bfh@sind.dk

**SIND Bornholm**

Bente Helms  
6122 3606  
bornholm@sind.dk

**SIND Fredensborg-Hørsholm**

Kim Wentzel Oxenlund  
4095 2320  
fredensborghoersholm@sind.dk

**SIND Frederiksberg**

sindfrederiksberg@frbsind.dk  
Sven Heinemeier Rasmussen  
2055 8526  
svras1949@gmail.com

**SIND Frederikssund-Egedal**

Thomas Ulrik Wester  
2814 4031  
thulwes@live.dk

**SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby**

Rikke Bøhling  
2235 0515  
stenbuk66@msn.com

**SIND Gribskov**

gribskov@sind.dk  
Karen Bente Rasmussen  
2298 9325  
karenbr775@gmail.com

**SIND Halsnæs**

Linda Hansen  
2164 8868  
halsnaes@sind.dk

**SIND Helsingør**

helsingoer@sind.dk  
Hanne Olsson-Drago  
2250 0332  
hanneolssondragoe@gmail.com

**SIND Hillerød-Allerød**

Hanne Gravgaard  
hgrdk@yahoo.dk  
2138 3880

**SIND København**

koebenhavn@sind.dk  
Arnfinn Thorsteinsson  
2835 4381  
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

**SIND Rudersdal**

Merete Elleboe  
3060 0530  
rudersdal@sind.dk

**SIND Rødovre**

Jan Eriksson  
2971 5707  
roedovre@sind.dk

**SIND Vestegnen**

Helle Nees  
5356 4104/3296 1019  
hellenees@outlook.com



**REGIONSFORMAND:**

Per Harvøe  
4636 1339  
perharvøe@webspeed.dk

**SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg**

Birte Bonde Bendixen  
2033 2259  
birte@bondebendixen.dk

**SIND Køge Bugt**

Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

**SIND Næstved**

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

**SIND Ringsted-Sorø**

Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

**SIND Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**SIND Slagelse**

Heidi Gran Hansen  
3524 0750  
slagelse@sind.dk

**SIND Storstrøm**

Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@gmail.com



nordjylland@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
nordjylland@sind.dk

**SIND Brønderslev**

broenderslev@sind.dk  
John Ravn Johnsen  
4025 6556  
teamjohn@live.dk

**SIND Frederikshavn**

frederikshavn@sind.dk  
Carina Frydkjær Holm Sielemann  
2814 6018  
carinaholm484@msn.com

**SIND Hjørring**

Erik Christoffersen  
2926 2053  
erikchristof@has.dk

**SIND Morsø**

morsoe@sind.dk  
Anne Kirstine Dissing  
2327 3938  
stinne1@live.dk

**SIND Thy**

Linda Hvass Gravesen  
4012 6681  
thy@sind.dk

**SIND Aalborg**

aalborg@sind.dk  
Jens Ibsen  
2327 0034  
aalborg@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjoertz@yahoo.dk

**SIND Favrskov**

favrskov@sind.dk  
Søren Boelskifte  
2178 2942  
sb@boelplan.dk

**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  
landsforeningen@sind.dk

**SIND Odder**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjoertz@yahoo.dk

**SIND Randers**

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

**SIND Ringkøbing-Skjern**

Betina Brink  
landsforeningen@sind.dk

**SINDS UDVALGSFORMÆND**

**FORMAND, BRUGERUDVALGET**

Kristian Bennedsen  
3171 6011  
kb@sind.dk

**FORMAND, PR-UDVALG**

Ingelise Svendsen  
2299 8956  
issv42@gmail.com

**FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG**

Anne Margrethe Gad Jørgensen  
2121 7962  
amgj@sindspaa.dk

**FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG**

Kontakt  
landsforeningen@sind.dk

**SIND-NETTETS KOORDINATORER**

Vil du være frivillig besøgsven eller have besøg af en? SIND-nettet findes i disse kommuner:

**ALBERTSLUND-BALLERUP-FREDERIKSBERG-LYNGBY-TAARBÆK**

Julie Bock Andersen  
5360 2200  
sindnettet@gmail.com

**SKANDERBORG-SILKEBORG**

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

**AARHUS-SAMSØ**

Mie Holm  
5120 4523  
mho@sind.dk

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**

Carina Frydkjær Holm Sielemann  
2814 6018  
carinaholm484@msn.com

**AALBORG**

Pia Støvring Nielsen  
2533 8692  
pia@sindskole.dk

**SVENDBORG**

Torben Haagerup Hansen  
6473 2812  
tohhgih@gmail.com

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

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

**SIND Skive**  
skive@sind.dk  
Niels Odgaard  
4054 8009  
niels.odgaard@webspeed.dk

**SIND Vestjylland**  
Jeanette Juul Quaade  
5051 7224  
jjq@lillysminde.dk

**SIND Viborg**  
viborg@sind.dk  
Orla Annexgård  
2178 9864  
familien.annexgaard@mail.dk

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



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

**SIND Billund**  
Preben Valdemar Hansen  
7534 8398  
preben.hansen4@mvb.net

**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  
nch.petersen@gmail.com

**SIND Sønderborg**  
landsforeningen@sind.dk

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

**SIND Vejle**  
Flemming Leer Jakobsen  
7582 5935  
flemming.leer@sindvejle.dk

**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  
Holger Steinrud  
2739 7770  
holger@steinrud.dk  
www.skizofreniforeningen.dk

### SIND UNGDOM

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

### BENZORÅDGIVNINGEN

www.benzo.dk

## SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

### RING 7023 2750

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisiddere.

Rådgivningerne kan være lukkede eller have ændrede åbningstider grundet indsatsen mod coronasmitte. Se [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søn- og helligdage. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

## SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

### Hovedstaden

Psykologisk Rådgivning Frederiksberg, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg C, tlf. 2366 5967, onsdag kl. 17-18

Krisetelefonen Ballerup-Herlev, tlf. 7020 5050, telefonetid døgnet rundt, Åbnings-tid hverdage kl. 8-15.30

Åben Anonym Rådgivning Hillerød, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, [raadhillerod@sind.dk](mailto:raadhillerod@sind.dk), tlf. 4826 7888, tirsdag kl. 16-18, torsdag kl. 15-18

Psykologisk Rådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, [psykraad@sind-kbh.dk](mailto:psykraad@sind-kbh.dk), tlf. 3536 0904, tirsdag kl. 10-13, torsdag kl. 14-17

Psykologisk Pårørenderådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, [paarørender@sind-kbh.dk](mailto:paarørender@sind-kbh.dk), tlf. 3536 0904, mandag kl. 16-19

BenzoRådgivningen København, Linde Allé 33, 2720 Vanløse, tlf. 7026 2510, tlf. 5051 5004

### Midtjylland

Åben Rådgivning Odder, tlf. 2127 7076, sidste mandag i måneden kl. 18-20

SIND Pårørenderådgivning Randers, Kirketorvet 2A, 8900 Randers C, [randers@sindspaa.dk](mailto:randers@sindspaa.dk), tlf. 2047 4822, torsdag kl. 14-17

SIND Randers Rådgivning, Biografgade 3, 8900 Randers C, tlf. 8640 5489, træffetid mandag efter aftale

SIND Pårørenderådgivning Silkeborg, Estrupsgade 4, 1., 8600 Silkeborg, tlf. 6053 6741, tirsdag ulige uger kl. 14-17

SIND Pårørenderådgivning Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg, tlf. 5031 9025, åbent mandag kl. 15-17, telefonetid mandag kl. 14-16

SIND Pårørenderådgivning, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, tlf. 7023 2750, mandag og onsdag kl. 11-17, tirsdag kl. 11-16, torsdag og fredag kl. 11-14

SIND Pårørenderådgivning – børn og unge pårørende, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, [u18@sindspaa.dk](mailto:u18@sindspaa.dk), tlf. 4268 1800

BenzoRådgivningen Aarhus, Borgvold 12, 8260 Viby J, tlf. 7026 2510, onsdag lige uger kl. 16-18

### Nordjylland

BenzoRådgivningen Frederikshavn, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn, [benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk), tlf. 7026 2510, tlf. 3026 8836, tirsdag ulige uger kl. 16.30-18

Psykologisk Rådgivning SIND Hjørring, Østergade 9, 9800 Hjørring, tlf. 2383 1184, torsdag kl. 16-18

SIND Hjørrings tilknyttede præst, Østergade 9, 9800 Hjørring, [ambc@km.dk](mailto:ambc@km.dk), tlf. 4037 0579

Pårørenderådgivning – SINDs Pårørende Aalborg, tlf. 9839 1384, tlf. 2884 1464  
Rådgiver og bisidder Hanne Magda Spleth Bazuin, [mafic@mail.dk](mailto:mafic@mail.dk), tlf. 2884 1464

Kontaktperson Svend Pedersen, [svendp89@gmail.com](mailto:svendp89@gmail.com), tlf. 2960 7455

BenzoRådgivningen Aalborg, Gravensgade 15, 1., 9000 Aalborg, tlf. 7026 2510

### Sjælland

SIND-rådgivning i Holbæk, Rådhuspladsen 1, 4300 Holbæk, tlf. 5211 0901, tredje onsdag i måneden kl. 15-17

### Syddanmark

Stoppstedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C, [info@stoppstedet.dk](mailto:info@stoppstedet.dk), tlf. 6619 0326, mandag, onsdag torsdag og fredag kl. 11-22, tirsdag kl. 11-15, lørdag kl. 14-20, søndag og helligdage kl. 14-20

BenzoRådgivningen Sønderborg, Grundtvigs Alle 150, 6400 Sønderborg, tlf. 5058 5089



# Meld dig ind i SIND

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](http://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](http://www.sind.dk/medlem).



### Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Porto er betalt.



#### Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2020.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn\* \_\_\_\_\_

Adresse\* \_\_\_\_\_

Postnummer\* \_\_\_\_\_

By\* \_\_\_\_\_

Evt. mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fødselsår \_\_\_\_\_

\*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed  
+++ 25828 +++  
0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup