



SINDbladet

Nr. 2 | April 2021 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Ny SIND-politik om rusmidler og psykiske vanskeligheder

Guide: Forebyg arvestridigheder i familien

Generalforsamlinger | Skriveterapi | Naturoplevelser

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

SIND efter et år med COVID-19



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Mens dette skrives, tænker jeg tilbage på det seneste år i SIND. Et år som i den grad har stået i skyggen af Corona/COVID-19. I Danmark og i SIND.

Jeg skrev allerede om dette i min seneste leder, men her vil jeg dvæle lidt ved, hvad jeg tænker, at denne pandemi har gjort ved SIND som organisation.

SIND har som så mange andre organisationer været ramt af nedlukninger og reduktioner.

Vi har måttet skru ned for vores aktiviteter – herunder vores medlemsaktiviteter.

Medlemsmøder, generalforsamlinger og store eksterne arrangementer har vi måttet aflyse.

Folkemødet på Bornholm blev aflyst, medlemskonferencen blev aflyst – og de fleste regionale og lokale medlemsmøder og arrangementer måtte aflyses.

Men allerværst – synes jeg – så har vi i Coronaens skygge været nødt til at skru ned for – eller helt aflyse – mange af vores tilbud til mennesker med psykiske lidelser.

Vores væresteder og tilbud har været lukket helt ned i perioder, og i andre perioder har vi været nødt til at reducere aktiviteterne eller ændre på vores tilbud for at kunne leve op til de til enhver tid gældende restriktioner.

Henover sommeren og efteråret var der heldigvis en periode, hvor vi vendte tilbage til en mere normal situation.

Men siden begyndelsen af december har vi igen (som resten af landet) været ramt af en næsten total lock-down.

Personligt har jeg ikke været uden for Aarhus Kommune siden den 3. december 2020 (bortset fra den ene gang, hvor jeg kørte til Randers for at hente et netkøb!).

De negative konsekvenser

Når jeg kigger ud over SIND-landskabet, så ser jeg desværre en lang række tilbud til mennesker, der er psykisk sårbare, der har lidt gevaldigt under nedlukningen.

De fleste tilbud klarer sig, men brugerne har lidt meget.

Der er også tilbud, der har lidt økonomisk på grund af nedlukningen. Der har fx været tab af indtægter på grund af restriktionerne.

Jeg kan også se en række lokale bestyrelser, der har mere end svært ved at holde skruen i vandet, når man ikke kan mødes fysisk.

Jeg frygter, at der nogle steder skal gøres en ekstraordinær indsats for at få hjulene i gang igen.

Men intet er så galt, at det ikke...

Men midt i al elendigheden kan jeg også få øje på noget godt.

I medlemsdemokratiet har vi fået øjnene op for, at vi også kan bruge de digitale medier.

Vi har holdt rigtig mange Zoom-møder, og der har været holdt såvel møder som kurser på de digitale platforme.

Faktisk er vi blevet så gode til det, at jeg spør, at vi også på den anden side af pandemien kommer til at holde langt flere digitale møder og arrangementer.

I hovedbestyrelsen har vi fx fundet ud af, at vi godt kan holde møder oftere end en gang i kvartalet, når vi mødes digitalt.

Vi har også brugt tiden til at udvikle og forfine teknologien.

Den 6. marts 2021 afholdt fx Foreningen for børn med angst et kæmpe-arrangement online.

Her deltog mere end 1.600 i en konference om angst.

Så mange mennesker havde vi nok ikke kunnet samle, hvis det ikke havde været for den digitale platform.

Også mange af vores sociale tilbud har fundet ud af, at man også kan være sammen på andre måder, når man nu maks må mødes få personer fysisk.

Summa Summarum

Jeg tror, at de fleste af os ser frem til, at vi igen kan mødes som før.

Men jeg er også sikker på, at vi fremover vil bruge teknologien, så vi kan mødes endnu mere og endnu oftere.



SINDbladet
50. 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:
Kristian Knudsen lb,
Marie Rud Hansen,
Annette Aggerbeck og
Rasmus Damkjær.

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

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

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

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

Forsidefoto
Colourbox

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

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 travl, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret 100% bioderived/dyldigt
af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /06 **SIND har styrket den lokale indsats**
Økonomisk støtte fra flere sider betyder, at SIND har kunnet styrke indsatsen i en række lokalafdelinger, rådgivninger og projekter.
- /09 **Projektnyt: 'Frisk i naturen' er allerede en succes**
Trods Corona er det lykkedes projektet 'Frisk i naturen' at arrangere vellykkede ture for mennesker, der er psykisk sårbare, og at inspirere andre til at gøre det samme.
- /10 **Ricos historie: Problemer med rusmidler samtidig med psykiske vanskeligheder skal løses hurtigere**
Hver tredje, der lever med en psykisk diagnose, har på et tidspunkt gennem livet et problematisk brug af rusmidler. Men gennem årtier har det været svært for denne gruppe mennesker at få den rette behandling.
- /13 **Nye podcasts på SINDs hjemmeside: 25-årig lægestuderende bygger bro mellem patienter og sundhedsvæsen**
Foreløbig 17.000 har lyttet med på den 25-årige lægestuderende Filip Søskov Davidovskis podcasts om diagnoser. Flere af Filips podcasts er nu også tilgængelige på SINDs hjemmeside.
- /14 **Forebyg arvestridigheder i familien med et testamente**
Har du overvejet, om du skal oprette et testamente? Der kan være mange gode grunde til at oprette et testamente. Den største fordel ved et testamente er, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal ske med din formue og dine ting, når du ikke er her længere, skriver advokat Marie Rud Hansen.

- /16 **Skriveterapi kan hjælpe pårørende**
Alt for mange pårørende nedprioriterer sig selv, og det kan få alvorlige følger. Men ved at skrive om sine tanker og følelser kan man langt hen ad vejen forebygge, at man får psykiske problemer og brænder ud i omsorgsrollen. Skriveterapi kan give et vigtigt fokus på selvomsorg. Talrige studier viser, at det at sætte følelser på skrift, styrker både det psykiske og det fysiske helbred.
- /18 **SIND Syddanmark opsøger indflydelse**
Selv om 67-årige Anne Hvidberg Jørgensen nærmer sig pensionsalderen, har hun nok at se til som regionsformand for SIND Syddanmark. At kunne påvirke og forbedre forholdene for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende giver hende værdi og mening – og så gør det ikke noget, at arbejdsdagene en gang imellem er lange.
- /20 **Ny daglig leder i SIND Pårørenderådgivning: "Det var en stilling, jeg måtte søge"**
55-årige Julie Krarup har overtaget stillingen som daglig leder af SIND Pårørenderådgivning i Aarhus, der er en landsdækkende aktivitet i SIND.
- /21 **Ny leder af Psykologisk Rådgivning – SIND i København**
Cand.psych. Tina Leen Louv er ny leder Psykologisk Rådgivning – SIND i København.

FASTE RUBRIKKER

- /02 **Leder**
- /02 **Kolofon**
- /04 **SIND i medierne**
- /07 **Om SIND**
- /22 **Bøger**
- /23 **Foreningen for børn med angst**
- /24 **SINDs Medicin-Rådgivning**
- /24 **Skizofreniforeningen**
- /25 **SIND Ungdom**
- /26 **Webshop**
- /27 **Lokalnyt**
- /30 **Regions- og lokalformænd**
- /30 **SINDs udvalgsformænd**
- /30 **SIND-nettets koordinators**
- /31 **SINDs rådgivninger**
- /32 **Meld dig ind i SIND**

Se aktiviteter på www.sind.dk

Den usikre situation med coronarestriktioner betyder, at vi i dette blad kun bringer foramtale af generalforsamlinger. På SINDs hjemmeside kan du se en opdateret oversigt over vores aktiviteter.

SIND i medierne: Sæt psykiatrien på valgplakaten

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 øjeblikket fylder politisk debat i regioner og kommuner om forbedring af forholdene for mennesker med psykiske vanskeligheder ikke meget i det samlede mediebillede. Desværre. Men det kan du være med til at ændre.

Senere på året, den 16. november, er der valg til kommuner og regioner. Allerede nu overvejer kandidater og medier, hvilke temaer, der skal prioriteres. Derfor er foråret et godt tidspunkt at opsøge dialog for at bidrage til, at psykiatrien senere på året kommer højere op på dagsordenen. Både i medierne og blandt politikerne.

Hvis du er medlem af et parti, kan du fx tage emnet op, når der er møder. Eller når der er debat i grupper på Facebook.

Hvis du er aktiv i SIND eller ofte besøger et værested – personligt eller som pårørende – kan det være en god ide at invitere politikere på uformelle besøg over en kop kaffe, når man kan mødes igen.

Det er nu, inden valgkampen tager fart, der er tid til nuancer i dialogen og plads til at skabe nye kontakter.



Foto: www.colourbox.com

Viborg Stifts Folkeblad: Det frivillige arbejde rykker udendørs

(17. februar) I Viborg er SIND Ungdom en af de foreninger, der under coronanedlukningen har fundet nye måder at mødes, når de normale klubaftener er aflyste.

I stedet afholder SIND Ungdom fx udendørs bålmad i hold, hvor fire unge og en frivillig kan mødes. Også vandreture i naturen er kommet med i foreningens aktiviteter.

Susanne Bülow Andersen, der er formand for Frivilligrådet i Viborg, er glad for, at de lokale foreninger finder på kreative alternativer til de traditionelle aktiviteter.

/hhj

BT: Kritik fra flere sider

(23. februar) Bostedet i Fårevejle, hvor en medarbejder blev dræbt i december 2020, har ifølge BT fået kritik fra flere sider. Bl.a. har Styrelsen for Patientsikkerhed efter et tilsynsbesøg i 2016 påpeget syv problemer. Også psykiateren på bostedet kritiseres i avisen.

SIND-formand Knud Kristensen fandt det bekymrende, at de forskellige tilsyn ikke har fulgt mere op på kritikken.

/hhj

Sjællandske Nyheder: Ny podcast for forældre

(18. februar 2021) Mere viden og færre fordomme. Det er ambitionen bag fire nye podcasts, som Foreningen for børn med angst står bag.

”Som forælder er det vigtigt at finde den behandlingsform, som passer til det enkelte barn. Det kan den nye podcastserie give inspiration til,” fortæller foreningens formand, Mia Kristina Hansen, der også er 2. næstformand i SIND.

/hhj

NordVestNyt: Værested efterlyses

(23. februar) I slutningen af 2020 lukkede Odsherred Kommune et socialpsykiatrisk værested i Asnæs. Fra flere sider efterlyses nu et andet tilbud.

Fx ønsker SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg at oprette en kaffestue. Ideen er at skabe et sted, hvor borgere, der er psykisk sårbare, kan mødes med andre.

Lokalformand Birte Bendixen mener, at lukningen af værestedet var en forkert beslutning.

”Jeg synes, det var at lade en gruppe psykisk sårbare borgere i stikken, da man på den mørkeste tid på året, hvor der oven i købet var coronanedlukning, nedlagde værestedet i Asnæs. I fem år har det her været undervejs, og jeg synes, at man som minimum burde have ventet med at lukke værestederne til foråret, hvor det er lysere og lidt varmere. I det hele taget undrer det mig, hvad det er man venter på, før man kan finde en løsning med etablering af kaffestuerne,” sagde hun.

/hhj

Vendelbo Posten: SIND Hjørring kæmper for, at vi er der for hinanden i en svær tid

(10. februar) ”Særligt i en tid, hvor vi skal blive hjemme mest muligt, kun mødes med få mennesker og holde afstand, er det vigtigt at huske på fællesskabets betydning og på at være der for hinanden,” sagde Erik Christoffersen, som er bestyrelsesformand i SIND Hjørring, til Vendelbo Posten.

SIND Hjørring, der normalt har både tilbud om besøgsvenner, åben psykologisk rådgivning og pårørendegruppe, har måttet sadle om under coronanedlukningen.

Besøgsvenner er blevet til telefonvenner. Og det er altid muligt at ringe til bestyrelsesformanden.

”I denne coronatid er meget anderledes. Min telefon er altid åben, og baksers man med problemer, vil jeg opfordre til at ringe i stedet for at gå alene med det,” sagde Erik Christoffersen til Vendelbo Posten.

/kki

Randers Amtsavis: Frygt for forøget pres på psykiatrien

(2. marts) De 144 senge på Psykiatrisk Hospital i Skejby var allerede i marts optagede. Hvad sker der, når Danmark åbner mere op, og flere patienter henvender sig til psykiatrien? Det spørgsmål vækker bekymring flere steder. Også hos SIND.

SIND-formand Knud Kristensen sagde: "En af mine bekymringer er, at en gruppe mennesker med sindslidelser har isoleret sig under coronaepidemien. I forbindelse med genåbningen kan den gruppe dukke op i psykiatrien med forværede udfordringer."

Knud Kristensen påpegede, at der er stor usikkerhed om tallene for den kommende udvikling.

"Men uanset hvad, så er der ingen, som bliver raske af, at der kom Corona."

/hhj

BT: Svigt på svigt

(28. februar) 28-årige Jeanette er en af de danskere, der føler sig isoleret i hjemmet under coronanedlukningerne. Oveni ensomheden og den sporadiske kontakt med kommunen har hun psykisk fået det værre. Til dagbladet BT sagde hun:

"Jeg føler bare, det er svigt på svigt, og det håber jeg sådan ændres."

SIND-formand Knud Kristensen oplever, at mange har det som Jeanette:

"Der er ingen tvivl om, at nedlukningen både har været rigtig hård for dem med psykiske lidelser, som er sårbare. Og samtidig er det også en faktor, der gør, at flere bliver syge," sagde han.

Knud Kristensen tilføjede, at der er brug for mere viden om, hvordan danskerne har det psykisk under coronanedlukningerne. Ofte er det i dialogen med andre – fx familie – at psykisk sygdom bliver opdaget, hvilket sker sjældnere, når mange lever isoleret grundet coronarestriktionerne.

/hhj

Jyllands-Posten: Nedlukningen har konsekvenser for psykiatrien

(5. februar) SIND-formand Knud Kristensen påpegede i Jyllands-Posten, at nedlukningerne har store omkostninger på psykiatriområdet.

"Vi kan af gode grunde ikke sige, præcis hvad der var sket, hvis man ikke havde lukket ned. Men vi kan sige, at vi ikke i længden kan blive ved med at have så lidt fokus på fx psykiatrien," sagde Knud Kristensen.

/kki

Jyllands-Posten: Sengepladser til udsatte borgere med psykisk sygdom står tomme

(10. februar) 12 ud af 24 sengepladser til borgere ramt af svær psykisk sygdom står tomme i Region Midtjylland. Det er psykiatriske sengepladser i behandlingspsykiatrien, som er tiltænkt særligt udsatte. Noget tyder dog på, at kommunerne prioriterer anderledes, når de skal visitere borgere til behandling.

"Det er grotesk, at der står ledige senge på de psykiatriske tilbud. Vi har længe påpeget, at oprettelsen af de særlige udsatte-pladser ikke løser problemerne. Tallene understreger vores pointe. Vi ser hellere, at de reservede særlige pladser overgår til den almindelige behandlingspsykiatri," sagde Kristian Bennedsen, 1. næstformand i SIND, til Jyllands-Posten.

/kki

TV 2 Fyn: Uheldigt med breve i e-Boks om natten

(19. januar) Fredag aften, weekender, helligdage og midt om natten. På disse tidspunkter bør kommunerne slet ikke sende breve i e-Boks til borgere, der er sygemeldte eller ramt af psykisk sygdom. Sådan lød kritikken fra flere borgere hos TV 2 Fyn. 2. næstformand i SIND, Mia Kristina Hansen, støttede kritikken af post på skæve tidspunkter. Hun påpegede, at en besked, hvor man ikke kan få svar på efterfølgende spørgsmål, fordi kommunen er lukket, kan give bekymringer eller en stressreaktion.

Efter kritikken ønsker flere politikerne i Odense Kommune nu at stoppe post fra det offentlige på helligdage og i weekender.

/hhj

Vejle Amts Folkeblad m.fl.: SIND Vejle vil have stoppet besparelser

(26. januar) SIND Vejle er meget utilfredse med besparelserne på specialtilbudene til skoleelever med særlige behov i Vejle Kommune.

"Besparelserne er ekstremt bekymrende, når vi i dag har lige så mange børn i specialklasser som før inklusionsloven. Derudover er oplægget, at der fremover ikke skal være et fokus på diagnoser. Det lyder fuldstændigt vanvittigt," sagde lokalformand for Vejle, Flemming Leer Jakobsen, til Vejle Amts Folkeblad.

Børne og familieudvalget i Vejle Kommune har besluttet at flytte ca. 7,5 millioner kr. fra specialklasserne til de almene skoler.

"Vi har ikke råd til at efterlade børn og deres pårørende i en sværere situation end den, som de i dag tilbydes," sagde Flemming Leer Jakobsen til Vejle Amts Folkeblad.

/kki

Støt SIND

Vil du være med til at nuancere andres viden om sindslidelser og nedbryde tabuer?



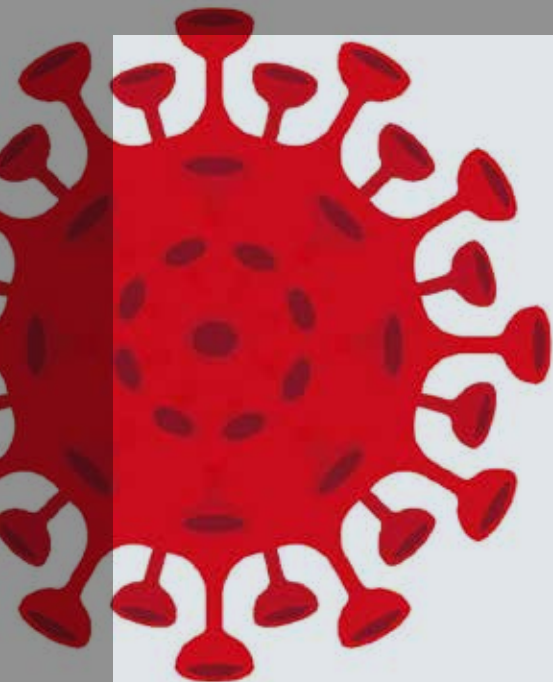
På www.sind.dk/webshop kan du bestille informationsmaterialer – næsten alle er gratis – til uddeling. Du kan også booke foredragsholdere på www.sind.dk/foredrag. Hvis du er aktiv på SINDs sider på de sociale medier, bidrager du også til, at flere bliver opmærksomme på landsforeningens aktiviteter og mærkesager. På hjemmesiden kan du se link til SINDs sider på Facebook, Instagram, Twitter og LinkedIn.

Medlemsfordele

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.

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



SIND har styrket den lokale indsats

Økonomisk støtte fra flere sider betyder, at SIND har kunnet styrke indsatsen i en række lokalafdelinger, rådgivninger og projekter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Ekstra information
på SINDs
hjemmeside

Søg på artiklens
overskrift

Coronanedlukningerne og usikkerheden om fremtiden har ramt mange danskere hårdt. Det gælder også mange af de mennesker, der normalt opsøger eller får brug for at kontakte SIND.

Heldigvis har SIND fra flere sider fået særlig økonomisk støtte, der har banet vejen for en ekstra indsats lokalt i en række byer. Fx hos SIND Fyn. Her er omdrejningspunktet for de fleste aktiviteter værestedet Stoppestedet i hjertet af Odense. Det store hus, som normalt har mange sociale tilbud, er også stedet, hvor frivillige og ansatte ved flere projekter koordinerer aktiviteterne.

Samtalegrupper fortsatte online

Fx er Berit Juel sammen med Ninna Petersen og Anja Jakobsen bl.a. engageret i familiesamtaler. Samtalegrupperne kan både være med børn, forældre og bedsteforældre, som oplever psykisk sygdom i familien. På Fyn er nogle af støttemidlerne investeret i at styrke denne indsats.

”Vi er meget glade for, at vores samtalegrupper fortsat fungerer, efter vi skiftede fra de hyggelige lokaler på Stoppestedet til at mødes online. I grupperne med børn, som er pårørende, er det fantastisk at opleve, hvor supergode de er til at støtte hinanden og fortælle, hvordan de har det. Også i forældregrupperne er det gået godt med at holde kontakten via skærm. Det har været en stor fordel, at deltagerne nåede at mødes ude i virkeligheden, inden Danmark lukkede ned,” fortæller Berit.

Sikkert samvær på Frederiksberg

Store byer er ikke ensbetydende med, at borgerne har store netværk. Tværtimod. Mange er ensomme på Frederiksberg. Hos SIND Frederiksberg forbereder de sig på et langvarigt favntag med ensomheden. Derfor er indsatsen med besøgsvenner i samarbejde med



Foto: Den Jyske Sangskole

”Støtten, vi har fået, investerer vi i at udbrede den gode ide,” siger projektleder Line Nordentoft, Den Jyske Sangskole.

SIND København et af de områder, der er blevet styrket.

”Behovet er stort. Vores venteliste vokser. Her i begyndelsen af marts har jeg desuden tjekket, at 17 besøgsvenner fra en tidligere ordning gerne vil fortsætte,” oplyser lokalformand Sven Heinemeier Rasmussen.

Han er glad for, at Fredagscafeen hos SIND Frederiksberg, der i mange år har været et af de få samlingspunkter for en gruppe udsatte borgere, trods corona-restriktionerne, i lighed med klub 35+, filmklub og IT-undervisning, har kunnet fortsætte som hidtil.

Sang og smil i Herning

Coronanedlukningerne satte i 2020 to gange et midlertidigt punktum for det sprudlende samarbejde om koraktiviteter mellem Den Jyske Sangskole og SIND Herning-Ikast-



Foto: Privat

SIND Frederiksberg har kunnet samle dem, som havde størst behov, til sikkert samvær til lokalafdelingens klubaktiviteter, oplyser lokalformand Sven Heinemeier Rasmussen

Brande. Sidste år fik projektet dobbelt så mange tilmeldinger som forventet. Cirka hver fjerde deltager er pårørende. Halvdelen af de 45 kormedlemmer er visiteret til et socialpsykiatrisk tilbud.

”Støtten, vi har fået, investerer vi i at udbrede den gode ide. Vi er på vej ud i yderligere tre kommuner. Og støtten betyder, vi kan række ud til kommende og nuværende kormedlemmer – fx på bostederne – på en meget mere synlig måde, når det igen bliver muligt at mødes og synge sammen. Vi glæder os til at komme i gang igen,” siger projektleder Line Nordentoft, Den Jyske Sangskole.

På SINDs hjemmeside kan du læse en længere udgave af denne artikel med links til flere aktiviteter og projekter.

X 17.-19. juni: Folkemødet på Bornholm

SIND planlægger efter, at det også i år bliver muligt at afvikle debatter på Folkemødet fra Værestedet i Vestergade 1-3 i Allinge. Hvis Folkemødet bliver en realitet, kan du grundet coronarestriktioner muligvis kun følge debatterne online. Du kan læse mere om SINDs planer på Folkemødet på www.sind.dk/fm.



Foto: SIND

X 20. juni til 26. juni: SIND Sommerhøjskole

Antallet af tilmeldte til årets SIND Sommerhøjskole viser, at mange forventer, at de danske højskoler kan genåbne senere på året. Da dette blad gik i trykken, var alle pladser besat. Erfaringen fra tidligere år er dog, at der kan komme enkelte afbud. Hvis du gerne vil på venteliste, så skriv til kontor@brenderuphojskole.dk eller klik ind på www.brenderuphojskole.dk, hvor du også kan holde dig opdateret



Foto: SIND



Annonce



Ungdomshøjskolen Søndbjerggård

Psykisk sårbare fra 18 år

Giver kompetencer til livet – Et så selvstændigt voksenliv som muligt!

Højskole – Opholdssted – STU

Afklaring af fremtidig bolig og beskæftigelse



En oplevelse for livet...

UNGDOMSHØJSKOLEN
SØNDBJERGGAARD

Aggerholmsvej 19 . 7790 Thyholm . Tlf. 9787 5011

kontor@soendbjerggaard.dk

www.soendbjerggaard.dk

Ny sponsoraftale: Støt SIND når du tanker benzin

Hvis du er eller bliver kunde hos OK, kan du nu støtte SIND, når du tanket. Ligesom flere andre organisationer har SIND nu også indgået en sponsoraftale.

Du støtter SIND ved at downloade OK-appen til din telefon. Derefter kan du oprette en personlig profil, logge ind og vælge den

klub eller forening, du vil støtte. Her er SIND nu med på listen. Så støtter du SIND, hver gang du tanket. Uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort.

Du kan læse mere om aftalen og samarbejdet på www.sind.dk/okbenzinkort



OK

X 25.-26. september 2021: SINDs landsmøde

Har du forslag til SINDs landsmøde?

På SINDs landsmøde 2021 kan alle personlige medlemmer af SIND stille fire slags forslag:

1. Ændringsforslag til vedtægter.
2. Ændringsforslag til principper tilknyttet vedtægterne.
3. Organisatoriske forslag.
4. Politiske forslag.

Ændringsforslag til vedtægter skal vedtages med 2/3 flertal, andre forslag med almindeligt flertal.

Bemærk proceduren:

Ifølge SINDs vedtægter, §4 stk. 2, skal forslag til landsmødet være indsendt senest tre måneder inden landsmødet til sekretariatet,

det vil sige senest fredag d. 25. juni 2021 kl. 13.00 til lm2021@sind.dk.

Men ifølge vedtægterne, §4, stk. 2, skal "forslagene indsendes til regionskredsene eller lokalafdelinger så tidligt, at forslagene kan behandles og videresendes af regionskredsene og lokalafdelingernes forsamlinger inden den fastsatte frist." Det betyder, at dine forslag til landsmødet skal igennem din SIND-regionskreds eller din SIND-lokalafdeling senest fredag d. 25. juni 2021 kl. 13.00 til lm2021@sind.dk. Du skal altså sende dine

forslag til din SIND-regionskreds eller SIND-lokalafdeling i god tid inden d. 25. juni 2021.

Indkomne forslag vil komme på www.sind.dk/lm2021 og komme i mappen til landsmødedeltagere.

BEMÆRK: Indkomne forslag bruges, som de er indkommet. Der sker ikke renskrivning og korrekturlæsning.

Har du svært ved at finde ud af, hvordan du skal formulere dine forslag forståeligt? Så skriv eventuelt til SINDs direktør Ole Riisgaard (ori@sind.dk) og bed om råd.

/ORI

Projektnyt: 'Frisk i naturen' er allerede en succes

Trods Corona er det lykkedes projektet 'Frisk i naturen' at arrangere vellykkede ture for mennesker, der er psykisk sårbare, og at inspirere andre til at gøre det samme. Målsætningen for hele året er allerede nået efter fem måneder, men projektet kan blive endnu større. Syv kommuner og to regioner er i gang, og flere kommuner og er lige på trapperne

AF KRISTIAN IB



Fotos: Erik Holm Sørensen



I marts måned havde 393 deltaget i udflugter i naturen

Da Erik Holm Sørensen, der er projektleder for 'Frisk i Naturen', i sommer fik overrakt en halv million kr. fra miljøminister Lea Wermelin (S), var det med et tydeligt mål. Flere kommuner skulle begynde at arrangere ture i naturen for mennesker, der er psykisk sårbare. 350 borgere skulle ud på de ture inden 1. oktober 2021. Trods Corona og de udfordringer, det har medført, havde 393 forskellige mennesker allerede den 11. marts været afsted med 'Frisk i naturen' et halvt år inden deadline, fortæller Erik Holm Sørensen.

"Jeg oplever, at projektet har fået det største kvalitetsstempel, jeg overhovedet har kunnet forestille mig. I og med at det er miljøministeren, der har givet projektet de 500.000 kr. Det gør, at det er kommunerne, som ringer til mig og spørger, hvordan de kan komme i gang," siger Erik Holm Sørensen.

Erik Holm Sørensen, som selv har en forhistorie med psykisk sygdom, har i over fem år arrangeret ture for mennesker, der er psykisk sårbare, særligt i Frederikshavnsområdet. Nu bruger han sin energi på at udbrede det projekt, han har lagt sit hjerteblod i.

"Jeg er 64 år nu, og det er det bedste job, jeg nogensinde har haft. Samtidig er det også det mest enkle. Vi skal have så mange som

muligt ud i naturen og ikke andet," fortæller Erik Holm Sørensen.

'Frisk i naturen' er foreløbig i gang i syv kommuner og to regioner. Derudover er man i dialog med yderligere seks kommuner.

Naturen kan give en afgørende ro

Projektet 'Frisk i naturen' bygger særligt på to grundprincipper: Alle ture er gratis og bivirkningsfri, og naturens ro er det vigtigste arbejdsredskab.

"Projekt 'Frisk i naturen' er nødt til at være gratis, fordi der skal være lighed i sundhed. Jeg er bannerfører for, at det her projekt er inkluderende, også for dem som har nul kroner på budgettet sidst på måneden," siger Erik Holm Sørensen.

Den ro, man kan opleve i naturen, og det at mødes om noget andet end sygdom, kan have en stor indvirkning og åbne op for nye snakke.

"Der er mange mennesker, der er psykisk sårbare, som kan have tankemylder eller kaos i hovedet. Når man så er på tur med 'Frisk i naturen', får man mulighed for at opleve stilheden," siger Erik Holm Sørensen.

Entusiasmen for naturen smitter af

I de kommuner, hvor de er i gang med 'Frisk i naturen', sætter de også pris på de oplevelser, det medfører.

"Projekt 'Frisk i naturen' har virkelig skabt nogle super fede snakke og oplevelser. Her handler det ikke om sygdom, eller hvor forfærdeligt Corona er, men om at opleve noget sammen. Det giver et sammenhold og noget at være fælles om," fortæller Tina Skov Otte, der er leder hos SIND-klubben i Aalborg.

I SIND-klubben i Aalborg var de så begejstrede for 'Frisk i naturen', at de måtte trække lod, medarbejderne i mellem, da de alle gerne ville være primus motor på projektet. En begejstring, der stadig er tilstede i klubben, trods udfordringer med coronarestriktioner, for projektet giver brugerne nye muligheder.

"Når vores brugere tidligere gerne ville ud i naturen, har de måske ikke kunnet tage af sted alene. Nu har de muligheden for at komme ud og afsted på en tryk måde. Samtidig oplever jeg, at vi stadig har brugere, som er ved at tage tilløb. De får også noget ud af projektet, for Eriks entusiasme for naturen smitter af. Han er god til at få naturen ind, når han kommer forbi," siger Tina Skov Otte.

n succes

“Det er her, jeg finder ro, når der forgår for meget oppe i hovedet.”

Deltager i tur på stranden, hvor der skulle findes rav



Fotos: Erik Holm Sørensen



SIND og Miljøstyrelsen samarbejder om projektet

Det uforpligtende indhold

Begejstringen for projektet går igen på Læsø, hvor de har kørt 'Frisk i naturen' i et års tid.

“Jeg tror, det er rigtig godt for mennesker, at der er mulighed for at komme afsted uforpligtende. Med 'Frisk i naturen' handler det om at være der, og så handler det bare om at være,” siger Else Henriette Andersen. Hun er teamleder for støttecentret Hygge Krogen på Læsø.

Her oplever hun stor tilslutning til projektet, og det er særligt det uforpligtende, hun fremhæver.

“Sårbare mennesker, eller mennesker i livskrise, kan blive presset mange andre steder fra systemerne. Her er det vigtigt med noget uforpligtende indhold. Det at være sammen, sætte sig ned og drikke en kop kaffe, kan virkelig gøre en forskel. Det er okay at tage afsted og opleve noget sammen, uden nødvendigvis at tale om sygdom,” siger Else Henriette Andersen og fortsætter:

“Det at Erik Holm Sørensen brænder for sit projekt, giver simpelthen en energi, der gør, at vi får et fantastisk samarbejde. Han har været nogle ting igennem, der har givet ham en særlig indsigt – en indsigt han glædeligt deler ud af.”

Hvad er 'Frisk i naturen'?

Projektet handler i sin kerne om at inspirere til at arrangere ture ud i naturen for mennesker, som er psykisk sårbare. Turene er gratis og giver mulighed for oplevelser, der ikke handler om sygdom. Det kan fx være ravnure, barfodsvandring i klitterne eller fisketure på molen.

Projektet er et partnerskab mellem SIND og Miljøstyrelsen.

'Frisk i naturen' og Erik Holm Sørensen kan kontaktes på ehs.holm@hotmail.com

Se mere på www.facebook.com/friskinaturen/



Ricos historie:

Problemer med rusmidler samtidig med psykiske vanskeligheder skal løses hurtigere

Hver tredje, der lever med en psykisk diagnose, har på et tidspunkt gennem livet et problematisk brug af rusmidler. Men gennem årtier har det været svært for denne gruppe mennesker at få den rette behandling. Kommunerne har typisk ikke villet hjælpe med vanskeligheder med alkohol eller stoffer, før regionerne behandlede det psykiske. Og omvendt. Ambitionen med en ny SIND-politik, der netop er vedtaget i hovedbestyrelsen, er at bane vejen for nødvendige forandringer på området. Målet er en bredere indsats, der både omfatter behandling, social støtte, efterværn og sunde netværk. Rico Rasmussen er et af de mennesker, som har mødt problemerne i det nuværende system. Her er hans historie

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Stemmen er varm, smilene er hyppige, og ordene kommer uden betænkningstid med tempo, perspektiver og en detaljerighed, der minder om DR2's mest ivrige og erfarne debattører. Sådan lyder det, når Rico Rasmussen, der har været med til at inspirere til en ny SIND-politik (se omtale næste side – red.) om samtidige vanskeligheder med både psyken og med alkohol eller stoffer, fortæller om sit liv.

Humøret, energien og engagementet står i skærende kontrast til Ricos fortid. Han har oplevet modgang, mørke og modstand som få andre i Danmark. År efter år med dramatik, diagnoser, alkohol og afvisninger, når han bad om hjælp og behandling, har tidligere præget Ricos liv. Problemerne var så store, at han kunne være endt i en af statistikkerne om de socialt mest udsatte danskeres alt for korte liv. Men der kom flere vendepunkter, hvor navnlig et fik stor betydning.

Alkohol og stoffer

Årsagen til smilene, varmen og fortælleglæden er, at Rico på trods af fortiden i dag er et rigtig godt sted i livet. Mod alle odds. Rico har et fuldtidsjob i psykiatrien, hvor det giver ham energi at hjælpe andre, og et familieliv i et hyggeligt hus på landet med kæreste og børn, der løbende skaber nye smilerynker. Rusmidlerne har været



Foto: Privat

”Jeg blev afvist, da jeg endelig bad om hjælp,” fortæller Rico Rasmussen

ude af Ricos liv i syv år. Oveni er han blevet en særdeles erfaren og efterspurgt foredragsholder.

Hovedbudskabet i foredragene er, at man kan komme sig efter psykisk sygdom. Også trods en meget turbulent barndom, som skabte så svære følelser og tanker i ungdomslivet, at han kun kunne dulme dem med alkohol og stoffer. Opvæksten i barndoms-hjemmet udløste også psykiske vanskeligheder hos flere af Ricos søskende.

Vendepunktet i Ricos liv var ikke, at velfærdssamfundet virkede. Tværtimod.

For syg til behandling

”Jeg blev afvist, da jeg endelig bad om hjælp. Dengang i de kaotiske år holdt jeg mange af mine problemer for mig selv. Men da jeg mødte op i et kommunalt misbrugscenter, lagde jeg for første gang i mit liv ærligt alle kort på bordet overfor et fremmed menneske. Følelserne, jeg fortalte om, var meget svære at dele, fordi jeg selv havde svært ved at se dem i øjnene. Men åbenheden virkede ikke. Jeg fik ikke hjælp. I stedet fik jeg den besked, at jeg var for syg til traditionel misbrugsbehandling. Efter noget tid prøvede jeg psykiatrien. Her afviste man mig, fordi jeg havde et aktivt misbrug.”

Tiden gik. Livet var hårdt og hang ikke sammen. Afvist af



Modelfoto: Colourbox

systemet stod familien tilbage med Rico og hans reaktioner.

“Hvis livet har lært mig en ting, så er det, at jeg ikke kunne klare dette alene.”

Fandt nye kræfter

Vendepunktet i Ricos liv opstod, da hans daværende kæreste fortalte, at han otte måneder senere skulle være far.

“Jeg kunne ikke byde min søn det kaos, jeg havde oplevet, og fandt nye kræfter. Efter alle systemets afvisninger tog Landsfor-

eningen Lænken imod mig og hjalp mig med mit alkoholmisbrug. De kendte til problemer som mine og tog mig seriøst. Jeg har været ædru lige siden – i syv år. Det krævede blot to behandlinger om ugen i to måneder. Hvis nogen tidligere havde grebet mig og taget mig alvorligt, kunne det være sket lang tid før.”

Godt forløb med psykolog

Midt i behandlingsforløbet blev Ricos søn født. Fødslen medførte opmærksomhed fra en anden del

af det kommunale system. Ricos fortid betød nemlig, at man så på, om han var egnet til at være forælder. Undersøgelsen førte til et tilbud om at komme i et forløb hos en psykolog. Et forløb, der blev et stort skub i retning af det liv, Rico har i dag.

“Der var dog ventetid. Vi kom først i gang, da min søn var et år gammel. Men forløbet var rigtig godt. Psykologen lærte mig at acceptere mine følelser som en del af livet og at ændre de dårlige måder, jeg før havde håndteret

mine følelser. Jeg ville ønske, det var sket før,” siger Rico.

“ Psykiske vanskeligheder og brug af rusmidler hænger sammen

Se den nye politik på www.sind.dk/sind-mener

Hovedprincipperne i SINDs nye politik om psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler er:

1. **Tidlig og hurtig indsats.** Psykiske vanskeligheder og brug af rusmidler hænger tæt sammen. En forbyggende indsats skal forhindre, at brugen af rusmidler ikke udvikler sig til afhængighed, og at mistrivsel ikke udvikler sig til egentlig psykisk sygdom.
2. **No wrong door-princip.** Uanset hvor, borgeren retter henvendelse, skal borgeren tilbydes en hurtig indsats. Derfor skal enhver forvaltning eller institution kunne guide borgeren hen til den rigtige hjælp.
3. **Gentænk organiseringen af behandling.** Både den kommunale rusmiddelbehandling og psykiatrien skal være i stand til at hjælpe borgere med psykiske vanskeligheder og problematisk brug af rusmidler med begge problemer.
4. **Bindende nationale retningslinjer for behandling.** Der skal indføres bindende nationale retningslinjer for behandling både af de psykiske vanskeligheder og af den problematiske brug af rusmidler.
5. **Social indsats.** Borgeren skal under behandling og efter behandling være sikret bolig (“housing first”), have hjælp til at få styr på økonomien, massiv social støtte og tilbydes arbejde eller uddannelse.

6. **Forskning.** Vi skal vide mere om målgruppen af borgere med psykiske vanskeligheder og samtidigt problematisk brug af rusmidler.



Erfaren SIND-frivillig: Mange oplever afvisninger

Leni Grundtvig Nielsen, der er medarkitekt på den nye SIND-politik, har mødt mange, der i årevis ikke kunne få hjælp

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Afvist i psykiatrien på grund af brug af rusmidler. Afvist i rusmiddelbehandling på grund af psykiske vanskeligheder. Overset af kommunen i hjemmet eller på gaden trods sociale problemer. Mennesker i den situation møder SIND-frivillige ofte. Især hvis de som Leni Grundtvig Nielsen har været aktive i tilbud og lokalafdelinger i snart 30 år. Hun har tidligere desuden været leder af et værested i Roskilde gennem ti år.

Leni har været med til at skrive den nye SIND-politik, som hovedbestyrelsen netop har vedtaget.

”Problemet har eksisteret i årtier uden at blive løst til bunds. Desværre. Den politiske debat har især handlet om, hvor vidt det var kommunerne eller regionerne, som skulle behandle problematisk brug af rusmidler. Men der er mange flere udfordringer. Nu kommer vi politikerne i møde med et forslag til en ny løsning. Det handler ikke om enten kommuner eller regioner. Det handler om både og samt om meget mere: Viften af tilbud skal være bredere, så ingen borgere henvender sig for-gæves. Uanset hvor de banker på døren. Afvisningerne skaber langvarige problemer for mange,” siger hun.

Samfundsøkonomisk gevinst

Leni tilføjer, at politikken, hvis den realiseres, ikke blot hjælper de mange udsatte danskere. Også samfundsøkonomien vinder på længere sigt.

”Hvis vi som samfund hurtigere hjælper flere mennesker, så vil der med tiden blive færre hårdt ramte borgere i denne gruppe, som har brug for langvarig hjælp. Både i psykiatrien og i forbindelse med rusmiddelorienterede sygdomme,” siger hun.

Screening

Leni fremhæver, at politikken lægger op til, at ingen skal kunne afvises, hvis de beder om hjælp. Indsatsen skal desuden omfatte økonomi, bolig og arbejde eller uddannelse. Reorganisering og nationale retningslinjer skal betyde, at kvaliteten i behandlingen sikres.

”Og så anbefaler vi, at målgruppen udvides. Det skal ikke kun være mennesker med svære udfordringer, der får hjælp. Hvis vi som samfund screener bredere, kan vi måske i tide nå nogen, der mistrives, men endnu ikke har udviklet diagnoser. Tidlig indsats og screening er vigtigt,” siger hun.



SIND-frivillig Leni Grundtvig Nielsen, der tidligere bl.a. har været leder af et værested i Roskilde gennem ti år, er medarkitekt på den nye SIND-politik

Støt os økonomisk

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

Vælg du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via www.sind.dk, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2020 kan du højest få fradrag for 16.600 kr. årligt. (16.300 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.



Betänk SIND i dit testamente

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



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.

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

Nye podcasts på SINDs hjemmeside:

25-årig lægestuderende bygger bro mellem patienter og sundhedsvæsen

Foreløbig 17.000 har lyttet med på den 25-årige lægestuderende Filip Søskov Davidovskis podcasts om diagnoser. Oprindeligt var ambitionen blot at motivere flere medstuderende til at interessere sig for psykiatrien. Men han har fået mange lyttere uden for universitetet – fx blandt patienter og pårørende. Flere af Filip's podcasts er nu også tilgængelige på SINDs hjemmeside

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Spørgsmålstegnene står ofte i kø, hvis man personligt eller som pårørende for første gang bliver ramt af psykisk sygdom og skal til møde eller konsultation i psykiatrien. Oveni kan sundhedsvæsenets fagudtryk og forståelse af sygdomme stå i vejen for et godt møde.

25-årige Filip Søskov Davidovski, der januar 2022 afslutter lægestudiet og søger ud i sundhedsvæsenet, har gjort det til sin mission at bidrage til bedre dialog mellem patienter og ansatte i psykiatrien. Med en bred vifte af podcasts om diagnoser vil han give flere mulighed for at sætte sig ind i, hvad lærebøgerne skriver om sygdomme. Navnlig de psykiske. Målet er at skabe bedre muligheder for at forberede sig på møder.

Positive henvendelser

Filip's podcasts, som er produceret hjemme i lejligheden på Islands Brygge i København med et gratis program på en almindelig computer, har fået et stort publikum. Foreløbig har 17.000 lyttet med. Indholdet er gennemgået og godkendt af professor i psykiatri, Lars Kes-sing, Københavns Universitet. Filip er glad for og positivt overrasket over responsen.

“Oprindeligt var ideen at inspirere medicin-studerende til at interessere sig mere for psykiske sygdomme og psykiatrien. Men det viste sig hurtigt, at der i høj grad også var lyttere uden for Københavns Universitet. Ikke blot fra andre studier som fx psykologi. Jeg har også fået positive henvendelser fra patienter, hvilket har motiveret mig til at lave endnu flere podcasts,” fremhæver Filip.

Fakta fra lærebøger

Foreløbig seks af Filip's podcasts er nu også tilgængelige på SINDs hjemmeside, hvor området med fakta om 16 diagnoser er blandt de mest læste. Flere podcasts kommer til i løbet af 2021.

Fokus er på formidling af fakta. Filip's podcasts er uden fx lydeffekter og diskuterende studieværter, der præger andre produktioner med høje lyttertal. Alligevel lytter mange med



Foto: Privat

“Jeg har også fået positive henvendelser fra patienter, hvilket har motiveret mig til at lave endnu flere podcasts,” siger Filip

og downloader de skriftlige noter, Filip også har publiceret.

“Målet er at formidle, hvad der står i lærebøgerne. Det har vist sig, at mange – også uden for universitetet – er nysgerrige på det. Hvis man

ved mere om sundhedspersonalets uddannelse og udgangspunkt, får man et bedre afsæt for en god dialog,” siger Filip.

På SINDs hjemmeside kan du læse og lytte til information om diagnoser

16 diagnoser er omtalt på www.sind.dk/diagnoser. Foreløbig seks diagnoser suppleres nu med Filip Søskov Davidovskis podcasts. Du kan høre om angst, bipolar lidelse, demens, depression, skizofreni og spiseforstyrrelser. Flere er på vej.

Filip's podcasts er også på Spotify og på Apple Podcast. Filip har desuden en side på Facebook: www.facebook.com/filipsdavidovski.

Forebyg arvestridigheder i familien med et testamente

Har du overvejet, om du skal oprette et testamente? Der kan være mange gode grunde til at oprette et testamente. Den største fordel ved et testamente er, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal ske med din formue og dine ting, når du ikke er her længere, skriver advokat Marie Rud Hansen. Hun oplever ofte, at der opstår konflikter om arv i familier, hvilket et testamente kan forebygge

AF ADVOKAT MARIE RUD HANSEN



Modelfoto: Colourbox

Flere foreninger, fx SIND, tilbyder gratis hjælp med testamentet og med at dække advokatomkostninger, hvis foreningen betænkes

Et testamente kan være med til at hindre, at dine arvinger ender i arvestridigheder. De fleste har en opfattelse af, man aldrig selv vil blive uvenner med sine nærmeste over arv. Men jeg har som advokat set det ske i selv de mest sammentømrede familier.

Hvis du har lavet et testamente, kan du have hindret eller forebygget konflikter og uvenskab blandt dine efterladte.

Ro i maven

Jeg oplever flere klienter, der fortæller mig, at de har gået og tænkt over at oprette et testamente de sidste 10 år. Det er altså noget, der ligger mange på sinde i flere år, før de får gjort noget ved det. Nogle får det desværre ikke gjort i tide.

Mange af mine klienter, som får oprettet et testamente, giver udtryk for, at det er en kæmpe lettelse at få det gjort. Det sikrer de fleste en vis ro i maven og sågar en bedre livskvalitet at vide, at man har styr på, hvad der skal ske med formuen, når man ikke er her længere. Det at vide, at man har gjort sit for at sikre, at ens efterladte ikke bliver uvenner, betyder rigtigt meget.

Hvordan opretter man et testamente?

Det er op til den enkelte, hvordan man vil skrive testamentet. Der findes flere tilbud på nettet, hvor man kan oprette et testamente forholdsvist billigt. Flere foreninger, fx SIND, tilbyder gratis

hjælp med testamentet og med at dække advokatomkostninger, hvis foreningen betænkes. Det er også muligt selv at få en advokat til at skrive testamentet.

Også i denne situation dækker SIND advokatomkostninger. Se mere på hjemmesiden.

Jeg vil anbefale advokatbistand, da man herved får rådgivningen med, som faktisk er det allervigtigste. Man får forklaret, hvordan de almindelige regler er, ligesom man får et overblik over konsekvenserne af testamentet. Jeg oplever ofte, at mange af mine klienter ændrer deres ønsker, når de får forklaret, hvilke konsekvenser deres oprindelige ønsker har, fordi det

slet ikke var de konsekvenser, som de troede.

Gyldighedskrav til testamente

Et testamente skal enten oprettes ved underskrift hos notaren eller ved underskrift for to vidner.

Hvis du opretter et notartestamente, skal det underskrives i to eksemplarer foran notaren, som er en person, der er ansat ved retten. Det ene eksemplar får du med hjem, mens det andet eksemplar bliver opbevaret af retten. Herved er du sikret, at dit testamente bliver fundet frem den dag, du dør.

Hvis du opretter et testamente for vidner, skal der være to uvildige personer, der overværer din underskrift af testamentet. De skal være til stede på samme tid som dig, og de skal begge underskrive testamentet straks efter dig. De skal være klar over, at det er et testamente, de bevidner, og de må ikke være nærtstående til dig eller en arving i testamentet.

Jeg vil anbefale et notartestamente af to årsager. For det første er du sikker på, at testamentet bliver fundet frem den dag, du dør – der er ingen garanti med et vidnetestamente. For det andet kan der lettere opstå tvivl om gyldigheden af et vidnetestamente.

Det er også muligt at oprette et nødtestamente. Dette kan kun ske i umiddelbar nærhed af din død, og så gælder der ingen krav til oprettelsen. Det kan sågar skrives i en sms.

Du er velkommen til at ringe eller skrive til mig, hvis du har et spørgsmål til testamenter: mrh@kasusadvoker.dk eller tlf. 3360 3000.

Michael fik hjælp med testamentet hos SIND

59-årige Michael Møller, der i mange år har været aktiv i SIND, har både nævnt familiemedlemmer og landsforeningen i sit testamente

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

En af dem, der har trukket på SINDs tilbud om hjælp med testamentet, er 59-årige Michael Møller fra Lyngby. Han beskriver forløbet som nemt, hurtigt og overskueligt.

“Både papirarbejdet og besøget hos notaren var hurtigt overstået,” siger han.

Orden i sagerne

Statistisk set er Michael mange år fra den alder, som gennemsnitsdanskere har, når de pårørende får brug for at vide, om der findes et testamente. Oveni er både humøret og energiniveauet højt, fx når der hygges med venner i lejligheden eller på det lokale værested. Alligevel fik han oprettet et testamente og anbefaler andre at gøre det samme.

“Det føles godt at vide, hvem der skal arve, og at der er orden i sagerne. Desuden ved man aldrig, hvornår der bliver brug for et testamente. Mine forældre var

desværre blot 51 og 59 år, da de gik bort,” siger han.

Foredragsholder

Michael har for nylig ændret sit testamente. Udover familiemedlemmer er SIND nu også nævnt.

“Tilbage i 1996 blev jeg foredragsholder i SIND. Foredragene, som jeg fortsatte med indtil sidste år, og foreningsaktiviteterne har givet mig rigtig mange gode oplevelser. Med SIND har jeg mødt mange andre mennesker, været rundt i landet og haft mange gode samtaler. Fx også med politikere, der lyttede til SIND. Men SIND er først og fremmest nævnt i mit testamente, fordi det er vigtigt for mig at bidrage til den fremtidige indsats for at fjerne fordomme om psykisk sygdom,” fremhæver han.

Læs mere på www.sind.dk/testamente



Foto: Privat

Michael Møller har 1996-2020 været en af SINDs flittigst anvendte foredragsholdere

FAKTA

Få information og hjælp med advokaten hos SIND

Betænk SIND i dit testamente. Så går dine penge til arbejdet med at skabe forståelse og gode vilkår for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende. SIND hjælper gerne med det praktiske.

Hvis SIND skal have en plads i dit testamente – du bestemmer selv, om du vil testamentere hele arven, en andel af den eller et fast beløb – kan landsforeningen betale udgiften til advokat i forbindelse med udarbejdelse af testamentet. Det spiller ingen rolle, hvor stort beløbet er, eller om der er andre arvinger end SIND.

Du kan bruge en advokat, du selv vælger, eller du kan bruge SINDs advokat. Den advokat, du vælger, skal blot kontakte SIND – så klarer vi resten.

Fortrolighed

Et testamente er en privatsag. Hvis SIND via en advokat hjælper med testamente, ser vi kun de linjer, hvor foreningen er omtalt. Alt anden information i testamentet om fx formue, slægtninge eller om andre, der betænkes, bliver mellem dig og advokaten.

Informationsfolder

I SINDs folder om arv er der gode råd til dig, der blandt dine arvinger har en eller flere med psykisk sårbarhed. Hvordan sikrer du dig, at dine arvinger får mest og længst mulig gavn af en arv? Se mere i folderen.

Kontakt SIND

Ønsker du mere information, så klik ind på vores hjemmeside eller kontakt SINDs sekretariat: Udviklingskonsulent Helene Kemp, 2154 2814, hke@sind.dk.

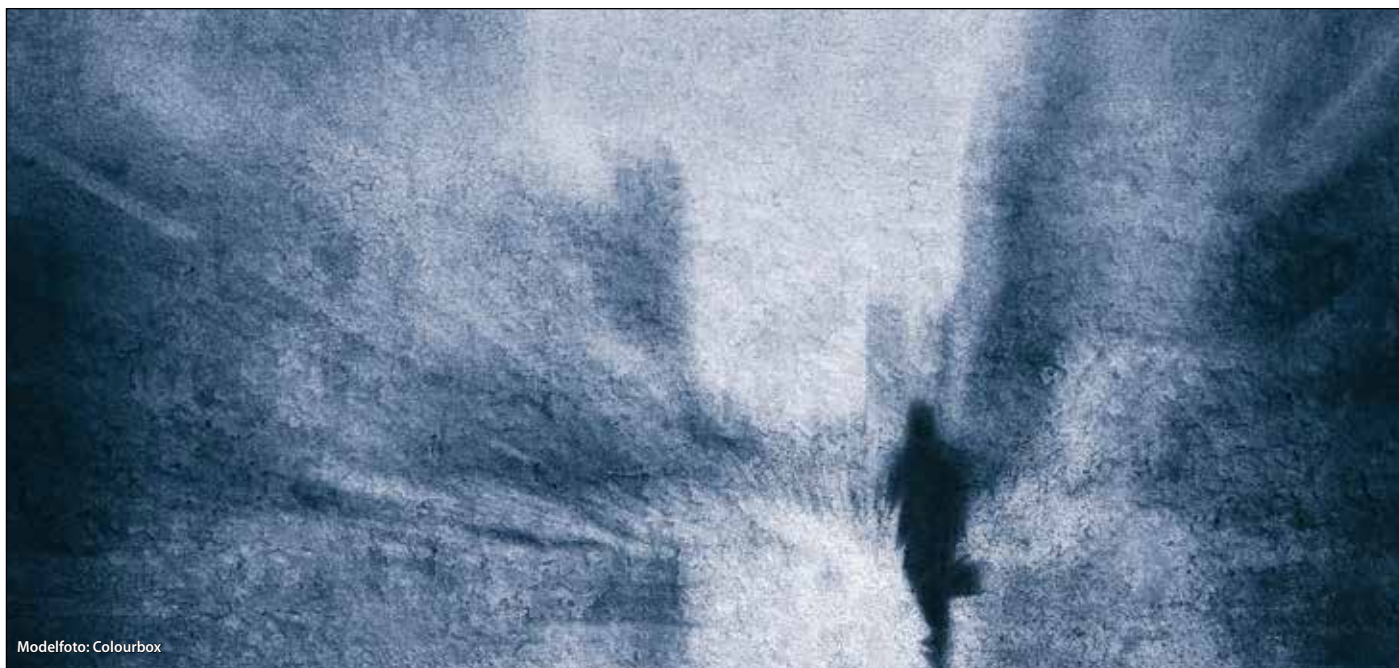
www.sind.dk/stot-os/arv-og-testamente



Skriveterapi kan hjælpe pårørende

Alt for mange pårørende nedprioriterer sig selv, og det kan få alvorlige følger. Men ved at skrive om sine tanker og følelser kan man langt hen ad vejen forebygge, at man får psykiske problemer og brænder ud i omsorgsrollen. Skriveterapi kan give et vigtigt fokus på selvomsorg. Talrige studier viser, at det at sætte følelser på skrift styrker både det psykiske og det fysiske helbred

AF ANNETTE AGGERBECK



Modelfoto: Colourbox

At skrive kan bidrage til at få mere styr på tanker og bekymringer, fordi hjernen tvinges til at beskæftige sig med én ting ad gangen

Mange pårørende får ikke taget vare på sig selv, fordi al fokus er på det familiemedlem, der er psykisk syg eller sårbar. Man vil så gerne hjælpe og støtte, men der er grænser for, hvor langt ens kræfter rækker. Og hvis man ikke passer på sig selv, risikerer man at ende med at blive syg, få stress og

brænde ud. Det er derfor vigtigt at få redskaber, der kan hjælpe én, når hverdagen er belastende. Det er her, skriveterapi kommer ind i billedet. Skriveterapi er at skrive om sine tanker og følelser; ikke for at nogen skal læse det, men til eget brug. Utallige undersøgelser viser, at det er gavnligt for både det fysiske og psykiske helbred at

sætte ord på sine følelser på skrift. At lære at bruge skriveterapi er hjælp til selvhjælp – et redskab man kan have glæde af hele livet.

Skaber ro på tanker og bekymringer

Som psykoterapeut MPF og specialist i skriveterapi ved jeg af erfaring, at deltagerne i mine pårøren-

degrupper får større indre ro og mere overskud af at lave skriveøvelser, som jeg har udviklet særligt til de udfordringer, der er typiske for pårørende. Fælles for mange pårørende er for eksempel bekymringer, tristhed, ubehagelige oplevelser, problemer med den øvrige familie og en følelse af ensomhed. Jeg har selv været

FAKTA

Skriveøvelse: En rar oplevelse

Tænk på noget rart, du har oplevet for nylig. Skriv om, hvad du tænkte, følte og kunne mærke i kroppen, da du var midt i oplevelsen. Hold så en lille pause og læg mærke til, hvordan du har det i kroppen efter at have skrevet om det rare. Skriv også om det.

Kilde: Annette Aggerbeck: 'Skriveterapi for pårørende' (forlaget Respekta)

FAKTA

Skriveøvelse: Vær din egen bedste ven

Ved at se dig selv lidt udefra kan det være lettere at finde selvomsorgen frem. Så forestil dig, at du er din bedste ven og svar på følgende:

- Hvad ville du sige til dig selv, når det hele er ved at være for meget for dig?
- Hvad ville du råde dig selv til?

Kilde: Annette Aggerbeck: 'Skriveterapi for pårørende' (forlaget Respekta)

pårørende og haft demens i familien, så jeg ved, hvor vigtigt det er med redskaber. Derfor har jeg skrevet bogen 'Skriveterapi for pårørende', der med sine mange skriveøvelser skal hjælpe pårørende med at finde større ro, glæde og overskud.

Der er mange fordele ved at skrive. En af dem er, at man får mere styr på sine tanker og bekymringer, blandt andet fordi man tvinger hjernen til at beskæftige sig med én ting ad gangen, når man skriver. Vi har alle en tendens til at afbryde os selv i tanker, og vi kan tænke de samme tanker mange gange hver dag, uden at det gør en forskel. Men vi kan ikke skrive lige så hurtigt, som vi tænker, og derfor får vi mere ro og klarsyn, når vi skriver. At skrive skaber orden i kaos, og vi bliver mindre forvirrede. Mange pårørende oplever desuden, at tanker ikke fylder lige så meget, når de har skrevet om dem. Ligesom når vi taler med andre om vores tanker og følelser, kan vi opleve det som en lettelse at skrive om alt det, der fylder.

Skriver vi for eksempel om problemer og de dertil hørende følelser, bliver det lettere at finde en løsning og komme videre. Det er dog ikke sikkert, at vi løser problemet, mens vi skriver om det. Men hvis vi bagefter læser det, vi har skrevet, vil vi ofte kunne se problemet med andre øjne, fordi det at skrive også skaber en følel-



Modelfoto: Colourbox

Blot 15 minutters skrivning kan gøre en forskel, viser forskning

sesmæssig distance til problemet, der gør os i stand til at se mere nøgternt på det.

Sådan får man udbytte

For at få et udbytte af skriveterapi er det vigtigt at skrive detaljeret og i dybden ved at forholde sig undersøgende til sine tanker og følelser. At skrive om det, man mærker i kroppen her og nu, er også vigtigt, fordi kropslige for-

nemmelser gør os opmærksomme på vores følelser. Kontakten med følelserne er af stor betydning, fordi følelser ikke kun fortæller os, hvordan vi har det, og om noget er vigtigt, godt, svært eller farligt – vores følelser er også signaler, der giver os mulighed for at kende vores behov og finde ud af, hvordan vi bedst kan handle i en given situation. Ved at skrive om de følelser, man oplever, kan

man få en større forståelse af sig selv og blive bedre til at regulere følelserne. Skriveterapi kan også hjælpe med at få bearbejdet følelser, der er forbundet med ubehagelige eller traumatiske oplevelser. Flere studier viser, at man kun behøver at skrive et kvarter ad gangen for at få et udbytte, så det kan passes ind i selv den mest krævende hverdag.

FAKTA

'Skriveterapi for pårørende'

Af Annette Aggerbeck er netop udkommet. Bogen kommer med brugbare konkrete forslag til, hvordan man blandt andet kan bearbejde ubehagelige oplevelser, lære at håndtere sine bekymringer samt vække sin glæde og taknemmelighed. Inden for hvert emne er der masser af skriveøvelser og inspiration fra pårørende, der har haft gavn af øvelserne.

Bogen er udkommet på forlaget Respekta.



FAKTA

Om Annette Aggerbeck

- Emotionsfokuseret psykoterapeut MPF med speciale i skriveterapi. Kombinerer psykoterapi med skriveterapi, fordi det giver endnu bedre effekt af psykoterapi.
- Er også uddannet journalist og skriver om psykologi, sundhed og arbejdsliv til landsdækkende medier og nettet.
- Startede sit arbejdsliv som cand.jur. i Justitsministeriet.
- Holder foredrag og har dagbogsgrupper for pårørende, hvor samtaler kombineres med skriveøvelser og meditation.
- Er forfatter af bøgerne 'Skriveterapi – din guide til personlig vækst' og 'Skriveterapi for pårørende'.
- Læs mere om skriveterapi på www.aggerbeck-terapi.dk



Foto: Privat

SIND Syddanmark opsøger indflydelse



Selv om 67-årige Anne Hvidberg Jørgensen nærmer sig pensionsalderen, har hun nok at se til som regionsformand for SIND Syddanmark. At kunne påvirke og forbedre forholdene for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende giver hende værdi og mening – og så gør det ikke noget, at arbejdsdagene en gang imellem er lange

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR



Foto: SIND

Anne Hvidberg Jørgensen

SIND Syddanmark omfatter ti lokalafdelinger lige fra Vejle til Esbjerg og Tønder, som alle har forskellige tilbud og aktiviteter. Fx sportsforeninger, væresteder og besøgsvenordningen SIND-Nettet. En af hovedopgaverne for regionens formand Anne Hvidberg Jørgensen er at bidrage til, at lokalafdelingerne fungerer og trives – og det gør hun bl.a. ved at opsøge politisk indflydelse.

“En del af mit arbejde består i at repræsentere SIND så mange steder som muligt. Jeg

sidder med i en del udvalg og styregrupper som fx Psykiatrisk Dialogforum. Det er mit helt klare indtryk, at SIND bliver spurgt til råds, hørt og anerkendt. Ved på den måde at vise fanen får vi indflydelse på, hvad der foregår, og det gavner i sidste ende mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende,” siger hun.

Anne Hvidberg Jørgensen har været aktiv i SIND siden 2008. Først som lokalformand i Tønder og siden 2013 har hun også været regionsformand for SIND Syddanmark.

Fra jordemoder til bedemand

Anne Hvidberg Jørgensen har altid arbejdet med mennesker. De første 30 år af sit arbejdsliv var hun jordemoder, men så blev hun ramt af en depression – det var på vej ud af den krise, at hun stiftede bekendtskab med SIND.

“Jeg var sat ud af spillet i fire år på grund af depressionen. Da jeg fik det bedre, fik jeg mulighed for at tage en psykiatrisk MB-uddannelse, og efterfølgende kom jeg i praktik i lokalpsykiatrien i Tønder. Det var i den forbindelse, at jeg blev lokalformand for SIND i Tønder, og det var et stort skridt på vejen ud af min krise,” siger hun.

I dag arbejder Anne Hvidberg Jørgensen som bedemand, og hun har kunnet bruge både det og jordemoderfaget i sit arbejde for SIND.

“I begge fag handler det om at håndtere mennesker, der enten er i dyb krise eller er ude for voldsomme ting i deres liv. Jeg har hele vejen igennem mit arbejdsliv været vant til at snakke med mennesker og yde en professionel omsorg – og det er mange af de samme værktøjer, jeg bruger, når jeg står over for at skulle hjælpe mennesker, som er ramt af psykisk sygdom,” siger hun.

“Netop fordi hun selv har oplevet psykiatrien indefra, har hun flere ting på sin ønskeliste

Meget på hjerte

Der er altså flere grunde til, at Anne Hvidberg Jørgensen blev aktiv i SIND: Interessen og erfaringerne med at arbejde med mennesker og hendes helt personlige historie med en depression. Netop fordi hun selv har oplevet psykiatrien indefra, har hun flere ting på sin ønskeliste, når hun arbejder for at forbedre forholdene for psykisk sårbare.

“Det ligger mig meget på sinde, at fx jobcentres medarbejdere bliver bedre klædt på til at håndtere psykisk sårbarhed. Ofte bliver mennesker, som er ramt af psykiske lidelser,

tvunget ud i et fleksjob i stedet for at blive tilkendt en førtidspension. Der sker tit det, at de oplever endnu et nederlag, fordi de ikke kan klare jobbet, og så kan vi starte forfra med at få dem på fode igen,” siger hun og fortsætter:

“Jeg har selv prøvet at sidde til møde i jobcentret med en dårligt forberedt jobkonsulent, der sendte mig ud i et fleksjob, hvor jeg skulle gøre rent på et plejehjem – det, jeg efterlyser, er en mere individuel vurdering af, hvad der giver mening for den enkelte.”

6 Det ligger mig meget på sinde, at fx jobcentres medarbejdere bliver bedre klædt på til at håndtere psykisk sårbarhed

At kunne påvirke giver mening

En anden af Anne Hvidberg Jørgensens mærkesager er, at regionerne og kommunerne bliver bedre til at samarbejde på tværs – det vil ifølge hende være langt mere til gavn for brugerne.

“Det er politiske mærkesager som dem, det giver mening for mig at arbejde med. Som regionsformand har jeg mulighed for at påvirke tingene, og det giver energi og en glæde for mig, når politikerne lytter til SIND. Det kan både være de mere overordnede områder som bredere samarbejde – eller helt nede på brugerniveau, når det handler om at få nogle lokale aktiviteter stablet på benene: Jeg bliver glad, når vi lykkes med at få ting igennem, der gør forholdene bedre,” siger hun.

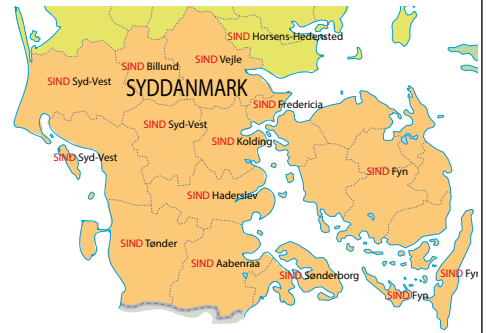
Coronaen sætter sine spor

Aktiviteter er der dog ikke mange af for tiden – det har coronarestriktionerne sat en stopper for. SIND-huset i Tønder har fx været helt lukket det seneste stykke tid, og det gælder også mange andre af SINDs aktiviteter landet over. Det bekymrer Anne Hvidberg Jørgensen.

“Rigtig mange er isolerede grundet Corona, og jeg kan godt være bekymret for, at vi får en stor bølge af angst-tilfælde, vi skal til at håndtere, når krisen er overstået. Jeg har selv en søn med svær Aspergers – og mennesker, der er ramt af fx autisme eller Aspergers, har svært ved at håndtere forandringer i hverdagen. Han ligger derhjemme med daglige angstanfald, og han er bare én blandt rigtig mange, der lider her under krisen. Jeg håber derfor, at folk omkring mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, vil være ekstra opmærksomme, så vi ikke oplever ekstra mange tilfælde af angst og depression – og så håber jeg, at vi snart kan lægge krisen bag os, så vi kan fortsætte de mange gode aktiviteter i SIND,” siger hun.

Om SIND Syddanmark

- SIND Syddanmark består af ti lokalafdelinger: Aabenraa, Billund, Fredericia, Fyn, Haderslev, Kolding, Syd-Vest, Sønderborg, Tønder, Vejle
- Aktiviteterne i de forskellige lokalafdelinger er mange: Socialt samvær på væresteder, sportsforeninger, peeruddannelser, besøgsvenns-ordninger og udflugter er bare nogle af tilbuddene i regionen
- Siden 2013 har Anne Hvidberg Jørgensen været regionsformand



Du kan læse mere på www.sind.dk/syddanmark



SIND-huset i Tønder

Ny daglig leder i SIND Pårørenderådgivning: "Det var en stilling, jeg måtte søge"

55-årige Julie Krarup har overtaget stillingen som daglig leder af SIND Pårørenderådgivning i Aarhus, der er en landsdækkende aktivitet i SIND

AF KRISTIAN IB



Julie Krarup

Julie Krarup har efter årsskiftet afløst Anne-Margrethe Gad Jørgensen som daglig leder af SIND Pårørenderådgivning i Aarhus. Her vil hun, med en personlig ledelsesstil og et ønske om at se nye muligheder, arbejde videre med pårørenderådgivningens visioner og udvikle deres tilbud.

"Mit arbejdsliv har altid været centreret omkring sårbare eller udsatte grupper. Jeg vil gerne skabe mere meningsfuldhed fx gennem nye tilbud. Det er særligt det, jeg har brugt mit arbejdsliv på," siger Julie Krarup.

Ildsjæle

Hun kommer til SIND Pårørenderådgivning fra en stilling som funktionsleder hos Dansk Røde Kors og har tidligere gennem 12 år været forstander på Middelfart Produktionskole. Nu er hun klar til at give sig i kast med nye udfordringer med et kompetent hold af ansatte og frivillige omkring sig, hvilket hun særligt sætter pris på.

"Jeg kan lide at samarbejde med dedikerede folk. Mennesker, som er drevet af et ønske om at gøre en forskel, ildsjæle og så at arbejde med frivillige. Hele det mix hos SIND Pårørenderådgivning gjorde, at det var en stilling, jeg måtte søge," siger hun og fremhæver, at hun har fået en god velkomst.

"Jeg kunne mærke fra starten, at der var en god kultur," fortæller Julie Krarup.

Følgeordning

Hun starter ikke på bar bund som daglig leder, for der er lavet en følgeordning, hvor tidligere leder Anne-Margrethe Gad Jørgensen giver sparring i overdragelsen. Anne-Margrethe Gad Jørgensen er fortsat formand for SINDs pårørendeudvalg, så samarbejdet fortsætter.

"Hun er en enorm ressource. Det har været rigtig godt at læne sig op af hendes erfaring. Samtidig har hun været virkelig god til at give mig kasketten på og plads til mig og mine idéer," siger Julie Krarup.

Dem man peger på

Julie Krarup understreger, at hun vil være med til at understøtte de visioner, som ligger i SIND Pårørenderådgivning. Samtidig ønsker hun at udvikle tilbuddet.

"Jeg vil rigtig gerne udvikle vores tilbud, men også kigge på potentialet til at brede tilbudsviften ud og blive endnu mere synlige, end vi allerede er, i Aarhus og Region Midtjylland. Vi vil gerne være dem, man peger på, for målgruppen," siger Julie Krarup.

SIND Pårørenderådgivning har mange aktiviteter regionalt i Midtjylland

Fx gratis undervisningsforløb til voksne pårørende, samtale- og gruppeforløb for børn og unge og meget mere.

Du kan læse mere om SIND Pårørenderådgivning i Midtjylland på www.sindpaarørende.dk

SIND har tilbud til pårørende i hele Danmark, det kan du læse om på vores hjemmeside www.sind.dk/faa-hjaelp/for-paarørende/paarørenderaadgivning-i-sind

Rådgivningsaktiviteterne supplerer SINDs Landsdækkende Telefonrådgivning 7023 2750.

Ny leder af **Psykologisk Rådgivning** – SIND i København

“Jeg husker rådgivningen som et rigtigt dejligt sted at være som frivillig. Et sted med en god stemning og hvor jeg blev værdsat for min indsats. Og så fik jeg en erfaring, som jeg har trukket på i mit videre arbejdsliv.” Sådan fortæller cand.psych. Tina Leen Louv om sin egen tid som frivillig i Psykologisk Rådgivning – SIND i København for 20 år siden. Nu er hun vendt tilbage som leder af rådgivningen

I de første år af sit arbejdsliv arbejdede Tina Leen Louv i psykiatrien og inden for børne-familieområdet. Siden 2008 har hun arbejdet som privatpraktiserende psykolog med fokus på supervision og terapi. Ved siden af har hun arbejdet med frivillig ledelse blandt andet i Røde Kors og undervist kommende psykologer på Københavns Universitet. Nu er hun tilbage i rådgivningen med masser af erfaring og ideer til tilbud til rådgivningens målgrupper.

To kerneopgaver

I Psykologisk Rådgivning – SIND København er der fokus på to kerneopgaver: Mennesker med psykiske udfordringer, der søger råd og støtte, samt deres pårørende.

“Vores rådgivning er et gratis tilbud båret af dygtige rådgivere, der arbejder frivilligt. Mange af de mennesker, vi taler med, har ikke tidligere talt med professionelle om deres udfordringer. Dét at blive mødt af et andet menneske, der giver plads til og mulighed for at tale om det svære, er for mange særdeles hjælpsomt i sig selv. Rammen er, at de rådsøgende bliver tilbudt op til fem samtaler – for nogle er det tilstrækkeligt, for andre er det en fin start i forhold til at søge hjælp videre i andre systemer,” siger Tina.

Man er ikke alene

I rådgivningen fokuserer de ansatte og frivillige på at møde det enkelte menneske i sin helhed, og ikke som sin sygdom eller diagnose.

“Det er vigtigt at se det enkelte menneske som kompetent i sit liv – nok er der ting, der bøvl og udfordrer, men der er også kompetencer og livsduelighed, som man kan have en tendens til se bort fra, når livet er udfordrende. Det bliver vores opgave at hjælpe med til, at de mennesker, vi taler med, får øje på nye handlemuligheder og veje at gå og samtidig får øje på det, der også er, og som fungerer,” siger Tina.

Når det er pårørende, som henvender sig, er der en vigtig opgave i at vise, at man ikke er alene.

“De måder, man ofte reagerer på som pårørende, eller de tanker man kan have, er mere udbredte og almindelige, end man kan tro, når man går med bekymringerne og tankerne for sig selv. Det kan derfor være hjælpsomt at tale med andre, der ved noget om, hvordan det er at være i en sådan position og derigennem få øje på, hvordan man selv kan håndtere det på måder, der er mere hensigtsmæssige for en selv såvel som for den, man er pårørende til,” påpeger hun.



Tina Leen Louv

Psykologisk Rådgivning – SIND i København

er et tilbud under lokalafdelingen SIND København. Kerneydelsen er samtaletilbud med det formål, at den enkelte person støttes til at håndtere hverdagen på en meningsfuld måde.

Psykologisk Rådgivning SIND København
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N
Tirsdag kl. 10-13, torsdag kl. 14-17
E-mail: psykraad@sind-kbh.dk.
Telefon: 3536 0904

Læs mere på www.sind-kbh.dk/psykologisk-raadgivning/

Peter Lund Madsen: Angst er ikke farligt i sig selv

I en ny bog undersøger hjerneforsker og radiovært Peter Lund Madsen angst hos børn og unge. Blandt hovedbudskaberne er, at angst ikke er farligt i sig selv

AF KRISTIAN IB

Efter at Peter Lund Madsen havde talt med sin forlægger om børn, unge og angstproblemer, begyndte han at lægge mærke til, hvor meget problematikkerne fyldte. Også i hans egen omgangskreds. Her havde flere børn, hvor angsten i varierende grad var et problem.

Det vækkede en undren hos hjerneforskeren: "Hvorfor eksploderer den her problematik, når nu verden på mange måder er blevet et tryggere sted at være?" spurgte Peter Lund Madsen sig selv.

Den undren blev til en idé, som nu er blevet til bogen "Når børn og unge får angst," der udkommer den 27. april 2021.

Psykisk dårligt på en anden måde

"Der er et paradoks i, at dengang min morfar var dreng og ung, var verden langt farligere, end den er nu, med sygdom og alle mulige ting. Alligevel er det nu, at man ser alt den angst," siger Peter Lund Madsen.

Der er ikke et enkelt svar på problemstillingen. Men det kan findes dels i vores måde at tale om og opleve vores følelser på, fortroligheden barn og forældre i mellem, samt muligheden for at stå overfor grundlæggende eksistentielle spørgsmål.

"Hvis jeg skal sige det firkantet, så handler det om, at min morfar og hans generation havde det psykisk dårligt på en anden måde end i dag. Selvom verden var hårdere, havde de den fordel, at der ikke blev stillet så mange spørgsmål ved alting, som der gør nu. I gamle dage sad man jo ikke på samme måde og tænkte, hvad er drømmeuddannelsen for mig, og hvor udløser jeg bedst mit potentiale?" fortæller Peter Lund Madsen.

Det er spørgsmål, som unge mennesker i dag bliver konfronteret med, uden nødvendigvis at have livserfaringen at støtte sig op af for at finde svarene. Det er uprøvet land. Og tanker og reaktionerne kan være helt normale.

"Det, at man har en periode med angst i sin ungdom, er ikke et tegn på, at det ikke bliver godt igen, for det gør det næsten altid," siger Peter Lund Madsen.

"Jeg håber, at man tager med sig, at angst ikke er farligt i sig selv, men hvis det er et problem i ens tilværelse, skal og kan man gøre noget ved det."

Vi har brug for bøger, der ikke peger fingre

I bogen "Når børn og unge får angst" sætter Peter Lund Madsen fokus på nogle af de vigtigste spørgsmål omkring angst. Samtidig fortæller flere familier om deres oplevelser med angst i familien. Han prøver bl.a. at nuancere billedet af angst.

"Det er ikke fordi, der ikke er andre bøger, men det, som jeg kan byde ind med, er, at jeg ved rigtig meget om hjernen, og hvad der sker rent hjernemæssigt, hvorfor angst så nemt kan blive et problem. Og så er jeg jo psykiater, samtidig med at vi trækker på erfaringer fra en lang række af børnepsykiatere," siger Peter Lund Madsen.



Pressefoto: Thomas A.

Peter Lund Madsens nye bog udkommer den 27. april

Når børn og unge får angst
Peter Lund Madsen
224 sider, 249,95 kr.
Forlag: Lindhardt og Ringhof
ISBN13: 9788711914083
Udkommer den 27. april
www.lindhardtogringhof.dk/naar-boern-og-unge-faar-angst#





1.600 deltog i onlinekonference

Nyttig viden. Nye ideer. Oplevelsen af at mange andre er i samme situation. Sådan lød nogle af tilbagemeldingerne fra de 1.600 deltagere i Foreningen for børn med angst onlinekonference den 6. marts

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG KRISTIAN IB. FOTOS: SIND



Responset fra deltagerne skabte store smil hos Mia Kristina Hansen og Lotte Lykke, forlaget Lindhardt og Ringhof



Trine Torp (SF) medlem af folketinget, Sophie Hæstorp (A) regionsrådsformand i Region Hovedstaden og Pernille Beckmann (V) borgmester i Greve Kommune

Ambitionen var en stor konference på Christiansborg. Det satte coronarestriktionerne desværre en stopper for. Nødløsningen – en online konference – viste sig at være en meget bedre ide. Hele 1.600 fulgte med den 6. marts, da Foreningen for børn med angst sammen med forlaget Lindhardt og Ringhof gennem to timer zoomede ind på angstproblematikker hos børn og unge.

Syv oplægsholdere flankerede dagens moderator, DR-journalisten Mark Stockholm. Fx den kendte tv- og radiovært, bogaktuelle Peter Lund Madsen. Du kan se omtale af hans nye bog på side 22 i dette blad. Inden konferencen tog fart, sagde han til SINDbladet

“Foreningen for børn med angst kan gøre noget, som jeg synes, er enormt vigtigt. Foreningen kan bringe folk sammen, som har den samme type af udfordringer. Derudover er der hele udvekslingen af information og det praktiske. Man kan få lov til at høre, hvad andre har af erfaring.”

Mange spørgsmål

Psykiater Jesper Pedersen, privat socialrådgiver Natacha Hansen og psykolog Carsten Juul fulgte op. De delte information, erfaringer og anbefalinger, der fik mange af de 1.600 tilhørere til tasterne. Mia Kristina Hansen, Foreningen for børn med angst, og Lotte Lykke, forlaget Lindhardt og Ringhof, bragte udvalgte spørgsmål og kommentarer videre til panelet.

Styrket indsats

Formiddagen blev rundet af politikere. Trine Torp (SF) medlem af Folketinget, Sophie Hæstorp (A) regionsrådsformand i Region Hovedstaden og Pernille Beckmann (V) borgmester i Greve Kommune var enige om meget. Først og fremmest at der er brug for at styrke den tidlige lokale indsats og for at sikre, at børn og forældre ikke behøver henvende sig mange forskellige steder.

Du kan stadig se hele konferencen online via foreningens kanal på YouTube eller linket på www.boernmedangst.dk/nyheder. Efter en uge var konferencen vist 7.000 gange.

SINDs MedicinRådgivning får faste lokaler

Frivilligcenter Aarhus skal lægge hus til SINDs MedicinRådgivning, hvor det bl.a. vil være muligt at få rådgivning ansigt til ansigt

AF KRISTIAN IB

“Vi havde et mål om, at vi i 2021 skulle have et fast lokale i en af Danmarks største byer, det er nu lykkedes. Valget er faldet på Aarhus, da det var den by, flest af vores rådgivere var centreret om,” fortæller Karine Lindgaard, der er koordinator i SINDs MedicinRådgivning.

SINDs MedicinRådgivning, der tidligere hed BenzoRådgivningen, vil være til stede to gange ugentligt i Frivilligcenter Aarhus, der ligger på Sønder Allé i hjertet af byen.

“Der er mange, der gør brug af vores gratis, anonyme telefonrådgivning, som er åben mandag-torsdag kl. 18-20 samt onsdag kl. 9-11 på 70262510. Men vi har også en del brugere, som efterlyser det fysiske møde og den per-

sonlige kontakt. Og det kan vi nu tilbyde i Aarhus.”

Her vil der bl.a. være mulighed for at få rådgivning ansigt til ansigt, sparring, relevant materiale og hjælp til nedtrappingsplan. Man skal bare sende en mail til rådgivningen på aarhus@smr.dk og lave en aftale med rådgiver Janni Pedersen.

Større netværk

“Når vi bliver en del af Frivilligcenter Aarhus, er vi sikre på, at vi også kan få et større netværk både ud til sundhedsvæsenet, men også til de andre organisationer i huset,” siger Karine Lindgaard.

Frivilligcenter Aarhus er en paraplyorganisation for frivilligt socialt arbejde. Her arbejder de



Det er Janni Pedersen, som både er ansat og frivillig i rådgivningen, brugerne kan møde i lokalerne i Aarhus

for at støtte, synliggøre og udvikle det frivillige sociale foreningsliv, med et særligt fokus på at styrke

indsatsen for sårbare og udsatte mennesker.

Populære onlineforedrag hos Skizofreniforeningen

Nedroslingen i alle andre dele af samfundet på grund af coronarestriktionerne har også bremset Skizofreniforeningen. Foreningen prøvede derfor i februar at satse mere på digitale aktiviteter, da det ikke var muligt at mødes ansigt til ansigt. Responsen kom hurtigt og var overvældende positiv, da man for første gang inviterede et til et foredrag online. Skizofreniforeningen fik så

mange tilmeldinger, at endnu et arrangement kunne afholdes ugen efter.

Hvis du vil vide mere om Skizofreniforeningens kommende aktiviteter, så hold øje med hjemmesiden. Som SIND-medlem kan du også være med i Skizofreniforeningen som en gratis del af dit medlemskab. Hvis du ikke allerede er medlem, så klik ind på www.sind.dk/skizofreniforeningen



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 nævnt. 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.



Ud af vintermørket med **SIND Ungdom**

Trods lave temperaturer og coronanedlukninger gennem de seneste måneder har der fortsat været aktiviteter i mange af SIND Ungdoms klubfællesskaber.

På www.sindungdom.dk kan du læse mere om klubfællesskaberne i Aarhus, Esbjerg, Frederikshavn, Guldborgssund, Holbæk, Kolding, København, Lyngby-Taarbæk, Middelfart, Nyborg, Silkeborg, Svendborg, Vestegnen og Viborg.



Vestegnen: Gåture i naturen bryder ensomheden

Ekstra information på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Samvær med fire andre er bedre end at være helt alene. Gennem vinterens coronanedlukning har SIND Ungdom Vestegnen og de øvrige klubber i stor stil arrangeret aktiviteter for mindre grupper

AF LOTUS ALEXIS KØRSCHEN, SIV BRUSEN MIKKELSÉN OG ANNE-SOPHIE EDEL SEITZBERG, SIND UNGDOM VESTEGNEN



Foto: SIND Ungdom, Vestegnen

“Gåturene med de andre giver mig energi til at komme igennem hverdagen og minder mig om, at jeg ikke er alene i det her, men at vi alle sammen er mærket af det,” siger Siv fra SIND Ungdom Vestegnen

På et pressemøde i foråret 2020 henvendte statsminister Mette Frederiksen sig direkte til samfundets psykisk sårbare og bad “de svageste om at være de stærkeste.” Medlemmerne i SIND Ungdom Vestegnen har nu aldrig været “svage,” og det seneste år har vi virkelig kunnet se, hvilken utrolig styrke, de besidder. Men den anden hårde coronanedlukning har nu stået på månedsvis, og det er lang tid for enhver at skulle leve så isoleret. Når man ovenikøbet er ung og lever med psykisk sygdom, sær-

barhed og/eller ensomhed, så er det ulidelig lang tid.

Det kan de mærke på de psykiatriske akutmodtagelser, hvor størstedelen af de, der henvender sig, er præget af ensomhed eller selvmordstanker og angiver restriktionerne som en direkte eller indirekte årsag.

Mere isolerede

Rigtig mange unge har således brug for hjælp i denne svære tid. Men hvad gør man, når man ikke kan mødes til normale SIND Ungdom-klubaftener og spise

sammen? Først prøvede vi med onlinemøder og Netflix Party, som vi også gjorde under forårets nedlukning, men vores medlemmer er blevet mere isolerede i årets løb og mødte ikke længere op til onlineaktiviteterne. Vi var nødt til at gøre noget mere.

I foråret og sommeren 2020 gik SIND Ungdom Vestegnen ofte i Valbyparken, og vi besluttede derfor i slutningen af januar, at vi også nu ville mødes og gå ture. For hvis vi kan gøre en forskel for fem personer, så er det bedre end ingen. Derfor bad vi vores dejlige medlemmer

om at pakke sig ind i deres varmeste tøj og komme ud og gå med os i frostvejret. Vi har mødtes og gået et par timer hver søndag eftermiddag siden – inklusive varm kakao. For selvom det er koldt, så giver det noget at være social og få bevæget sig lidt.

Hård nedlukning

Vi ved, at der er unge i foreningen, der har angst og føler sig ensomme. De går nærmest helt i stå. Gåturene giver dem mulighed for at komme lidt i gang og være sociale, uden at det er en hel dag eller aften. Det er det bedste værktøj, vi har haft indtil nu for at få vores medlemmer sikkert igennem den hårde nedlukning.

Nu glæder vi os til, at samfundet og vores klub kan åbne helt op igen, så vi, der er sårbare, ikke længere skal være de stærkeste.

Ønsker du at støtte SIND Ungdoms aktiviteter, kan du donere et engangsbeløb eller melde dig ind som støttemedlem til en årlig kontingentpris på 75 kr. Læs mere på www.sindungdom.dk

www.sind.dk/webshop



PJECER

- Skizofreni*
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
- Værd at vide om depression*
- Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
- Borderline*
- 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
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclips, 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,-
- Pins, gylden 15,-
- 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

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.

Du kan læse mere på 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 mennesker med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Planlagte SIND-generalforsamlinger

Her kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved deadline på SINDbladet. Datoer for flere generalforsamlinger kommer til de kommende uger. Der kan ske ændringer og aflysninger grundet coronarestriktioner. Hvis du vil deltage i en generalforsamling, anbefaler vi, at du – inden du tager hjemmefra – undersøger, om der er sket ændringer.

På www.sind.dk/aktivitetskalender kan du se en opdateret oversigt over de kommende generalforsamlinger.

Bagerst i bladet og på www.sind.dk/find-SIND kan du se kontaktinformation for lokalafdelinger og regioner.

SIND Nordjylland

SIND-NORDJYLLAND: Afholder generalforsamling mandag d. 21. juni kl. 19.00-21.30 i DGI-Huset, Jens Møllersvej 3, 9440 Aabybro. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Aalborg: Aflyser generalforsamling 2021 indtil videre. Mere information følger.

SINDs Pårørende Aalborg: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Brønderslev: Generalforsamling mandag d. 14. juni. Se mere på hjemmesiden.

SIND Frederikshavn: SIND Frederikshavn lokalafdeling holder den årlige generalforsamling tirsdag d. 8. juni kl. 19.00. Frivillighedens Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND-Hjørring: Den ordinære generalforsamling er aflyst indtil videre grundet coronasituationen.

SIND Morsø: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Thy: Afholder generalforsamling tirsdag d. 8. juni kl. 19.00. SIND Thy inviterer til spisning og årsmøde for Netværkscafeen og generalforsamling for SIND Thy. Spisning kl. 17.30 – gratis – tilmelding dagen før inden kl. 15.00. Kl. 19.00 årsmøde og generalforsamling – dagsorden ifølge vedtægterne. Vi glæder os til at se jer.

SIND Midtjylland

SIND MIDTJYLLAND: Generalforsamling og koncert torsdag d. 24. juni. Se mere på hjemmesiden.

SIND Favrskov: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Herning-Ikast-Brande: Se næste SIND-blad d. 1. juni.

SIND Holstebro-Struer-Lemvig: Aflyst på grund af situationen omkring COVID-19.

SIND Horsens-Hedensted: Vi afholder ordinær generalforsamling kl. 19.00 tirsdag d. 6. april 2021 i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Nord- og Syddjurs: Der afholdes generalforsamling i SIND Nord- og Syddjurs lokalafdeling lørdag d. 12. juni 2020 kl. 14.00 i Sognehuset, Bygaden 25 A, 8585 Glesborg (ved siden af kirken). Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Odder: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Randers: Generalforsamling i SIND Randers Lokalafdeling: Onsdag d. 2. juni 2021, kl. 19.00. Sted: Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C, indgang B, 1 sal, det store mødelokale. Dagsorden ifølge vedtægterne. Mvh Trine Juel, formand SIND Randers.

SIND Silkeborg: Har udskudt generalforsamling til mandag d. 7. juni kl. 19.00. Medborgerhuset, Bindsevs Plads, Silkeborg. Dagsorden ifølge lovene. Dagsorden, regnskab m.v. fremlægges hos formanden 14 dage inden og på mødet. Oplæg ved funktionsleder Glennie Bæk om Mødestedet og hendes arbejde inden for feltet. Alle er velkomne. Let traktement om aftenen. Alle er velkomne. PBV Susan Steen, formand.

SIND Skanderborg: Generalforsamling i SIND Skanderborg afholdes torsdag d. 10. juni kl. 19.30 i Medborgerhusets Café, Vestergade 14A, Skanderborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Foreningen er vært for smørrebrød og 1 øl/vand kl. 18.30. Der er mulighed for at blive hentet ved bopæl og bragt hjem. Tilmelding til Ellen Odgaard 2876 7262 senest d. 8. juni. Kom og giv din mening til kende i hyggeligt samvær.

SIND Skive: Aflyser generalforsamling 2021.

SIND Viborg: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Aarhus-Samsø: Vi indkalder til generalforsamling på vores hjemmeside og Facebook, når vi er sikre på, at vi kan fastsætte en dato for generalforsamling. P.b.v. Palle Eli Jensen

SIND Syddanmark

SIND SYDDANMARK: Der indkaldes hermed til generalforsamling for SIND Syddanmark Regionskreds tirsdag d. 29. juni 2021, kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Regionkredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab og budget fremlægges til debat og godkendelse. 5. Behandling af indkomne forslag. 6. Valg af revisor og revisorsuppleant. 7. Hvert tredje år – eller år med ekstraordinært landsmøde: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde. 8. Udpegning af delegerede til landsmødet efter gældende regler. 9. Eventuelt. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være undertegnede i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@

Der er information at hente

På www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser kan du se vores mest efterspurgte brochurer og udgivelser. Her er væsentlig information at hente, uanset om man er pårørende, ramt af psykisk sygdom og/eller fagperson.

SINDs frivilligunivers

På www.sind.dk/frivilligunivers finder du informationer og materialer for dig, der er frivillig i SIND. Fx kursusoversigt, rejseafregninger, logoer, adgang til webmail og meget mere.

mail.dk. § 6 Regionskredsbestyrelsen. Stk. 1 Regionskredsbestyrelsen konstituerer sig efter generalforsamlingen med næstformand, kasserer og besætter øvrige tillidsposter, herunder repræsentant og suppleant til Hovedbestyrelsen. På bestyrelsens vegne Anne Hvidberg Jørgensen, regionsformand.

SIND Fyn: Har valgt at udskyde generalforsamlingen – foreløbig på ubestemt tid. Den nye dato kommer på SINDs hjemmeside og på mail til de fynske medlemmer.

SIND Haderslev: Generalforsamlingen for SIND Haderslev er flyttet til lørdag d. 19. juni 2021 kl. 10.00-13.00, hvis COVID-19 tillader det. Der bliver holdt et foredrag af En af Os. Generalforsamlingen afholdes i kantinen i kælderen i Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, 6100 Haderslev. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til dagsorden skal være formanden Per Vandsø Svendsen i hænde senest otte dage før på mail: perskatsvendsen@gmail.com

SIND Kolding: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Syd-Vest: Indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted tirsdag d. 1. juni 2021 i SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød m. drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest d. 24. maj 2021.

SIND Sønderborg: Udsættelse af ordinær generalforsamling 2021. På grund af regeringens forlængelse af forsamlingsforbuddet finder bestyrelsen ikke, at det vil være forsvarligt at gennemføre den ordinære generalforsamling inden for den tidsfrist, der er i vores vedtægter. Bestyrelsen har derfor besluttet at udsætte generalforsamlingen, til forsamlingsforbuddet hæves. Der vil blive udsendt en ny indkaldelse til en generalforsamling, så snart forholdene tillader det.

SIND Tønder: Afholder generalforsamling onsdag d. 16. juni 2021, kl. 19.00, i SIND Huset, Østergade 34, Tønder. Dagsorden ifølge vedtægter. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest d. 8. juni 2021. På bestyrelsens vegne, Anne Hvidberg Jørgensen.

SIND Vejle: SIND Vejle lokalafdeling indkalder til ordinær generalforsamling lørdag d. 29. maj 2021 kl. 12.30 i Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der serveres smørrebrød og sodavand. Tilmeld dig, hvis du vil spise med, til Flemming Leer Jakobsen på mail eller mobil 2018 8264. Forslag til dagsordenen skal sendes til Flemming på flemming.leer@sindvejle.dk senest d. 21. maj 2021 eller til Flemming Leer Jakobsen, Hældagervej 63, 1 th, 7120 Vejle Øst.

SIND Aabenraa: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Sjælland

SIND SJÆLLAND: Dato for generalforsamlingen er rykket til torsdag d. 17. juni kl. 19.00. Den holdes i Værestedet Bjælken, Østre parkvej 2E/2F, 4100 Ringsted. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg: Generalforsamlingen er aflyst indtil videre. Ny dato følger, når det er muligt igen at mødes personligt. Medlemmerne orienteres via nyhedsbrev og på hjemmesiden.

SIND Næstved: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Roskilde-Lejre: Afholder ikke generalforsamling i 2021.

SIND Slagelse: Afholder generalforsamling onsdag d. 26. maj 2021 kl. 18.30 på Slagelse Bibliotek og Borgerservice, Stor sal, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse. Der vil blive serveret aftensmad kl. 18.00 – tilmelding til slagelse@sind.dk senest torsdag d. 20. maj. Socialpædagogerne Hege Griffel og Jette Skov fra CPUS netværkshuse holder et oplæg om samskabelse mellem forening og kommune. Her tages udgangspunkt i samarbejdet mellem SIND Slagelse og Rosenhuset, som er et af netværkshusene. Dagsorden ifølge vedtægterne: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Lokalafdelingsbestyrelsens beretning om lokalafdelingens virksomhed i det forløbne år fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse. 5. Forslag til budget fremlægges til debat og godkendelse. 6. Behandling af indkomne forslag. 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. 8. Valg af revisor og revisorsuppleanter. 9. Valg af delegerede til regionskredsens generalforsamling. 10. Behandling af eventuelle forslag til landsmødet. 11. Eventuelt. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen afholdes. Forslag skal sendes til slagelse@sind.dk. Forslag samt eventuelt materiale offentliggøres på hjemmesiden senest fem dage før generalforsamlingen. Hvis du har spørgsmål til generalforsamlingen eller til, hvordan du bliver frivillig i bestyrelsen eller kommende aktiviteter, så er du velkommen til at skrive til bestyrelsen på slagelse@sind.dk. OBS: Hold dig opdateret på hjemmesiden i tilfælde af ændringer, som fx forlængelse af de nuværende COVID-19 restriktioner.

SIND Storstrøm: Aflyser generalforsamlingen 2021 pga. situationen omkring COVID-19. Når restriktionerne igen bliver normaliserede, kan vi igen arrangere aktiviteter, disse vil blive lagt på hjemmesiden. Vi har flere i støbeskeen, så der er en del muligheder fremover.

SIND Hovedstaden

SIND HOVEDSTADEN: Afholder generalforsamling lørdag d. 28. august 2021 kl. 9.30-15.00. Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Vi glæder os til at se dig. Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Generalforsamlingens dagsorden jf. vedtægterne §5. Vi vil få mulighed for en god dialog med SINDs daglig ledelse – og en bred drøftelse af landsmødets hovedtemaer. Vi ser frem til feedback fra lokalafdelingerne om regionskredsens arbejde nu og fremover. Vi skal også vælge ny bestyrelse. Vil du være kandidat, så kontakt Kim Kjelgaard på mail: hovedstaden@sind.dk. Lokalafdelingsformanden m/k bedes indsende navnene på lokalafdelingens delegerede inden søndag d. 1. august 2021. Frist for forslag til behandling på Regionskredsens generalforsamling er fredag d. 20. august 2021 til hovedstaden@sind.dk. Husk også: SINDs Landsmøde 25.-26. september 2021. Forslag, der ønskes behandlet på SINDs Landsmøde, skal jf. SINDs vedtægter indsendes til landsforeningen 3 måneder før landsmødet, dvs. 25. juni 2021. Regionskredsbestyrelsen skal behandle disse forslag forinden på bestyrelsesmødet 7. juni. Frist for at lokalafdelingerne og enkeltpersoner kan sende sådanne forslag til Regionskredsen er d. 1. juni. SIND Hovedstadens Regionskreds

SIND mener

På www.sind.dk/sind-mener finder du inspiration og information om nogle af SINDs mærkesager. Du kan bl.a. også se SIND-materialer fra tidligere valgkampe.

Pins, pjecer og plakater

I vores webshop kan du støtte os ved at købe alt fra kuglepenne til rygpuser. Ofte prydet med SINDs røde logo. Find udvalgt på www.sind.dk/webshop.

har 25 delegerede. Regionskredsen har fordelt delegerede mellem de enkelte lokalafdelinger og regionskredsbestyrelsen. Lokalafdelingerne bedes sende navne på deres delegerede senest d. 1. juni til hovedstaden@sind.dk.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev: Se næste SINDblad d. 1. juni
SIND Bornholm: Vi vil afholde vores generalforsamling onsdag d. 2. juni kl. 17.00 i Storegade i Rønne. Nærmere information følger.

SIND Fredensborg Hørsholm: Se næste SINDblad d. 1. juni
SIND Frederiksberg: Generalforsamling i SIND Frederiksberg Lokalafdeling på L.I. Brandes Alle 1 st., 1956 Frederiksberg C, lørdag d. 12. juni 2021 kl. 12.00. Generalforsamlingen afvikles, hvis vi kan matche de betingelser, der måtte være i juni 2021 ang. forsamlinger. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Frederikssund-Egedal: Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling. Vi håber, at vi i denne omgang kan afvikle generalforsamlingen. Det var desværre ikke længere realistisk at afvikle den d. 8. marts 2021. Ordinær generalforsamling afholdes nu i stedet fredag d. 28. maj 2021 kl. 19.00 i kulturhuset "Langes Magasin," det store mødelokale, i Østergade 3B, 3600 Frederikssund. Bemærk: "Langes Magasin" ligger ved det gamle "Frivillighedssted" i Østergade 3C, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år, som (meget) afgørende har stået i COVID-19s tegn. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Tilmelding til Else Marie på tlf. 4717 5569 eller 4197 5569. Følg med i SINDbladet og på SINDs hjemmeside. Vel mødt! Vi ses. Lokalformand Thomas Ulrik Wester.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Gribskov: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Halsnæs: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Helsingør: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Hillerød-Allerød: Pga. situationen omkring COVID-19 er generalforsamlingen 2021 udsat til august måned. Endelig dato samt frister

for indkomne forslag til dagsorden og vedtægtsændringer vil blive annonceret senere.

SIND København: Afholder generalforsamling mandag d. 12. april 2021, kl. 19.00-21.00. Sted: Forsamlingshuset, Onkel Dannys Plads 5, 1711 København V. Det ligger ved Halmtorvet og Metro Station København H. Fem minutters gang fra Hovedbanegården. Der er handicapadgang. Ingen parkering på pladsen. Vi indleder generalforsamlingen med et kort oplæg fra vores nye leder af Psykologrådgivningen, Tina Louv. Ellers dagsorden ifølge vedtægterne. Der vil være en let forplejning med sandwich og drikkevarer. Lokalet har 50 siddepladser og vil være stort nok til overholdelse af diverse coronarestriktioner. Vi efterlyser nye medlemmer til bestyrelsen.

SIND Rudersdal: SIND Rudersdal holder generalforsamling hvert andet år. Næste gang i 2022.

SIND Rødovre: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SIND Vestegnen: Se næste SINDblad d. 1. juni.

Landsdækkende aktiviteter

Foreningen for børn med angst: Se næste SINDblad d. 1. juni.

Skizofreniforeningen: Grundet coronasituationen udskydes Skizofreniforeningens ordinære generalforsamling, som iht. Skizofreniforeningens vedtægter skal afholdes i marts. Generalforsamlingen er således udskudt, indtil forsamlingsforbuddet ophæves eller lempes. Forhåbningen er, at generalforsamlingen kan afholdes i juni. Spørgsmål til info@skizofreniforeningen.dk.

SIND Pårørenderådgivning: Se næste SINDblad d. 1. juni.

SINDs Brugerpris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Brugerpris 2021 til et medlem af SIND, som har en personlig baggrund som psykiatri-bruger. Prisen gives for at have gjort en særlig indsats i SIND gennem årene.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til Im2021@sind.dk inden 1. august 2021.



Kirsten Midtgaard modtog SINDs Brugerpris i 2018

SINDs Samfundspris 2021

Ved SINDs landsmøde 25.-26. september 2021 vil vi uddele SINDs Samfundspris 2021 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen?

Så skriv til Im2021@sind.dk inden 1. august 2021.



Søren Magnussen modtog SINDs Samfundspris i 2018

SINDs historie

På www.sind.dk/om-sind/sinds-historie kan du dykke ned i SINDs historie. Læs fx, hvordan en kronik i Politiken blev startskuddet på Danmarks ældste landsdækkende organisation for psykisk sundhed.

Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via www.sind.dk tegne et abonnement på SINDbladet.





REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

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

frederiksberg@sind.dk
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

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

SIND Gladsaxe-Gentofte-

Lyngby
Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kontaktperson:
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

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

SIND Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
hgrdk@yahoo.dk
2138 3880

SIND København

Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

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

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
2139 6179
perharvoe@webspeed.dk

**SIND Holbæk-Ods herred-
Kalundborg**

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

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

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

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

slagelse@sind.dk
Katia Berg Henriksen
Kasserer
9146 6345

SIND Storstrøm
Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

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

SIND Frederikshavn

Erik Holm Sørensen
6136 8821
ehs.holm@hotmail.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

morsoe@sind.dk

SIND Thy

Linda Hvass Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk

SIND Aalborg

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



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@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
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern
ringkoebingskjern@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**

Kim Kjølgaard
5162 8573 / 9282 2376
hovedstaden@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-FREDERIKSBERG

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

SILKEBORG

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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm
Sielemann
5124 4488
sindnett9900@sind.dk

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

SLAGELSE

besoegsven-slagelse@sind.dk

SKANDERBORG

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

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

AALBORG

besoegsven-aalborg@sind.dk

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

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

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

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

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

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

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

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

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

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

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

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

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

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

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

SINDS MEDICINRÅDGIVNING

benzo@sind.dk
7026 2510

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 bisidderne.

Rådgivningerne kan være lukkede eller have ændrede åbningstider grundet indsatsen mod coronasmitte. Se 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

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

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

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte

Meld dig ind i **SIND**

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

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

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



Betalingskort

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



MobilePay

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



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via netbank, kan du bestille en opkrævning via hjemmesiden.

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

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning, **SIND**-nettet
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere

