



SINDblad et

Nr. 4 | August 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



**Katia bruger
sine personlige
erfaringer som
SIND-frivillig**

Ti bud på en bedre psykiatri

Recovery | Mindfulness | Slægtsforskning

Nu går arbejdet med tiårsplanen i gang

Arbejdet har været sat på pause under Corona-pandemien, men nu er det psykiatriens tur

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Som nævnt tidligere, så skal der udarbejdes en tiårsplan for psykiatrien. Arbejdet har desværre været udskudt som følge af situationen med COVID-19.

Ifølge Sundheds- og Ældreminister Magnus Heunicke ser det heldigvis ud til, at der nu er overskud til at starte arbejdet med planen.

Ministeren har – sammen med Socialminister Astrid Krag – bedt Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen om at gå i gang med at udarbejde et status- og udfordringsbillede på tværs af sundheds- og socialområdet.

Dette skal udgøre det faglige grundlag for prioriteringen af den samlede psykiatriske indsats.

Styrelsernes arbejde skal være færdigt med udgangen af februar 2021.

Ministrene lægger op til en bred inddragelse af alle interessenter på området, ikke mindst os der står med udfordringerne til daglig.

Partiernes ordførere er indkaldt til møde med ministrene den 13. august.

Præcist hvordan og hvornår vi bliver inddraget, har vi ikke fået at vide, men vi forventer naturligvis, at vi allerede inddrages i forbindelse med styrelsernes arbejde med at beskrive status og udfordringer.

Som det fremgår af min leder i SIND-bladet fra april i år (og af artiklen side 14-16 i dette nummer af bladet), har vi i SIND forsøgt os med en helt ny tilgang til arbejdet med tiårsplanen.

I stedet for at stille krav om flere penge til psykiatrien, flere senge og lignende har vi – inspireret af verdensmålene – opstillet ti krav til resultatet af indsatsen.

Men betyder det så, at SIND har opgivet kampen for flere sengepladser, bedre kvalitet i den sociale indsats etc.?

Nej, selvfølgelig ikke.

Vi er helt på det rene med, at der stadig skal kæmpes for mindre tvang, bedre adgang til indlæggelse, bedre indsats for mennesker med samtidig psykisk lidelse og brug af stoffer etc.

Vi kæmper også fortsat for bedre inddragelse af de pårørende etc. etc.

Psykiatriløftet

Sammen med partnerne i Psykiatraliancen, og flere andre, har vi været med til at formulere kravene i "Psykiatriløftet".

Her stiller vi bl.a. krav om:

1. Løft af socialpsykiatrien, så borgere med behov for social støtte hurtigt modtager en fagligt specialiseret, tilstrækkelig og stimulerende indsats.

2. Løft af behandlingspsykiatrien, så kvaliteten styrkes, og alle, der har behov, kan (for)blive indlagt.

3. Løft indsatsen for borgere med behov for en samlet misbrugsbehandling og psykiatrisk behandling.

4. Et løft, så alle berørt af psykisk sygdom oplever, at hjælpen er koordineret mellem sektorer.

5. Løft støtten til pårørende til mennesker ramt af psykisk sygdom.

6. Løft den tidlige og forebyggende indsats for alle borgere med psykisk sygdom

7. Et løft, så alle børn, der har behov, får en systematisk og effektiv tidlig indsats.

8. Løft mulighederne for psykiatrisk forskning.

Arbejdet med planen

Nu starter, som nævnt, arbejdet med formuleringen af planen.

I SIND er vi klar til arbejdet. Vi har ventet på det længe, og vi glæder os til at være med til at kvalificere arbejdet.

For os er et af hovedmålene, at der denne gang for alvor lægges vægt på, at indsatsen for mennesker med psykiske lidelser prioriteres – på tværs af sektorerne.

Vi har alt for ofte – og alt for længe – måtte se fortvivlede til, når man igen-igen har fejlet muligheden for at arbejde sammen på tværs for at hjælpe mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

Må dette blive fortid snarest muligt.

Mit håb

Mit håb er, at vi denne gang lykkes med at få en plan, der – på tværs af sektorerne – for alvor prioriterer indsatsen for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

Det er nu eller aldrig!



Foto: Niels Åge Skovbo



SINDbladet
49. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Lise Torp Burmester,
Mia Kristina Hansen,
Rasmus Damkjær,
Kristian Knudsen Ib og
Stefan Katić.

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

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

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

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

Forsidefoto
SIND

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/blia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



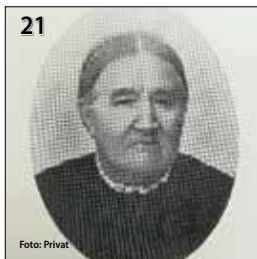
Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



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





I DETTE NUMMER

- /7 **SIND styrker rådgivningsindsatsen**
Coronakrisen har været hård ved mange mennesker, der har psykiske udfordringer, og deres pårørende. Ikke mindst børn og unge. Med 2,5 mio. kr. fra Sundhedsministeriet og Socialministeriet kan SIND nu styrke indsatsen for at hjælpe.
- /8 **COVID19 rammer også på psyken**
Færre, der har fået behandling, og flere, der rammes af symptomer på psykisk sygdom. Den kombination vil uundgåeligt skabe udfordringer i psykiatrien, hvilket SIND i medierne og i dialogen med politikere ofte har advaret om siden 11. marts. SINDs advarsler bakkes op af professor og overlæge Poul Videbech.
- /10 **Katia bruger sine personlige erfaringer som frivillig i SIND Slagelse**
Et ordentligt boost til selvtilliden. Det er noget af det vigtigste, 25-årige Katia Berg Hendriksen får ud af at være frivillig for SIND. Siden februar har hun siddet i bestyrelsen for lokalafdelingen i Slagelse – og der er masser af projekter at tage fat på.
- /12 **Psykiatrien, kommunen og foreningslivet bygger bro til livet efter behandlingen**
"Getting Back" er et nyskabende projekt hos Huset for Psykisk Sundhed i København. Under samme tag samarbejder Københavns Kommune, Region Hovedstadens psykiatri og foreningen Outsideren om at fremme frivillighed, fællesskab og recovery. Projektet er et af eksemplerne på de forandringer i psykiatrien og civilsamfundet, som 125 SIND-frivillige skal drøfte ved årets frivilligkonference til november.
- /14 **Ti bud på en bedre psykiatri: Vi skal forbedre danskernes mentale helbred**
Alt for mange og flere og flere danskere oplever, at de har et dårligt mentalt helbred. SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af antallet af borgere, der oplever, at de har et dårligt mentalt helbred.
- /17 **Den svære rolle som pårørende – husk at passe på dig selv**
Rollen som pårørende er for mange en svær balancegang mellem hensynet til det familiemedlem, man skal hjælpe og støtte, og hensynet til sig selv. Der er ofte mange ting at holde styr på oveni virvaret

af tanker, følelser og bekymringer. Der er bestemt ikke nogen nemme løsninger, men for nogen kan det være en hjælp at mærke sig selv og sin krop via mindfulness eller nogle simple kropsterapeutiske øvelser.

- /18 **Guide: Få ro i krop og sind med simple kropsterapeutiske øvelser**
Indre ro, bedre nattesøvn og øget mentalt overskud. Fordelene ved kropsterapi er mange.

- /20 **Du kan selv finde patientjournalerne**
Kom godt i gang med slægtsforskning – også om mennesker, der er ramt af sindslidelser. Her er værktøjerne, hvis du vil blive klogere på din families historie.

- /22 **I Uganda gør COVID-19 livet endnu mere svært for mennesker med sindslidelser**
Ligesom i store dele af verden har COVID-19-virussen også påvirket mange menneskers hverdag i Uganda – ikke mindst dem, der i forvejen skal håndtere deres sindslidelser. SINDs søsterorganisation i Uganda, Mental Health Uganda (MHU), hjælper bl.a. ved at bringe mad og medicin ud til hjemløse kvinder.

- /24 **Få SIND-medlemsrabat på koncertserien Mind the Music med fokus på sindet**
Odense Symfoniorkester samarbejder med SIND Fyn og Psykiatrifonden om seks fynske koncerter. Ved koncertserien Mind the Music suppleres musikken med inspiration og debatoplæg fra kendte gæsteværter.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /25 Foreningen for børn med angst
- /26 Webshop
- /27 Lokalnyt
- /30 Regions- og lokalformænd
- /30 SINDs udvalgsformænd
- /30 SIND-nettets koordinatører
- /31 SINDs rådgivninger
- /32 Meld dig ind i SIND

Få en SIND-bisidder



Du har ret til at have en bisidder med, når du skal til møde med det offentlige. SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 kan også formidle kontakt til SIND-bisiddere. Læs mere på www.sind.dk

Efterlysning:

Vil du være med til at synliggøre SIND på de sociale medier?

Vil du støtte SIND ved at like, dele eller kommentere landsdækkende og lokale opslag? Hver uge kommer nye følgere til på SINDs sider på Facebook, Instagram, LinkedIn og Twitter. Også selvom vi i SIND hidtil ikke har brugt penge på digital markedsføring. Desværre viser systemerne bag de sociale medier – navnlig Facebook – ikke automatisk alle SINDs opslag for alle dem, der med et klik har vist, at de gerne vil vide mere om landsforeningen. Tværtimod. På Facebook er det typisk kun hver fjerde af sidens følgere, der får vist vores opslag. Men hvis mange reagerer på opslaget med likes, delinger og kommentarer, reagerer systemet bag Facebook og viser opslaget for endnu flere.

Derfor har vi har oprettet en Facebook-gruppe, hvor SIND-frivillige kan samles om at samarbejde om at synliggøre opslag. Hvis du har lyst til at være med i gruppen, skal du blot klikke på ind på www.facebook.com/groups/SoMeSIND/ eller på SINDs side på Facebook, menupunktet grupper, og søge om optagelse.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Ugeavisen Digeposten: Forfatter vil donere halvdelen af sit overskud til SIND

(17. juni) Tina Kragh har netop debuteret med bogen "Lykken er lunefuld". En bog, hvor hun er åben om sin egen angst, OCD, personlighedsforstyrrelse og tvangstanker.

"Dem, der har det svært, skal komme ud med det, og de skal vide, at de ikke er alene med det. Det kan være svært at tale om, og det kan være svært for andre at forstå, men det hjælper at italesætte sindslidelser i stedet for selv at gå med det," fortalte Tina Kragh til Ugeavisen Digeposten.

Tina Kragh har valgt at donere halvdelen af et eventuelt overskud til SIND. Tak for det. Læs mere om bogen på www.sind.dk og om hvordan du kan købe bogen.

/kki



Ekstra Bladet: At efterlade borgere i deres eget skidt er omsorgsvigt

(7. juni) I en opgang på Vesterbro i København har en mand boet i en lejlighed, hvor der var insekter, affald og afføring overalt. Desuden var der tegn på flere ildebrande, og lejligheden havde intet bad.

"Manden på anden sal er ifølge flere naboer ikke helt rask og kan ikke tage vare på sig selv,"

skrev Ekstra Bladet og påpegede, at der var brug for hjælp udefra.

"Det er først og fremmest kommunen, som har ansvaret. De skal blive bedre til at skabe kontakt med de her borgere og hjælpe dem," sagde SIND-formand Knud Kristensen til Ekstra Bladet.

Københavns Kommune kunne ikke udtale sig specifikt om den konkrete sag, men oplyste, at de tager ud til borgere, hvis der kommer en bekymringshenvendelse.

/kki

Ekstra Bladet: SIND Ungdom siger ophæv besøgsforbuddet

(1. juni) "Det er mig ganske ubegribeligt! Mens vi andre kan rende på restaurant, gå på værtshus og generelt langsomt kan vende tilbage til vores normale hverdag – ja, så må mennesker, der kæmper deres livs kamp mod indre dæmoner, ikke engang modtage besøg fra deres pårørende," skrev landsbestyrelsesmedlem i SIND Ungdom, Jimmi Elley Gra-versen i Ekstra Bladet.

Han opfordrede til, at besøgsforbuddet ophæves: "Så længe retningslinjerne for håndhygiejne og afstand overholdes, så bør det være en selvfølge."

/kki

Politiken: Ud af ensomheden og ind på biblioteket

(6. juli) Bibliotekerne skal de næste to år gøre en særlig indsats i forhold til unge, der er psykisk sårbar. Det er et af elementerne i en ny rammeaftale mellem centralbibliotekerne og kulturminister Joy Mogensen (S). Flere biblioteker har allerede flere aktiviteter i gang. I Herning fremhæver bibliotekschef Pernille Schaltz bl.a. guidet fælleslæsning. Hun tilføjer, at biblioteket samarbejder med SINDs lokalafdeling og andre foreninger, fx i forbindelse med folkeoplysning, for at sætte fokus på psykisk sundhed.

/hhj

Ritzau og Information: Anbringes på psykiatrisk afdeling

(24. juni 2020) Om eftermiddagen den 9. december 2018 begik en 44-årig mand med psykisk sygdom et dobbeltdrab på Sydvestfyn. I grundlovsforhøret dagen efter drabet erkendte den 44-årige, at han havde stukket de to med kniv.

I januar viste en rapport fra Justitsministeriets Forskningskontor, at 24 pct. af alle drab i perioden fra 2012-2017 blev begået af mennesker med psykisk sygdom.

Mange af drabene kunne være undgået, hvis gerningsmanden havde fået den rette

behandling og støtte, udtalte SIND-formand Knud Kristensen:

”Vi skal behandle folk i psykiatrien bedre, så færre bliver drevet derud, hvor de begår kriminalitet – eksempelvis drab,” sagde han til dagbladet Information.

/hhj

Danske Kommuner: Fortrolighed og god dialog

(1. juni) Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, var en af de foreninger, som i ”Danske Kommuner” bidrog med erfaringer med digital kontakt under coronakrisen.

Foreningens formand Mia Kristina Hansen karakteriserede foreningens online forum, hvor forældre med angst-ramte børn kunne møde andre i samme situation, som en overraskende stor succes.

”Det er helt fantastisk, så godt det har virket. Jeg oplever, at vi formår at skabe et rum, som er fuldstændig ligesom, hvis vi mødtes fysisk. Der er en stor fortrolighed og intimitet, som jeg slet ikke havde forventet,” sagde hun.

/hhj

Jyllands-Posten: Forventning om mange patienter til efteråret

(31. maj) Kombinationen af, at mange patienter har fået ingen eller mangelfuld behandling under coronakrisen, og at der vil komme mange nye patienter, medfører udfordringer for psykiatrien, skrev Jyllands-Posten.

SIND er en af de organisationer, der i avisen advarede mod risikoen for en psykiatriepidemi.

”Alt i alt er folk blevet mere syge. Jeg tror især, at det er gået ud over ud over folk med skizofreni og angst,” sagde SIND-formand Knud Kristensen. Han anslog, at der til efteråret vil være yderligere 10.000 personer, der har brug for behandling.

”Det mest bekymrende er dem, som er blevet syge for første gang under nedlukningen. Vi ved ikke, hvem de er, eller hvor syge de er. Til efteråret kommer der en pukkel af mennesker, som vil kræve behandling – både nuværende og nye patienter i psykiatrien,” sagde han.

/hhj

Jyllands-Posten: Nye samtaler med teenagere hos den praktiserende læge

(17. juni) Alle skal i 14-års alderen indkaldes til en såkaldt teenage-samtale hos deres praktiserende læge. Det er et af de forslag, som de praktiserende lægers organisation (PLO) og Danske Regioner forhandler om. Målet er tidligt at opspore tegn på mistrivsel eller mulige sindslidelser.

SIND har tænkt samme tanker om at give familielægen en mere central rolle i forhold til mennesker, der er psykisk syge eller sårbare. SIND-formand Knud Kristensen påpegede, at det i høj grad handler om at

opbygge en relation mellem patient og læge. Derfor er idéen om at invitere unge i 14-års-alderen til en snak god, skrev Jyllands Posten.

”Det er her, tilliden skal opbygges. Hvis kemien og tilliden er der, vil de unge, der har brug for det, søge lægen på det tidspunkt, hvor de får brug for det,” sagde Knud Kristensen.

/kki

Støt os økonomisk



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

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

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

Betænk 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

✗ Psykiatritopmødet afholdes i år online

Traditionen med at samle flere hundrede brugere, pårørende, peers og andre interesserede i København til det årlige Psykiatritopmøde bliver anderledes i år. Mødet afholdes online torsdag den 8. oktober kl. 19.00-22.00.

Selvom mødet bliver digitalt, byder det som tidligere år på masser af debat, inspiration og musik. Flere ministre deltager også i mødet.

Hvis du gerne vil undgå at sidde alene og opleve Psykiatritopmødet, så klik ind på begi-



Foto: SIND

venheden på Facebook. Her kan du til efteråret læse mere om arrangementer i flere byer, hvor

man kan se Psykiatritopmødet sammen med andre.

Med overskriften "HAR VI EN FREMTID?" er årets tema Danmarks børn og unge. En stor del af dem mistrives. Men hvorfor er vores unge så pressede? Og hvad kan vi gøre for at give dem en fremtid uden altoverskyggende præstationspres og stigende mental mistrivsel? Hvorfor er der ikke mere fokus på forebyggelse? Og hvor er pengene henne?

Du finder mere information og link til tilmelding på / www.psykisksaarbar.dk/psykiatritopmoede-2020

Stor donation til SIND



SIND Pårørenderådgivning har fået mulighed for at yde en helt særlig indsats overfor borgere, der hidtil har haft svært ved at komme ind på arbejdsmarkedet, og deres pårørende.

Den A.P. Møllerske Støttefond har doneret 5,24 mio. kr. til projektet "Rampen til det gode arbejdsliv".

SIND Erhverv, der er en del af pårørenderådgivningen, samarbejder med to midtjyske kommuner om projektet, der løber indtil udgangen af 2023.

Du kan læse meget mere om projektet i næste SINDblad.



✗ SINDs landsmøde 2021



Foto: SIND

SIND afholder landsmøde hvert tredje år. Nu er datoen og stedet valgt: Den 25.-26. september 2021 på Scandic Bygholm Park i Horsens. Når landsmødet er tættere på, kan du læse meget mere på hjemmesiden og i kommende blade.

SIND melder sig ud af Peernetværket Danmark

Efter møde i Peernetværkets styregruppe den 28. maj er det blevet besluttet, at SIND trækker sig ud af Peernetværket Danmark.

Daglig Ledelse i SIND har takket Peernetværkets styregruppe og sekretariat for samarbejdet, og SIND fortsætter naturligvis med at arbejde for at fremme peer-arbejdet i psykiatrien, men vil fremover gøre det i andet regi.

Abonner på SINDbladet

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



SIND styrker rådgivningsindsatsen

Coronakrisen har været hård ved mange mennesker, der har psykiske udfordringer, og deres pårørende. Ikke mindst børn og unge. Med 2,5 mio. kr. fra Sundhedsministeriet og Socialministeriet kan SIND nu styrke indsatsen for at hjælpe

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Coronakrisen har siden 11. marts præget mange samtaler hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning, som man 60 timer om ugen kan kontakte på 7023 2750

Trods den gradvise genåbning af Danmark præger coronakrisen stadig mange danskeres hverdag, tanker og følelser. Både de, som går med psykiske udfordringer, og de, der som pårørende er tæt på. Ikke mindst børn og unge.

Derfor har SINDs landsdækkende og lokale rådgivninger nu fået mulighed for at gear op og styrke rådgivningsindsatsen. Tilskud på 1 mio. kr. fra Sundhedsministeriet til rådgivningerne og 1,5 mio. kr. fra Socialministeriet til børn og unge i familier med psykisk sygdom betyder, at flere fremover kan få mere hjælp. Pengene går både til samtale- og rådgivningstilbud og til at rekruttere og ruste endnu flere frivillige til dialogen om ensomhed og Corona.

Kraftigere reaktioner

Hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning (DLT), som er åben 60 timer om ugen, er hverdagen

endnu ikke vendt tilbage til det velkendte efter nedlukningen af Danmark den 11. marts.

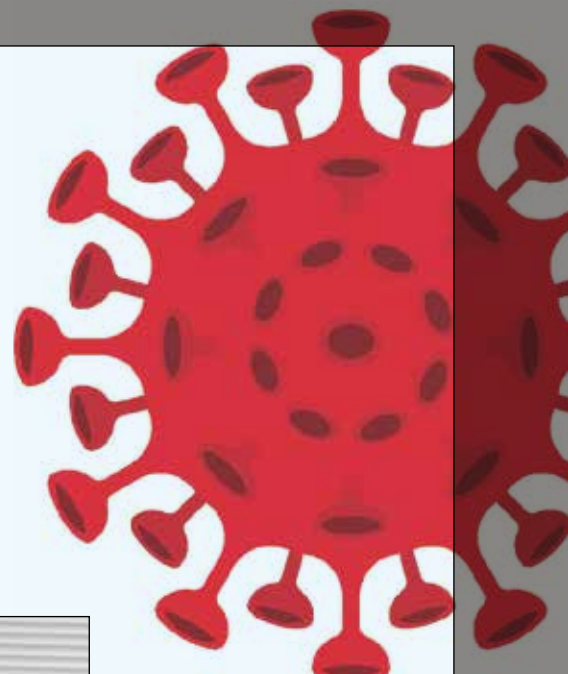
"Corona fylder stadig meget. Oveni de spørgsmål, vi som rådgivere plejer at få, har vi nu fået en bred vifte af nye emner og udfordringer, der optager danskerne. Følelser som fx tristhed, frygt, angst og vrede kan blive forstærket som en reaktion på coronakrisen. Og mange pårørende kæmper med at for-

holde sig til nye eller kraftigere reaktioner, end de er vant til," siger Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af DLT og SIND Pårørenderådgivning.

Bekymringer fordobles

Pengene fra Socialministeriet går både til at styrke DLT og til at løfte SINDs bisidderordning samt indsatsen i en række af SINDs lokale rådgivninger fordelt over hele Danmark.

En lang række SIND-rådgivninger får mulighed for at udvide kapaciteten



I Odense er SIND huset Stoppestedet bl.a. et populært værested og et samlingspunkt for frivillige rådgivere, bisiddere og besøgsvenner. Også her præger coronakrisen samtalerne.

"Hvis du i forvejen har psykiske udfordringer som fx angst, så bliver bekymringerne dobbelt op med Corona," påpeger Stoppestedets leder, Birgit Boding.

Stoppestedet har både ansøgt om en del af SINDs tilskud fra Sundhedsministeriet og fra Socialministeriet målrettet børn og unge i familier med psykisk sygdom. Foreløbig har også SIND Skolerne i Aalborg, SIND Pårørenderådgivning i Aarhus og SINDs Psykologiske rådgivning i København fået mulighed for at igangsætte tilbud til de unge pårørende. Fx samtaler – personligt eller i grupper – og sociale aktiviteter, der kan give børn og unge et pusterum fra hverdagen.

"Det er vigtigt at være meget opmærksom på de børn og unge, der spekulerer over, hvorfor mor eller far virker mere bekymrede eller reagerer anderledes, end de plejer. En typisk tanke hos børn i den situation er, om det er deres skyld? Her er rådgivning og dialog vigtigt. Både med barnet og med forældrene. Vi har også fokus på at støtte og styrke forældrene, så de bedre kan tale med deres børn om det, der er svært."

Du kan læse mere om SINDs tilbud på vores hjemmeside:

www.sind.dk/faa-hjaelp

COVID19 rammer også på psyken

Færre, der har fået behandling, og flere, der rammes af symptomer på psykisk sygdom. Den kombination vil uundgåeligt skabe udfordringer i psykiatrien, hvilket SIND i medierne og i dialogen med politikere ofte har advaret om siden 11. marts. SINDs advarsler bakkes op af professor og overlæge Poul Videbech

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alt tyder på, at den kommende tid bliver travl i psykiatrien efter corona-krisens første måneder. Coronaepidemien har skabt tre udfordringer:

For det første har mange mennesker, der allerede var ramte af psykisk sygdom ved nedlukningen af Danmark, været udfordret af ensomhed og af, at behandling og dialog enten har været aflyst, eller at de har holdt sig hjemme grundet smitterisikoen.

For det andet har mennesker, der under coronakrisen for første gang mærkede symptomer på psykisk sygdom, ofte gået længere tid end normalt uden behandling.

For det tredje tyder alt på, at coronaepidemien betyder, at flere rammes af psykisk sygdom. Erfaringen fra andre kriser og epidemier er, at forekomsten af fx depression og angst stiger. Desuden tyder flere studier på, at



Foto: Privat

Poul Videbech understøtter, at risikoen for virusmitte fortsat skal tages særdeles alvorligt

mennesker, der har været ramt af virus, har større risiko for også at udvikle psykisk sygdom.

”Udviklingen betyder, at flere er blevet mere syge. Vi frygter, at der allerede til efteråret vil være yderligere 10.000 borgere, der har brug for behandling i en psykiatri, som allerede inden coronakrisen var presset på kapaciteten,” siger SIND-formand Knud Kristensen. Han tilføjer, at risikoen for indlæggelse grundet

coronasmitte fordobles, hvis man samtidig er ramt af svær psykisk sygdom.

Angst for smitte

Siden nedlukningen af Danmark den 11. marts har SIND i medierne og i dialogen med politikere ofte advaret mod den kommende psykiatriepidemi. SINDs advarsler bakkes op af professor og overlæge Poul Videbech, Psykiatrisk Center Glostrup.



Hvis man er ramt af svær psykisk sygdom, mere end fordobles risikoen for, at coronasmitte fører til indlæggelse.



Sundhedspersonale, der har været smittet med virus, har ifølge flere studier højere risiko for at udvikle psykisk sygdom.

Gennem coronakrisens første uger oplevede han, at der var patienter som, selvom de havde brug for behandling, bed tænderne sammen og holdt sig væk. Enten grundet angst for smitte eller fordi de følte, de ikke ville

belaste systemet. Mange har derfor fået det værre.

“Desuden har foråret og forsommerens restriktioner med hensyn til besøg spillet en rolle for de indlagte patienter. Der er forfærdeligt, når man ikke kan

få besøg. Kontakten til pårørende betyder utrolig meget,” påpeger han.

Psykosser

Poul Videbech understøtter, at risikoen for virusmitte fortsat skal tages særdeles alvorligt.

“Corona er værre, end man skulle tro. Hjernen kan hos nogle ramte også blive angrebet. Udenlandske studier viser, at der blandt de meget forskellige symptomer – fx tab af lugtesans – ses også ses psykosser.

Dertil kommer de psykiske eftervirkninger af hele coronakrisen. Forskningen viser, at forekomsten af symptomer på psykisk sygdom stiger efter kriser. Efter SARS-epidemien og terrorangrebet den 11. september så man fx kloden rundt hyppigere forekomst af bl.a. depressioner, angst og selv-

mord. Flere studier tyder på, at sundhedspersonale, der har kæmpet med virus, har en særlig høj risiko for at udvikle psykisk sygdom,” siger han.



I Kina viser et studie, at ud af 233 tidligere SARS-patienter var andelen af mennesker med symptomer på psykisk sygdom – fx depression og PTSD, posttraumatisk stress-syndrom – efter 1-2 år væsentligt højere end for resten af befolkningen.



Foreløbige forskningsresultater tyder på, at COVID-19 også kan påvirke hjernen. Blandt de meget forskellige symptomer – fx tab af lugtesans – ses hos nogle ramte også psykosser.

Undersøgelse: Ensomhed ramte mange

Coronakrisen forværrer symptomer på psykisk sygdom hos mange. Det viser en spørgeskemaundersøgelse fra Landsindsatsen EN AF OS. 60 pct. af deltagerne oplevede, at de i høj eller i nogen grad fik det dårligere

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Jeg oplever, at alle disse restriktioner klart forværrer mine psykiske symptomer. Fx humør, angst, depression og tvangshandlinger.” Det spørgsmål svarede otte ud af ti deltagere ja til, da Landsindsatsen EN AF OS i forsommeren målte, hvordan coronakrisen ramte mennesker, der har eller har haft psykisk sygdom.

Flertallet af de 680 deltagere i undersøgelsen følte sig hårdt ramt. Cirka 60 pct. oplevede, at de i høj eller i nogen grad fik det dårligere. Yderligere 25 pct. svarede, at de i mindre grad fik det værre. En stor gruppe, 43 pct., havde gennem coronanedlukningen

ikke været i kontakt med fx læge, psykiatrien, psykolog eller anden behandling.

Ensomhed

Udover forværrer symptomer skabte ensomhed udfordringer for mange. Tre ud af fire pegede på, at de havde savnet at kunne dyrke motion, gå på café eller bare at mødes med andre. Savnet har været mest udtalt hos dem, der bor alene.

Undersøgelsen viser dog også, at tidligere erfaringer med psykisk sygdom ofte har kunnet bruges i favntaget med nedlukningen af Danmark i forbindelse med coronaepidemien. Modsat resten af befolkningen

kendte flere af deltagerne i undersøgelsen allerede til de følelser og reaktioner, der kan opstå, når man vanskeligt kan komme hjemmefra eller møde andre, hvilket en undersøgelse fra foreningen Oiusideren også viste. Desuden peger flere på, at coronakrisen har inspireret til nye vaner, det kan bryde ensomheden – fx at benytte sociale medier til at holde kontakten med andre.

I øvrigt viser undersøgelsen, at tilliden til myndighedernes udmeldinger har været tårnhøj.

Du kan læse mere om landsindsatsen på www.en-af-os.dk.

Katia bruger sine personlige erfaringer som frivillig i SIND Slagelse



Et ordentligt boost til selvtilliden. Det er noget af det vigtigste, 25-årige Katia Berg Hendriksen får ud af at være frivillig for SIND. Siden februar har hun siddet i bestyrelsen for lokalafdelingen i Slagelse – og der er masser af projekter at tage fat på

AF JOURNALIST RASMUS DAMKJÆR



Foto: SIND

“Dengang, jeg selv var tilknyttet psykiatrien, savnede jeg et sted, hvor psykisk sårbare og især deres pårørende kunne få støtte og hjælp til at tackle de udfordringer, det giver at have en psykiatrisk diagnose. Da jeg så i lokalavisen, at SIND søgte bestyrelsesmedlemmer til lokalafdelingen i Slagelse, slog jeg til og fik posten som kasserer,” siger Katia Berg Hendriksen.

Da hun var 19 år, fik hun en borderline-diagnose kombineret med en svær depression, og de efterfølgende år var hun igennem flere krævende behandlingsforløb. I dag er hun næsten symptomfri og har derfor overskud til at hjælpe andre i lignende situationer via sit arbejde som frivillig for SIND.

Udfordrende start

Katia blev valgt til bestyrelsen som kasserer med det overordnede ansvar for kontoen og kontakt til banken, men her i begyndelsen har fokus været på at genopbygge SIND Slagelse, som ellers var i fare for at lukke. Oveni det hele brød coronakrisen for alvor ud i Danmark – det har givet lidt startvanskeligheder, men de er nu på rette vej og har masser af drømme for fremtiden.

Katia Berg Hendriksen anbefaler andre at kaste sig ud i frivilligt arbejde

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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



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



“Her i begyndelsen fokuserer vi meget på at få samarbejdet i bestyrelsen op og køre samt at få styr på praktiske ting som fx driften af vores side på Facebook. Her under corona-krisen holdt vi jævnligt online-møder, men vi er nu gået over til at holde bestyrelses-møder hver 14. dag, hvor vi bl.a. har nogle samarbejdsøvelser og gennemgår forskellige pædagogiske redskaber. Derudover spiser vi sammen en gang om måneden – alt sammen for at lære hinanden bedre at kende,” siger hun.

Bestyrelsen for SIND Slagelse består af i alt 5-6 medlemmer.

Lokalafdelinger sikrer det nære og uformelle

For Katia er lokalafdelinger som den i Slagelse vigtige. De kan nemlig sikre et uformelt og trygt miljø for mennesker, der er psykisk sårbare, og kan på den måde fungere som et supplement til det offentlige sundhedsvæsen. Blandt andet derfor arbejder hun og de øvrige SIND-frivillige på at etablere netværksgrupper med forskellige temaer, hvor brugerne kan møde ligesindede, som kæmper med det samme som dem selv.

“Jeg tror, at nogle folk med en psykiatrisk diagnose kan have en mistillid til det offentlige system. De savner simpelthen ligesindede at snakke med om deres hverdagsproblemløsninger, og her kan lokalafdelinger være med til at gøre en forskel lokalt for mennesker, der

er psykisk sårbare og deres pårørende. Vores drøm er at etablere netværksgrupper med forskellige emner: Det kan være borderline, som jeg selv har erfaring med, angst eller noget helt tredje. Her er ordet frit, og brugerne skal ikke snakke sygdom eller stå til regnskab for noget,” siger hun.

Udover netværksgrupper arbejder Katia og resten af SIND Slagelse på at stable en frivilligdag samt pårørende-aftener på benene – og på den lidt længere bane er ambitionen at kunne tilbyde arrangementer som fx foredrag.

Får det bedre af at være frivillig

I dag er Katia kommet ud på den anden side: Hun har gennemført en landbrugsfaglig uddannelse, hun har fast arbejde, og hun er stort set symptomfri. Det frivillige arbejde er med til at gøre, at hun hver dag får det bedre, og det håber hun kan inspirere andre, som kæmper med psykiske udfordringer.

“Når jeg gør et godt stykke arbejde, som gør en forskel for mennesker, der er psykisk sårbare – så får jeg selvtillid og en følelse af, at jeg er god nok. På den måde kan man sige, at det frivillige arbejde er med til at modvirke min borderline, for selvtilliden er noget, man virkelig kan kæmpe med. Derudover giver det at være frivillig for SIND både en personlig og professionel erfaring, som kan give cv’et et boost i den rigtige retning,” siger hun.

Katia vil derfor klart anbefale andre at kaste sig ud i frivilligt arbejde – derudover har hun et par råd til andre, som har det svært, og som måske står i samme situation, som hun selv gjorde for få år siden.

“Det handler om ikke at isolere sig – og så skal man række ud efter den hjælp, man får tilbudt fra sin nære omgangskreds, organisationer eller lignende. Da jeg selv havde det svært, mistede jeg mange venner – i dag har jeg fået bygget nye venskaber op og har et næsten fuldstændigt normalt liv – bl.a. fordi jeg kom ud af busken og tog imod hjælp. Og husk: Man er ikke et dårligt menneske, fordi man har en psykisk diagnose,” slutter hun.

Du kan læse mere om SIND Slagelse her: www.sind.dk/slagelse.

“ Her er ordet frit, og brugerne skal ikke snakke sygdom eller stå til regnskab



Announce:

Foreningen Drivhusfonden af 22/8 2012 uddeler legater og donationer for 2020

Fonden yder støtte til socialpsykiatriske tiltag og lignende i Odense ved uddeling af legater og donationer én gang om året.

Der udloddes 200.000 kr. i alt i år. Mindste beløb til udlodning er 5.000 kr.

Der udloddes pr. 1. januar 2021 og ansøgningsfristen er 1. november 2020.

Der uddeles penge til:

- Projekter, tiltag og lignende inden for Socialpsykiatrien i Odense

- Enkeltpersoner, som er socialpsykiatribrugere i Odense, og som har specielle behov fx for støtte til ferieophold, udvikling, kurser og lignende.

Ansøgningskema kan rekvireres hos formand for fonden: Helle Akselbo, Krengerupvænget 33, 5230 Odense M. helle.akselbo@outlook.dk. (Tlf: 3028 7673)

Udfyldt ansøgningskema sendes til fondens formand på ovenstående postadresse eller mail. Der kan forventes svar på ansøgningen i januar 2021.

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.

Psykiatrien, kommunen og foreningslivet bygger bro til livet efter behandlingen

“Getting Back” er et nyskabende projekt hos Huset for Psykisk Sundhed i København. Under samme tag samarbejder Københavns Kommune, Region Hovedstadens psykiatri og foreningen Outsideren om at fremme frivillighed, fællesskab og recovery. Projektet er et af eksemplerne på de forandringer i psykiatrien og civilsamfundet, som 125 SIND-frivillige skal drøfte ved årets frivilligkonference til november

AF KRISTIAN IB. FOTOS: SIND



Foto: SIND

I et lille hjørne af kommunens enorme røde murstensbygning på Griffenfeldsgade i København ligger Huset for Psykisk Sundhed, hvor nye erfaringer og ideer i disse uger spirer frem. Et hus, hvor Københavns Kommune, Region Hovedstadens psykiatri og nu også foreningslivet er repræsenteret. Målet

er klart: At skabe en sammenhængende indsats for borgere med psykisk sygdom på tværs af instanser. Den type samarbejde mellem psykiatrien, kommunen og civilsamfundet er sjældnen i Danmark.

“Det kan være svært for en patient og borger at navigere rundt i systemet, kontakten

til det kommunale og det regionale system kan være noget uoverskuelig. Det forsøger vi at gøre op med. Her får patienten og borgeren en samlet pakke,” fortæller Kasper Hounisen, der er afdelingssygeplejerske for distriktpsychiatrien på Nørrebro og medleder af Huset for Psykisk Sundhed.



Foto: SIND

Kasper Hounisen og
Dorte Christine Johansen

Dorte Christine Johansen, projektkoordinator fra Københavns Kommune, supplerer:

“Fordi vi er så mange instanser i det samme hus, har vi simpelthen et bredere perspektiv, hvor vi kan tænke bredt. Der er ikke langt til, at vi kan finde ud af, hvad der er muligt. Det er det unikke ved det her hus.”

Alle kan bidrage med noget

I husets lyse reception har Foreningen Outsideren, der er en brugerforening for mennesker, som selv har erfaring med psykiatrien og psykisk sårbarhed, fået et fast hjørne. Her kan man møde aktive fra foreningen hver tirsdag og torsdag. I opstartsfasen er Britta Thomsen, projektleder i Outsideren, altid med. Men idéen er, at det primært er de frivillige, der skal stå for dialogen.

“Vores fokus er, at vi gerne vil have brugerperspektivet frem allerede fra start. Det handler om brobygning til civilsamfundet. Man skal huske, at der ligger et liv ud over de her behandlingsforløb. Det er vigtigt at få snakket med borgeren om, hvad der skal ske bagefter. At få det perspektiv med fra start,” siger Britta Thomsen.

Det er derfor, at Outsideren nu, som den første frivillige forening, er fysisk tilstede i huset. De er med til at skabe en vigtig bro mellem den psykiatriske behandling, og det liv der venter efter et afsluttet forløb. Outsideren kan give noget af det, som psykiatrien ikke på samme måde kan tilbyde: Mødet mellem ligesindede – menneske til menneske – der også har prøvet at have psykisk sygdom tæt inde på livet.

“Outsideren er et fællesskab, hvor interessen for hinanden og for andre mennesker er i højsædet. Her kan man finde noget, der giver mening, og man kan få mulighed for at udtrykke sig og give noget videre,” fortæller Britta Thomsen.

Outsiderens fællesskab og aktiviteter omfatter fx blogs, tegneværksteder, skrivehold og planlægningen af en filmfestival. Mulighederne er mange. Her er man først og fremmest frivillig, som Britta Thomsen udtrykker det:

“Vi snakker ikke om medlemmer, vi snakker om frivillige. Fordi alle kan bidrage med noget. Ja, man bliver mødt som en, der kan komme med noget, og ikke som en, der skal hjælpes.”

Samarbejde

Bjarke Solkær, der sammen med Kasper Hounisen står for ledelsen af Huset for Psykisk Sundhed, er glad for samarbejdet med Outsideren.

“Outsideren har en klar profil og gennemarbejdede aktiviteter. Det er en forening, der er rigtig velfungerende. Tilliden til, at en forening kan gå ind i samarbejdet, betyder enormt meget. At de både kan drive den frivillige del af samarbejdet og desuden stå for de aktiviteter, vi ved, er rigtig relevante for vores målgruppe,” siger han.

“Det, vi er i gang med nu, er at realisere den fælles idé i Huset for Psykisk Sundhed om vigtigheden af at hjælpe borgerne til at træde ud i foreninger og fællesskaber undervejs i deres behandlingsforløb i regionen eller kommunen. Det er både muligt og enormt værdifuldt for borgernes hverdag,” uddyber Bjarke Solkær.

Sårbar periode

I Huset for Psykisk Sundhed åbner samarbejdet med foreningen Outsideren op for at tænke udover behandlingsforløb. Fokus er på at sørge for, at livet efter er meningsfuldt.

“Når en indlæggelse eller et behandlingsforløb bliver afsluttet, er der en sårbar periode, og vi vil rigtig gerne undgå det tomrum, der kan opstå, og sikre den gode overgang til civilsamfundet. Vores patienter skal helst være kortest muligt i systemet. Det er ikke fordi, vi ikke vil have dem. Men vi vil hjælpe dem til at være herre i eget hus,” siger Kasper Hounisen og uddyber om samarbejdet mellem kommunen, regionen og Outsideren:

“Det er tre forskellige måder at arbejde på, vi skal have kognet sammen til en fælles triangel!”

• Man bliver mødt som en, der kan komme med noget, og ikke som en, der skal hjælpes

Frivilligkonference den 7.-8. november

- Ved konferencen “Forandringer i psykiatrien og civilsamfundet – Hvor stiller det SIND?” den 7-8. november inviteres 125 SIND-frivillige til at drøfte nye ideer og aktiviteter.
- Konferencen zoomer bl.a. ind på udviklingen i frivilligt arbejde, nye roller og på samarbejdet mellem psykiatri, kommune og civilsamfund.
- Du kan læse mere på www.sind.dk/frivilligkonference, hvor der også er links til tidligere artikler i SINDbladet om konferencens tema.

Ti bud på en bedre psykiatri: Vi skal forbedre danskernes mentale helbred

Alt for mange og flere og flere danskere oplever, at de har et dårligt mentalt helbred. Det viser fx Den Nationale Sundhedsprofil. Undersøgelsen, som regionerne, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed (SIF) står bag, har afdækket en markant vækst. I 2017 oplevede hver 8. dansker over 16 år, 13,2 pct., at de havde et dårligt mentalt helbred. I 2010 var andelen blot 9,9 pct. Det svarer til, at flere end 600.000 i 2017 oplevede problemer – næsten 160.000 flere end syv år tidligere. Intet tyder på, at den psykiske sundhed er blevet bedre i 2020. Tværtimod. Et trængt sundhedsvæsen og usikkerheden i kølvandet på coronakrisen skaber nye udfordringer. SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af antallet af borgere, der oplever, at de har et dårligt mentalt helbred

AF KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND

1 Færre skal være ensomme



Ensomhed er ikke det samme som at være alene. Ensomhed kan evt. defineres som det at være ufrivilligt alene.

Rockwol Fondens Forskningsenhed undersøgte i publikationen "Et liv i periferien" fra 2012 levevilkår og samfundsdeltagelse blandt danskere med svære sindslidelser.

De fandt bl.a. at danskere med psykiske lidelser er mere ensomme end andre.

80,2 pct. af mændene med en psykisk lidelse er enlige. For mænd uden en psykisk lidelse er tallet 54,9 pct. For kvinder er tallene 61,1 og 42,9 pct.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af andelen af mennesker med psykiske lidelser, der er eller føler sig ufrivilligt alene.

2 Flere skal have en ungdomsuddannelse



Undersøgelser viser, at der er en betydelig sammenhæng mellem psykiske lidelser og uddannelse.

Førnævnte publikation fra Rockwol Fonden viser, at 45,8 pct. af mændene med en psykisk lidelse har Folkeskolen som højeste fuldførte uddannelse. For mænd uden en psykisk lidelse er tallet 18,9 pct. For kvinder er tallene 40,3 og 15,6 pct.

Mennesker med psykiske lidelser får altså i langt mindre omfang end andre en ungdomsuddannelse.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en forøgelse af andelen af mennesker med en psykisk lidelse, der gennemfører en ungdomsuddannelse.

3 Flere skal i beskæftigelse eller have anden tilknytning til arbejdsmarkedet



Flere undersøgelser – bl.a. Rockwol Fondens publikation – dokumenterer, at mennesker med en psykisk lidelse har langt ringere tilknytning til arbejdsmarkedet end andre.

En del af forklaringen er, at hvis man er meget syg, så kan man ofte ikke arbejde. Men det er ikke hele forklaringen. Tværtimod. I dag ved vi fra forskellige projekter, at mange mennesker med en psykisk lidelse ofte kan have en tilknytning til arbejdsmarkedet, blot de får en passende kompenserende støtte. Alligevel er tilknytningen til arbejdsmarkedet ringere, end den burde være. Ofte mangler støtten, jobmulighederne eller begge dele. Det skyldes i et vist omfang fordomme og manglende viden.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en vækst i antallet af danskere, ramt af psykisk sygdom, som får eller bevarer en tilknytning til arbejdsmarkedet. Fx i form af normal beskæftigelse, fleksjob, skånejob, beskyttet beskæftigelse eller via frivilligt arbejde.

elbred

4 Overdødeligheden skal reduceres



Mennesker med en psykisk lidelse dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsdanskere (kvinder 15 år og mænd 20 år tidligere).

Denne overdødelighed skyldes i et vist omfang den psykiske lidelse (fx selvmord), men den skyldes også manglende eller utilstrækkelig diagnosticering og behandling af somatiske sygdomme.

Mennesker med en psykisk lidelse får ganske enkelt ikke samme gode behandling for deres somatiske sygdomme, som andre danskere.

Denne ulighed i sundhed er både urimelig og ulovlig.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af overdødeligheden blandt mennesker med en psykisk lidelse.

5 Færre skal være hjemløse



Mennesker med en psykisk lidelse er oftere udsat for hjemløshed end andre.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af hjemløsheden blandt mennesker med psykisk lidelser.

6 Færre skal begå kriminalitet og ende i retspsykiatrien



Mennesker med psykiske lidelser er overrepræsenterede i kriminalstatistikkerne.

Studier viser, at personer med en psykisk lidelse har større sandsynlighed for at begå kriminalitet.

Rockwool Fondens publikation viser, at 13,2 pct. af mænd med en psykisk lidelse har fået en dom. For mænd uden en psykisk lidelse er det kun 8,1 pct. der har fået en dom. For kvinder er tallene 4,5 pct. og 2,3 pct.

Vi ved, at en stor del af den kriminalitet, der pådømmes, skyldes, at de pågældende forud for kriminaliteten har været udsat for svigt i psykiatrien – at kriminaliteten groft sagt skyldes, at behandlingen ikke har været god nok.

‘ SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af antallet af mennesker med sindslidelse, som efter svigt i psykiatrien dømmes for kriminalitet.

7 Færre skal opleve diskrimination på grund af deres psykiske lidelse



Mennesker med psykiske lidelser oplever ofte, at de bliver diskrimineret på grund af deres psykiske lidelse.

Det må være et mål, at denne selvoplevede opfattelse af diskrimination nedbringes. Dels skal samfundet forebygge og forhindre diskrimination, dels skal flere oplyses mere om deres rettigheder og muligheder for at klage.

- ‘ **SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af andelen af mennesker med en psykisk lidelse, der oplever sig udsat for diskrimination.**

8 Færre med en psykisk lidelse skal leve i fattigdom



Mennesker med en psykisk lidelse har en markant lavere indkomst end andre.

Rockwool Fondens publikation dokumenterer en markant forskel i indkomst for personer med og uden en psykisk lidelse.

Mænd med en psykisk lidelse tjener typisk kun halvt så meget som mænd uden en psykisk lidelse. Kvinder med en psykisk lidelse tjener omkring 68 pct. af det, kvinder uden en psykisk lidelse tjener.

En del af forskellen er uundgåelig, fordi nogle mennesker med psykiske lidelser ikke kan arbejde, men det er urimeligt, at mennesker med psykiske lidelser oftere end andre ender i fattigdom.

- ‘ **SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en reduktion af andelen af mennesker med en psykisk lidelse, der har en bruttoindkomst under gennemsnittet i Danmark.**

9 Flere skal have mere indflydelse på eget liv



Mennesker med en psykisk lidelse oplever ofte, at de ikke har indflydelse på eget liv.

En af de væsentlige indikatorer i Institut for Menneskerettigheders måling af udviklingen af implementeringen af Handicapkonventionen i Danmark handler om, hvorvidt man kan svare ja til i høj grad eller meget høj grad at have indflydelse på eget liv. Mennesker med handicap føler i langt mindre grad end andre, at de har indflydelse på eget liv.

Dette bør forandres.

- ‘ **SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for et løft i antallet af mennesker med sindslidelse, der føler, de i høj eller meget høj grad har indflydelse på eget liv.**

10 Flere skal opleve mere frihed – mindre tvang i psykiatrien



Til trods for de seneste års ihærdige indsats for at nedbringe anvendelsen af tvang i psykiatrien er der stadig alt for mange patienter, der oplever, at de udsættes for tvang.

I 2018 blev 23,4 pct. af patienter indlagt på psykiatriske afdelinger i Danmark berørt af en eller flere tvangsforanstaltninger.

Selvom tvang i visse situationer kan være nødvendigt, er andelen stadig alt for høj.

Tvangen bør reduceres betragteligt.

- ‘ **SIND arbejder for, at der politisk vedtages konkrete mål for en markant reduktion af andelen af indlagte psykiatriske patienter, der berøres af en eller flere tvangsforanstaltninger.**

Du kan læse mere om politik på vores hjemmeside under menupunktet “SIND mener”.



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.

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

Den svære rolle som pårørende – husk at passe på dig selv

Rollen som pårørende er for mange en svær balancegang mellem hensynet til det familiemedlem, man skal hjælpe og støtte, og hensynet til sig selv. Der er ofte mange ting at holde styr på oveni virvaret af tanker, følelser og bekymringer. Der er bestemt ikke nogen nemme løsninger, men for nogen kan det være en hjælp at mærke sig selv og sin krop via mindfulness eller nogle simple kropsterapeutiske øvelser

AF LISE TORP BURMESTER, FYSIOTERAPEUT, FAGJOURNALIST OG FRIVILLIGLEDER

At være pårørende til et menneske med psykisk sygdom kan være en stor opgave, og det er vigtigt at tage vare på sig selv, hvis man skal undgå selv at gå ned med flaget. Undersøgelser viser, at pårørende til psykisk syge selv har 25-50 pct. øget risiko for at blive syge med stress, angst eller depression, og det er derfor noget, man bør tage meget alvorligt. Der er ikke nogen færdig opskrift på, hvordan man undgår at blive overbelastet af sin pårørenderolle, men der er forskellige værktøjer, du som pårørende kan prøve af, og med stor sandsynlighed noget, der virker for dig. Da mange pårørende tumler med et væld af tanker og bekymringer i alle afskygninger, kan det for nogen være en stor hjælp at praktisere mindfulness eller udføre nogle lette kropslige øvelser i løbet af dagen eller inden sengetid for at hjælpe sig selv med at komme "fra hovedet ned i kroppen."

Vigtigt at lytte til kroppen og dens signaler

I SINDs rådgivning i København kan man som pårørende få hjælp til at tackle de symptomer, der ofte viser sig, når man skal jonglere mellem at støtte en syg nærtstående samtidig med, at man ofte har fx job, bolig og familie at passe. Pia Lundby Jensen, som er psykolog og koordinator hos Psykologisk Rådgivning – SIND i København, fortæller, at der er mange symptomer, man skal være opmærksom på. Det kan være lige fra indre uro, hjertebanken, søvnproblemer og tristhed, til udfordringer med de kognitive funktioner som fx manglende overblik og øget glemsomhed. Der er også mange, som oplever, at de trækker sig socialt fra den øvrige familie og omgangskreds. Pia Lundby Jensen fortæller:

"Vi mennesker har det med at skubbe de negative tanker og følelser væk, det er en del af det at være menneske. Desværre bliver tingene ofte værre af, at vi ikke forholder os til dem, og derfor arbejder vi i rådgivningen med at lære folk at acceptere det svære ved at give dem lov til at mærke, hvad der sker, og give dem tid til at tage tingene til sig."

I rådgivningen i København har man mulighed for at deltage i en mindfulnessgruppe, som efter planen starter op igen i september efter en pause under coronakrisen. En del af forløbet handler om at give deltagerne øvelser med hjem, da effekten er bedst, hvis man gør det på daglig basis.

"På den måde lærer deltagerne gradvist deres følelser og kropsfølelser at kende og bliver mere fortrolige med dem. I starten kan det godt være skræmmende, hvis man ikke er vant til at mærke sig selv på den måde, men i sidste ende handler det om at bryde den onde cirkel, og på den måde komme mere til stede i nuet".

Mange af de øvelser, der introduceres til i København, kan man læse mere om i pjecen om "Mindfulness for pårørende" på SINDs hjemmeside.

Se mere på www.sind.dk/brochurer-og-udgivelser



Mindfulness for pårørende

På SINDs hjemmeside kan du downloade folderen "Mindfulness for pårørende – lær at mestre stress og bekymringer", udgivet af Psykologisk Rådgivning – SIND i København. Folderen er skrevet af Pia Lundby Jensen. Heri kan du blive klogere på, hvad mindfulness og self-compassion er for nogle størrelser, og blive guidet gennem en række enkle mindfulnessøvelser. Derudover kan du finde en liste over hjemmesider og litteratur, hvor du kan blive inspireret og lære mere om emnet.

Guide: Få ro i krop og sind med simple kropsterapeutiske øvelser

Indre ro, bedre nattesøvn og øget mentalt overskud. Fordelene ved kropsterapi er mange. Kropsterapi dækker over en række metoder, hvor man arbejder med begreber som nærvær, kropsbevidsthed og kropskontakt gennem fysiske øvelser, da stress og bekymringer har det med at afskære forbindelsen til, hvad der foregår under halsniveau. Ved at genoprette kontakten til kroppen og dens signaler bliver det nemmere at tage fornuftige og velovervejede beslutninger og bevare roen i pressede situationer. Med al form for træning gælder det, at øvelse gør mester – selv få minutter dagligt kan gøre en forskel. Det vigtigste er, at du gør det. Nedenstående øvelser kan tage både kortere og længere tid, men hvis du vil rigtig i dybden og mærke en forskel, vil jeg anbefale dig at afsætte 20-30 minutter. Lav dem gerne hver dag, men som minimum tre gange om ugen

AF LISE TORP BURMESTER, FYSIOTERAPEUT, FAGJOURNALIST OG FRIVILLIGLEDER

1 Massér dig selv ved hjælp af ballstick

En ballstick er en nubret orange bold i forskellige størrelser, som kan bruges til at massere sig selv eller andre med. Oxytocin, også kaldet "kærlighedshormonet", er i denne forbindelse vigtigt at nævne, da det øges ved massage og berøring. Hormonet har den effekt, at det øger vores fornemmelse af velvære samt reducerer stress ved at sænke mængden af stresshormonet kortisol. Massage med eller uden redskaber har desuden den positive effekt, at det stimulerer hudens sanse-

celler, så fornemmelsen af kroppens afgrænsning bliver tydeligere. Fordelene ved at bruge et redskab i form af fx en ballstick er, at man undgår direkte kropskontakt, hvis man skal massere en person, som har det svært med at blive rørt ved, og derudover har man mulighed for at massere sig selv ved hjælp af bolden.

En rigtig god måde at starte på er ved at trille bolden under fødderne i stående eller siddende position. Eksperimenter med hastighed og tryk og fokusér på at massere både forfod,

svang og hæl. Start med at massere den ene fod, og mærk så efter hvordan den føles, før du masserer den anden. Da massagen samtidig stimulerer blodcirkulationen, kan den med fordel bruges til at vække kroppen og give et skud energi om morgenen eller i løbet af dagen.

For mere inspiration, se evt. min video om selvmassage med ballstick i det mentale moti- onscenter på Psykiatrifondens hjemmeside under menupunktet "krop og psyke".

2 Slip spændingerne via progressiv afspænding

Progressiv afspænding går man hver muskelgruppe igennem, ligesom i en kropsscanning. Forskellen er, at under kropsscanningen skal man blot have mental opmærksomhed på den pågældende kropsdel, hvor man under progressiv afspænding skiftevis spænder og slapper af i musklen med henblik på at opnå afslapning, samt en bedre fornemmelse af forskellen på spændte og afslappede muskler. Dette er en fordel, hvis man går og spænder meget i kroppen i løbet af dagen, og henad vejen "glemmer", hvordan det egentlig føles at være afspændt i kroppen. Det bliver også lettere at komme ned i en afslappet tilstand ovenpå en stresssituation.

Læg dig godt til rette i sengen eller på en måtte på gulvet, og luk eventuelt øjnene. Spænd så først i fødderne ved at krumme tærne alt det du kan. Slap af nogle sekunder og gentag. I alt tre gange. Fortsæt herefter op til læggene, lårene, ballerne, ryg, arme, hænder og ansigt. Ved hver muskelgruppe skal du spænde og slappe af tre gange. Hvil nogle sekunder mellem hver muskelgruppe. Slut af med at spænde i hele kroppen på én gang. Det kan godt være svært at spænde isoleret i en muskelgruppe, men prøv så godt du kan – det gør ikke så meget, at du kommer til at aktivere nogle andre muskler samtidig, det vigtigste er at blive fortrolig med det at skifte mellem spændte og afslappede muskler. Man kan

både opleve at blive meget afslappet eller få mere energi af denne øvelse. Hvis du får mere energi, bør du derfor ikke lave den lige inden sengetid.

Ekstra information
på SINDs
hjemmeside
Søg på artiklens
overskrift

3 Slap af i kroppen med et par lette yogaøvelser

Balasan eller barnets stilling er en klassisk hvilestilling inden for yogatraditionen, som kan gøre underværker, når du føler dig fysisk eller mentalt udmattet. Den stiller sindet, afhjælper spændinger i skuldre, lænd og mave og er god mod uro og rastløshed. Placeret i sengen eller på en måtte på gulvet læner du bagdelen tilbage mod dine hæle (spred knæene lidt, så der er plads til mave og bryst), hvil panden mod underlaget, og læn armene ned langs siden eller lad dem hvile fremstrakt på hver side af hovedet. Tag nogle

dybe rolige vejrtrækninger, og mærk hvordan du udvider brystkassen bagtil og ud til siderne. Her kan du ligge så længe du har lyst til.

Har du lyst til mere, eller er der bøvl med knæene, kan du også lægge dig om på ryggen, og række armene op over hovedet, så de peger op mod hovedgærdet. Stræk herefter din højre side alt det du kan. Forestil dig fx at nogen trækker i langfinger og storetå med et par snore, så hele højre side bliver lang, og slap så af nogle sekunder, inden du strækker venstre side i sin fulde længde. Efter et par stræk

til hver side strækker du alle fire lemmer alt det du kan, inden du slutter af med at trække knæene op mod brystet og holde om dem, mens du vugger fra side til side. Det masserer lænd og rygsøjle, og skaber ro i krop og sind.

Er du mere nysgerrig på yoga, kan du evt. se videoen, hvor jeg guider igennem et let yoga-program i det mentale motionscenter på Psykiatrifondens hjemmeside.



Illustration fra folderen

Øvelse fra SIND-folderen "Mindfulness for pårørende – lær at mestre stress og bekymringer"

STOP-øvelsen er en klassisk mindfulnessøvelse, som går ud på at mærke efter, hvordan du har det i løbet af en dag.

Oftentimes går vi gennem en dag uden at være bevidste om, hvordan vi egentlig har det, og hvad der sker inden i os.

STOP står for:

Stop op med det, du er i gang med,
Træk vejret dybt et par gange.

Observér, hvordan du har det indeni.

Parat igen – fortsæt med det, du er i gang med.

Du kan selv finde patientjournalerne

Kom godt i gang med slægtsforskning – også om mennesker, der er ramt af sindslidelser. Her er værktøjerne, hvis du vil blive klogere på din families historie

Ekstra information
på SINDs
hjemmeside

Søg på artiklens
overskrift

AF STEFAN KATIĆ



Foto: Museum Ovataci

Risskov. En gruppe kvindelige patienter – og en enkelt plejer i hvidt forklæde – omkring år 1900

Min mormor, lægefruen i Rønde, havde en del alvorstunge portrætter hængende i ovale, sorte rammer. Sort-hvide billeder af slægten, mest Løgstørs borgerskab 1890.

Et billede var dog fraværende på væggen: hendes egen svigermor. Hun blev aldrig omtalt. At have en nær slægtning indlagt på et sindssygehospital i en halv menneskealder har været en ubekvem kendsgerning. Væk med den.

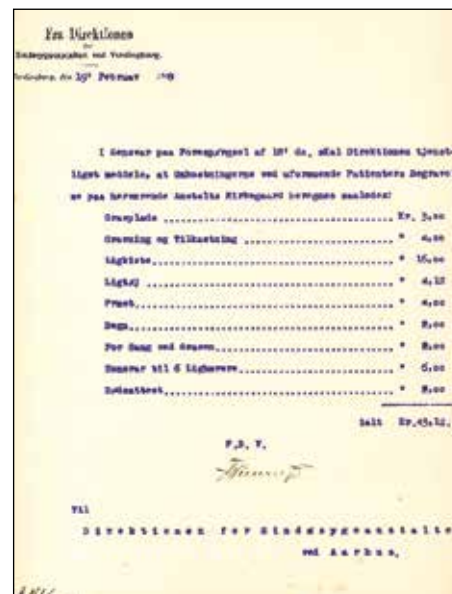
Jeg læste om min tipoldemor, Ane Kirstine Jørgensen, født Jensdatter, i slægtsbogen "Tre slægter fra Rold" fra 1935, og blev nysgerrig på historien. Både på hendes egen skæbne og ikke mindst de reaktioner, omgivelserne har haft på hendes sygdom. Reelt ved jeg ingenting om det.

Lige indtil jeg en dag sidder på Rigsarkivet i København med en arkivkasse med dusinvis af patientjournaler fra Risskov, jeg har rekvireret. Får bladret mig ned til "3.069. Jensdatter", som der står skrevet med blyant henover det gule smudsomslag til min tipoldemors journal. Givetvis er jeg den første, der åbner den mappe siden hendes død i 1920. Det er ret bevægende. Jeg får scannet det hele på stedet.

Adgang til arkiverne

I mange år anede jeg ikke, at hendes journal eksisterede, og skænkede det heller ikke en tanke, at jeg kunne få adgang til den. Men det kan jeg og alle andre, der vil dykke ned i menneskeskæbner.

Bibliotekets hylder har flere gode bøger om slægtsforskning for begyndere. Også for-



Kisten kostede 16 kroner, sang ved graven to kroner. Begravelsen for en uformuende, afdød patient løb op i 43,12 kroner. Det viser denne opgørelse fra 1908 til Direktoratet for Sindssygeanstalterne. Kilde: Museum Overtaci, Risskov.

eningen Danske Slægtsforskere har lavet et lille hæfte. Du kan se linket på SINDs hjemmeside. Du kan også søge på Google eller på www.slaegt.dk efter folderen "Ny i slægtsforskning? Hjælp til at komme godt i gang".

Seks skridt til at komme i gang

1. Skynd dig at interviewe ældre familiemedlemmer, mens de stadig er her.
2. Find personen i kirkebøgerne. De er scannet ind og kan læses online fra Statens Arkiver – her findes også en fin guide til at komme i gang med slægtsforskning. Bemærk at hospitalet i Risskov havde egen kirkebog. Så søg på Rigsarkivets hjemmeside, www.sa.dk. Find kirkebøger, gå ned til menuen "Arkiv" og skriv her "Sindssygehospital, Århus Sogn".
3. Kender du stedet og dato for patientens død, så ved du også, hvilken kasse med patientjournaler, du skal bestille fra Statens Arkiver. Patientjournalerne findes kun i fysisk form, og skal derfor bestilles til brug på en læsesal. Her skal man oprette sig som bruger på Rigsarkivets arkivdatabase Daisy. Også på www.sa.dk
4. Går du i stå i din research eller kniber det med at tyde skiften i kirkebøgerne, så kan du få hjælp af kompetente frivillige på Rigsarkivet og Danske Slægtsforskere Forum www.slaegt.dk/kom-i-gang
5. Hospitalerne Risskov, Sankt Hans, Middelfart, Oringe, Nykøbing Sj. samt Viborg/Søndersøparken har alle samlinger eller museer. Selvom du måske ikke kan finde "din" slægtning, så kan du her få viden om livet på hospitalerne i de forskellige årtier. Find hospitalerne på Google eller i onlineudgaven af denne artikel på SINDs hjemmesiden.
6. Bogen "Mennesker på sindssygehospital" af Jens-Emil Nielsen (Forlaget HER&NU, 2018, ISBN 9788793093577) giver en god oversigt over landets sindssygehospitaler (som de psykiatriske hospitaler hed i perioden 1911-1959) og en række fine patienthistorier.

Patient nummer 3.069

22 håndskrevne sider i blæk og et par grafer. Det er hele patientjournalen for min tipoldemor Ane Kirstine Jensdatter, som i 42 år var indlagt på Jydske Asyl i Risskov. I år er det 100 år siden, hun døde

AF STEFAN KATIĆ



Foto: Privat

Tipoldemor var indlagt på Jydske Asyl fra 1882 til sin død i 1920. Den håndskrevne patientjournal for 38 års indlæggelse fylder blot få håndskrevne sider



Foto: Museum Ovataci

"Anstalten Risskov" eller Jydske Asyl – Jyllands første og største sindssygehospital, opført 1852

3. maj 1920 – mens hele Danmark er ved at finde festtøjet frem for at forberede Sønderjyllands genforening – dør min tipoldemor, Ane Kirstine Jensdatter, på Sindssygehospitalet i Risskov. 78 år gammel og efter 42 års næsten uafbrudt indlæggelse.

Dødsfaldet er noteret i kirkebogen. I sidste spalte under "Bemærkninger" står noteret "Føres bort", som så er streget ud igen.

Ikke en rettelse, som ser ud af noget i kirkebogens spalter. Men den fortæller noget om familierelationen. Manden hjemme på gården i Himmerland er 20 år efter konens indlæggelse blevet skilt og har stiftet familie på ny. De to voksne sønner er blevet mænd med en vis status.

Har de mon insisteret på at få deres afdøde mor hjem til begravelse og opmærksomhed i lands-

bykirken i Aarestrup efter 42 års glemsel på sindssygeanstalt? Næppe.

Få dage efter sin død i maj 1920 bliver Ane Kirstine Jensdatter begravet på felt D19 hospitalets kirkegård – opført i hospitalets begravelsesprotokol som nummer 7.041. Hvem mon var til stede?

I 1952 er der i kirkegårdsprotokollen noteret en ny begravelse på plot D19, så graven må være blevet sløjfet efter 30 år. D19 og resten af hospitalets kirkegård er i dag væk. Nu er der bygget liebhaverboliger på den attraktive grund i Risskov tæt på vandet. So it goes.

"Skælder og holder hus"

"Hun skildres som en stille, ordentlig, fornuftig og dygtig kone, som vel skal være noget hidsig og opfarende, men dog har levet lykkelig sammen med sin mand og givet sine børn en god opdragelse."

Sådan lyder det i patientjournalen fra sindssygeanstalten i Risskov, også kendt som Jydske Asyl, om patient nummer 3.069 "Ane Kirstine Jensdatter af Ersted".

Den 2. september 1878 bliver hun indlagt i en alder af 35 år. Et par uger senere noterer overlægen med sirlig blækskrift:

"Var ved ankomsten stærk maniakalsk, hvilken tilstand senere har vedvaret. Hun springer ud af sengen og løber halvnøgen omkring på gulvet, skælder og holder hus, splitter halmmadrassen ad og gør sig urenlig." (Patientjournal, 18.9.1878)

Indlagt i 42 år

Behandlingen ved sådanne anfald er sovemidlet chloral, opiater eller morfin. Og såkaldt prolongerede bade – altså meget lange bade, som man mente, havde en gunstig virkning på patienten. At

beskæftige patienterne var også vigtigt på Risskov, og det noteres, at hun er glad for at sidde ved spinderokken.

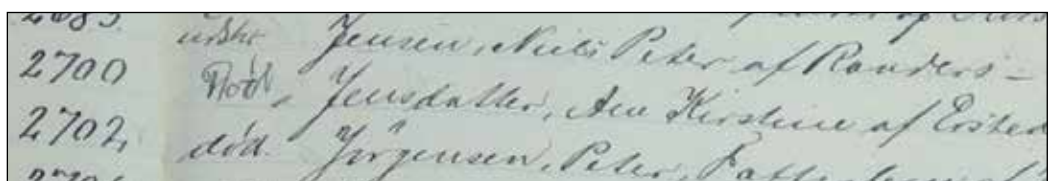
Med mangel på forståelse for sygdommen, få behandlingsmuligheder og brugen af tvang har Risskov ikke været et rart sted at opholde sig i årene 1882-1920. ("Sidder med skørtet over hovedet og spinder, vedbliver uagtet at man kommer ind i cellen". Patientjournal, 25.2.1879)

I november 1866, efter tre år uden maniske anfald, udskrives hun og kommer hjem og for en tid. Men anfaldene blusser op, og hun genindlægges på Risskov, hvor hun bliver til sin død.

Du kan via Google eller www.stiften.dk læse mere om den nedlagte kirkegård, hvis du søger på "Gravfred eller boliger: Protest mod at bygge på kirkegård".

Læs mere på SINDs hjemmeside.

På www.sind.dk/nyheder finder du onlineudgaven af denne artikel med mere information om familien og journalen.



Den 3. maj 1920 dør min tipoldemor. Dødsfaldet bliver noteret i kirkebogen og her noteres det, at hun er blevet begravet på sindssygehospitalets kirkegård. Under "Bemærkninger" står der "Føres bort" – dette er så overstreget

I Uganda gør COVID-19 livet endnu mere svært for mennesker med sindslidelser

Ligesom i store dele af verden har COVID-19-virussen også påvirket mange menneskers hverdag i Uganda – ikke mindst dem, der i forvejen skal håndtere deres sindslidelser. SINDs søsterorganisation i Uganda, Mental Health Uganda (MHU), hjælper bl.a. ved at bringe mad og medicin ud til hjemløse kvinder

AF GERTRUDE HALKJÆR, JOSEPHINE NABAWANUKA OG MARTIN BENNETZEN, SIND MENTAL HEALTH. FOTOS: MENTAL HEALTH UGANDA



Her ved siden af en trafikeret vej bor en hjemløs kvinde med et barn. Hendes få ejendele er samlet i sække og tasker



Uden hjælp fra MHU og andre er mange hjemløse afhængige af forbigående og af fyldte skraldespande for at kunne klare sig

Da pandemien ramte Uganda, blev store dele af samfundet, ligesom herhjemme, lukket ned. Myndighederne har opfordret befolkningen til at tage deres forholdsregler ved at vaske hænder, holde afstand og blive hjemme ved tegn på sygdom. Derudover har der været indført omfattende restriktioner på bevægelse i det offentlige rum. Fx

har skoler og offentlig transport måtte lukke ned samtidig med, at der har været indført udgangsforbud om aftenen og natten.

I sådanne tider er der mange, der får svære ved at klare sig og få dækket deres basale behov – ikke mindst mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Regeringen i Uganda har indført nogle hjælpeprogrammer,

der uddeler mad til trængende, men denne ordning dækker langt fra alle distrikter. Selv i de distrikter, hvor der er hjælp at få mad, som fx i Ugandas hovedstad Kampala, er der nogle sårbare grupper, der bliver overset. Hjælpeprogrammet rækker udelukkende ud til mennesker i deres hjem, og hjælpen når derfor ikke ud til de hjemløse.

Denne kvinde har netop fået en af de grønne poser fra MHU med fødevarer og fornødenheder





Kun få af MHUs frivillige har udgangstilladelse, så de kan hjælpe andre



Når man lever på gaden, er der sjældent skygge for den stærke sol. Udover fødevarer havde denne kvinde brug for hjælp til pleje af huden

Overfald

De hjemløse er afhængige af forbipasserende og af fyldte skraldespande for at kunne klare sig, men når landet er lukket ned, forsvinder disse muligheder. Blandt de hjemløse i Ugandas hovedstad Kampala findes der adskillige mennesker, der lever med sindslidelser. Kombinationen af hjemløshed og sindslidelse kan gøre de ramte mennesker meget udsatte – især i et land som Uganda.

SINDs søsterorganisation i Uganda, Mental Health Uganda (MHU), har modtaget indberetninger om sindslidende, der bor på gaden, som er blevet overfaldet af sikkerhedsvagter for ikke at overholde udgangsforbuddet.

Pandemien og isolationen medfører også en stor risiko for ensomhed og forværing af eksisterende psykiske lidelser hos mange mennesker. MHU har fået oplyst af organisationens medlemmer, at dette desværre er en realitet for flere af dem. De behøver derfor ekstra hjælp og støtte fra både myndighederne og deres familier.

Udgangsforbud

Samtidig med, at pandemien medfører et større behov for støtte for flere af MHU's medlemmer, udfordrer den også organisationens arbejde. Udgangsforbuddet gør det svært for MHU's medarbejdere at nå ud til deres medlemmer. Det kræver særlig tilladelse at færdes rundt i Kampala, og kun få medarbejdere i MHU har denne tilladelse. Organisationen bruger derfor også kræfter på oplysningsarbejde, hvor de informerer indbyggerne i hovedstaden Kampala om de særlige udfordringer, som COVID-19 skaber for mennesker med sindslidelse, og hvorfor denne befolkningsgruppe er specielt sårbare for virusens og isoleringens konsekvenser.

Oplysningsarbejdet sker via pressemeddelelser og artikler på forskellige platforme, som appellerer til, at myndigheder skal sikre, at de særligt udsatte får den nødvendige hjælp. Det omfatter blandt andet tilgængelige, inkluderende og hygiejniske sundhedstilbud, psykiatrisk hjælp og medicin.

Hjemløse kvinder

SIND har gennem mange år med støtte fra Danida og Danske Handicaporganisationer samarbejdet med søsterorganisationen MHU om at styrke arbejdet for mennesker med sindslidelse i Uganda. I de seneste par år har samarbejdet bl.a. drejet sig om et pilotprojekt, der har til formål at hjælpe kvinder med psykiske udfordringer, som lever på gaden.

Projektets strategi er at tilbyde hjemløse kvinder støtte, at hjælpe dem til psykiatrisk behandling, at genforene dem med deres familie, hvis det er muligt, og at tilbyde deltagelse i selvhjælpsgrupper. Strategien har givet gode resultater, og projektet er netop blevet forlænget i to år.

COVID-restriktionerne har dog skabt udfordringer for MHU's arbejde med kvinderne. Den manglende bevægelsesfrihed betød fx, at det blev vanskeligt for kvinderne at få fornyet recepter og indkøbt medicin, ligesom det psykosociale arbejde gik i stå. Efter at restriktionerne er lettet noget, og MHU's medarbejdere har fået tilladelse til at bevæge sig rundt i bil, er det blevet muligt for personalet at bringe medicin ud til kvinderne. Behandling og opfølgning inden for det psykiatriske system er stadig begrænset af, at psykiatriske behandlingssteder i mange tilfælde er inddraget til COVID-behandling. Ud over vanskeligheder med at opnå transporttilladelse fra myndig-

hederne, holder frygten for smittefare også psykiatriske patienter væk fra de psykiatriske behandlingssteder.

Projektets opsøgende arbejde over for nye klienter ligger indtil videre stille men genoptages, så snart situationen normaliseres yderligere.

Forslag til konkrete tiltag

MHU peger på følgende konkrete tiltag for at støtte mennesker med sindslidelse i Uganda i at komme igennem pandemien og dens konsekvenser:

- Der skal være særlig opmærksomhed på at undgå smittespredning af COVID-19 til personer med sindslidelse.
- Der skal sikres kontinuerlig behandling til mennesker med sindslidelse, som ikke har adgang til behandling på grund af nedlukningen af samfundet.
- Der skal skabes tiltag, der kan reducere den økonomiske sårbarhed som følge af COVID-19 blandt mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

Hvem er SMH?

- SIND Mental Health er SINDS faste arbejdsgruppe, hvor frivillige arbejder med at fremme forholdene for mennesker med sindslidelse i udviklingslande.
- SMHs arbejde bliver blandt andet finansieret af midler fra Danida og Danske Handicaporganisationer (DH).
- Du kan læse mere om SMHs arbejde på www.sind.dk.



Odense Symfoniorkester zoomer ind på de mange komponister, der har bidraget til kulturskatten fra krydsfeltet mellem det raske og det syge sind

(Pressefoto: Odense Symfoniorkester)

Få **SIND-medlemsrabat** på koncertserien Mind the Music med fokus på sindet

Odense Symfoniorkester samarbejder med SIND Fyn og Psykiatrifonden om seks fynske koncerter. Ved koncertserien Mind the Music suppleres musikken med inspiration og debatoplæg fra kendte gæsteværter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Vidste du, at en lang række kendte komponister har haft psykisk sygdom meget tæt inde på livet? Fx Beethoven, Carl Nielsen og Bruckner. Deres musik, som har haft kolossal kunstnerisk betydning, er omdrejningspunktet for seks koncerter og et helt nyt samarbejde mellem Odense Symfoniorkester, SIND Fyn og Psykiatrifonden.



Foto: Privat

SIND Fyns formand Bjarne Lind Christensen håber, samarbejdet kan inspirere kulturlivet i andre byer

Hver koncert kredser om fortællinger om det komplicerede sind. En kendt gæstevært indleder aftenen – fx med en personlig fortælling, et interview eller optræden. Derefter tager musikken over. Før og efter hver koncert får publikum mulighed for at læse mere om psykiatriorganisationerne.

“Vi er meget glade for samarbejdet og håber, at Odense Symfoniorkestrets ide kan inspirere kulturlivet i andre byer til at gøre noget tilsvarende. Sammen når vi ud til mange mennesker med inspiration og information,” fremhæver SIND Fyns formand, Bjarne Lind Christensen.

Musikformidler Ole Kiilerich Bartholin tilføjer:

“Vi har i Odense Symfoniorkester længe haft lyst til at sætte fokus på det faktum, at vi faktisk skylder en endog meget stor del af vores samlede repertoire til mennesker med skrøbelige sind. Med dette ambitiøse samarbejde vil vi være med til at inspirere til dialog om psykisk sygdom på en ny måde med fokus på alt det smukke, der gennem tiderne er strømmet gennem de krøllede hjerner.”

Fra september til april

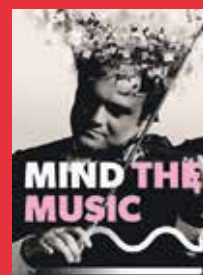
Der er sat dato på seks koncerter i Odense. Psykiatrifonden, SIND og Odense Symfoniorkester planlægger desuden en velgørenhedskoncert i sensommeren 2021.



- Mendelssohns violinkoncert og Niensens 5. – 3. september 2020
 - Beethoven og Den Danske Strygekvarteret – 8. oktober 2020
 - Udstillingsbilleder – 21. januar 2021
 - P2 Prisen 2021 – 26. februar 2021
 - Graf og Bruckner – 25. marts 2021
 - Sibelius og Brahms – 22. april 2021
- Du kan læse mere om koncerterne på orkesterets hjemmeside: www.odensesymfoni.dk/koncerter/mind-the-music

Sådan får du SIND-medlemsrabat

Som medlem af SIND kan du få 25 pct. rabat på billetter til Mind the Music. Både hvis du køber billet til enkeltkoncerter og til hele serien. Kontakt os på landsforeningen@sind.dk, hvis du ønsker at modtage en særlig SIND-rabatkode, som du kan bruge ved bestilling og betaling af dine billetter.





20 erfaringer og anbefalinger samlet i ny folder

Efter 14 online workshops for forældre til børn med angst og et stort fællesmøde, hvor to eksperter deltog, har Foreningen for børn med angst udgivet deltagernes vigtigste ideer og anbefalinger i en ny folder

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

Under coronakrisen fik vi mulighed for at starte vores online forældrefællesskaber ved hjælp af støtte fra TrygFonden og Velliv Foreningen. TrygFonden støttede os ligeledes i at kunne afholde et afsluttende fællesmøde og udgive en folder.

For langt de fleste, der oplever at have et barn med angst, er der tale om langstrakte forløb. For de fleste bliver det godt igen – men det tager tid. Ofte meget længere tid end både barn og forældre synes er til at udholde. Det store spørgsmål er, hvordan man som forældre kan passe godt på sig selv, så man kan passe godt på sit barn og sin familie, mens det står på.

Dele erfaringer

Når vi rejser med fly, får vi under sikkerhedsinstruktionerne altid at vide, at man selv skal tage sin iltmaske på, før man hjælper andre. Vi tror på, at et fællesskab mellem forældre til børn med angst er et af de steder, der kan fungere som en iltmaske for forældre. I forældrefællesskabet er der plads til at tage skuldrene ned og at blive mødt og forstået – her er der andre i helt samme situation. Derudover er det et rum for inspiration og en mulighed for at blive klogere gennem andres erfaringer. Der findes ikke en lige vej gennem et angstforløb. Hvert barn er unikt, og vejen gennem et angstforløb kan være fyldt med omveje. Angst tager den tid, som angst skal tage. Derfor er der et

stort behov for at lære af hinandens erfaringer i en jungle af tilbud, systemer og fagpersoner.

Ny folder

Vi fik afholdt 14 online forældrefællesskabsworkshops med et stort afsluttende fællesmøde, hvor vi fik eksperterne Carsten Juul (metakognitiv psykolog) og Gry Ravn Rønne (cand.pæd.psych.) til at komme med deres bedste råd og lifehacks.

Alle de indsamlede råd, som forældrene gav til hinanden til at lette hverdagen med et barn med angst samt de gode råd og lifehacks fra Carsten Juul og Gry Ravn Rønne, kan man nu finde i en folder, som man kan downloade fra vores hjemmeside. Her er nogle af rådene fra forældrene:

Fokuser på det, der virker

Lad barnet gøre mere af det, som det allerede lykkes godt med, så både børn og forældre får styrket følelsen af alt det, som allerede virker. Lad det få opmærksomhed, at vores børn er skønne, empatiske og omsorgsfulde væsener.

Bryd situationen

Når angsten spidser til, så gør, hvad du kan, for at bryde situationen. Flyt jer fysisk fra angsten sammen ved fx at gå en tur, gå ind i et andet rum eller gør noget andet end det, der var i gang. Fjern presset fra både dig selv og barnet og nedton forventningen til jer begge.

Tal mindre

Fra psykolog Carsten Juul: Tal MINDRE om det, barnet er angst for, ikke mere. Når barnet kommer og spørger eller er angst, så sig "det vil jeg rigtig gerne tale med dig om, men jeg vil gerne lige vente til senere. Skal vi ikke hellere lave noget andet nu?". Det viser barnet, at man har kontrol over sine bekymringer og oftest, at bekymringer forsvinder af sig selv.



Du kan downloade folderen med gode råd fra www.boernmedangst.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
- Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-

- Regnponcho til engangsbrug 10,-
- Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på www.sind.dk/webshop

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 psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Se mere lokalstof på www.sind.dk/arrangementer eller på Facebook

Generalforsamlinger

Generalforsamling i Regionskreds Sjælland

www.sind.dk/region-sjaelland

Tirsdag d. 1. september 2020, kl. 19.00

Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der foredrag ved journalist Jens-Emil Nielsen, forfatter til bogen "Mennesker på et sindssygehospital". Mødested: Holbæk Bibliotek, Nygade 9, 4300 Holbæk.

Generalforsamling i SIND Midtjylland

www.sind.dk/region-midtjylland

Tirsdag d. 1. september 2020, kl. 19.00

Dagsorden ifølge vedtægterne. Der udsendes dagsorden til alle SIND lokalafdelinger. Der er spisning (med tilmelding) kl. 18.00 og start på generalforsamlingen kl. 19.00. Tilmelding til spisning på: leifgjoertz@yahoo.dk. Mødested: Syrensalen, Vejlbjby-Risskov Idrætscenter, Vejlbjby Centervej 51, 8240 Risskov.

Generalforsamling i SIND Nordjylland

www.sind.dk/region-nordjylland

Lørdag d. 5. september 2020, kl. 10.00-15.00

Dagsorden ifølge vedtægterne. Mødested: Trekanten, Sebbesundvej 2A, 9220 Aalborg Øst.

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/sind-hovedstaden

Se datoer på

www.skolen-for-recovery.dk

SIND, Bedre Psykiatri, og Skolen for Recovery er gået sammen om fælles pårørendekurser

Kurserne er for pårørende, patienter og medarbejdere. Der er et stort læringspotentiale, når de tre grupper deltager sammen på kurser. Emnet på kurserne vil være de pårørende, men patienter og medarbejdere deltager med det formål at hjælpe de pårørende i deres proces og for selv at blive klogere på, hvordan de fremadrettet kan forstå, støtte og inddrage de pårørende.

Pårørendekurserne giver pårørende mulighed for at dele erfaringer og få viden og redskaber til at forstå, overskue og håndtere deres situation som pårørende.

Kurserne vil inspirere pårørende til at kunne tage vare på sig selv og mestre udfordringer og stress, for at deres hverdag som pårørende kan være tilfredsstillende og fremme egen mentale sundhed.

Også recoverybegrebet introduceres: Om hvordan man som pårørende kan forstå og støtte op om ens nærtstående recovery-proces. Kursisterne støttes i at finde ressourcer og se hvilket netværk, de har og kan bruge.

Hvad nærer den enkeltes håb og optimisme? Hvad løfter den enkeltes hverdag, og hvad tynger?

Kursus 1: "At være pårørende" over tre gange for pårørende til patienter, der først for nyligt er kommet i kontakt med psykiatrien og er i en fase hvor meget er en ny udfordring. På kurset arbejder vi med disse temaer:

- Recovery og den personlige historie
- At passe på sig selv
- Håb, muligheder og drømme

Kursus 2: "At være pårørende – det gode samarbejde" over seks gange er for pårørende til patienter, der har et længerevarende sygdomsforløb. Her er temaerne:

- Recovery og den personlige historie
- At passe på sig selv
- Netværk og fællesskaber
- Kommunikation på særlige vilkår
- Det gode samarbejde
- Håb, muligheder og drømme

Kursus 3: "At være pårørende – retspsykiatri" over tre gange har disse temaer:

- Recovery og den personlige historie
- At passe på sig selv
- Håb, muligheder og drømme
- Særlige udfordringer i retspsykiatrien

På hvert hold er både undervisere fra SIND og Bedre Psykiatri, der har erfaringer med at undervise og være pårørende, og en underviser med en sundhedsfaglig baggrund fra Skolen for Recovery.

Pårørendekurserne udbydes på Psykiatrisk Center Glostrup og Psykiatrisk Center Amager.

Skolen for Recovery har også mange andre kurser for patienter, pårørende og medarbejdere i efteråret 2020.

Som noget nyt har vi nogle webinarer, hvor du kan være med på et kursus, uden at skulle være fysisk til stede. Du kan deltage på en tablet eller på en PC.

Skolen underviser på alle psykiatriske centre og i Huset for Psykisk Sundhed.

Vælg kursus: Du finder alle kurserne i kursuskataloget eller på hjemmesiden: www.skolen-for-recovery.dk.

Tilmeld dig og send en mail til: skolen-for-recovery@regionh.dk med oplysning om: navn, telefonnummer, kursusnummer, kursusnavn og mailadresse.

Ring til os på 2360 0896 eller kom forbi skolen Maglevænget 19, 2750 Ballerup.

Se datoer og læs mere på www.sind.dk/sind-hovedstaden.

Skole på Tværs

Se datoer på www.skole-paa-tvaers.dk Også Rudersdal, Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe kommune samarbejder med Region Hovedstadens Psykiatri og Skolen for Reco-

very om kurser for mennesker med psykisk sårbarhed, pårørende, medarbejdere og frivillige.

Undervisningens mål er at understøtte recovery-processer og skabe bedre muligheder for at komme sig.

Alle undervisere i Skole på Tværs har kendskab til recovery enten gennem egne erfaringer eller som medarbejder med fagprofessionel baggrund.

Se efterårsprogrammet: www.skole-paa-tvaers.dk. Her finder du oplysninger om alle kurserne med datoer, tidspunkter og steder.

Recovery-orienterede gruppeforløb for pårørende

Om at have et godt hverdagsliv for dig som pårørende og din nærtstående med psykisk lidelse eller psykisk sårbarhed.

Er du pårørende til en person med psykisk lidelse, så kom og mød andre pårørende, og del viden om, hvordan du kan håndtere situationen til det bedste for dig og for din nærmeste. Du får inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du har i hverdagen som pårørende. Du får indsigt i recovery tankegangen, og du vil have mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer til et godt hverdagsliv.

Kurset er et struktureret forløb, og underviserne er selv pårørende. Målet med kurset er at støtte dig som pårørende med fokus på håb, selvbestemmelse og muligheder.

Vi ønsker at fremme en mere sammenhængende psykiatri med et systematisk og informativt pårørende-samarbejde til gavn for dig som pårørende og for din nærtstående.

Kurset består af i alt otte kursusgange. Der vil være 8-12 deltagere i gruppen som ledes af underviserne, der selv er pårørende. Vil du vide mere om kursusforløbet så ring til Janie Eriksen, projektleder, tlf. 3136 0108.

Arrangør: SIND, Bedre Psykiatri og Skizofreniforeningen i Region Hovedstaden

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

Se også: www.sind.dk/sind-hovedstaden
Tilmelding til: Janie Eriksen. Mail: Janie.eriksen@gmail.com, tlf. 3136 0108.

Hold 1: Hørsholm

Mødeplan: Mandage fra 21. september til 16. november kl. 17-19.30

Tilmelding: Inden 16. september 2020
Sted: Frivilligcenter Hørsholm, Hørsholm (Gml. Rådhus), Rungstedvej 1, 1. sal, 2970 Hørsholm.

Hold 2: København

Mødeplan: Mandage fra september til november 2020 kl 17.00-19.30

Tilmelding: Inden 15. september 2020

Sted: Frivilligcenter SR-Bistand, Tagensvej 70, 1. sal, 2200 København.

Hold 3: Ballerup

Mødeplan: Onsdage fra 26. august til 21. oktober 2020 kl. 17-19.30

Tilmelding: Inden 19. august 2020

Sted: Sundhedshuset i Albertslund, Skolegangen 1, Albertslund.

Hold 4: Rudersdal

Mødeplan: Fra oktober til december 2020. Nærmere oplysning følger.

Sted: Møderum 2 i hal 2, Rudegaard Station, Kongevejen 464-468, 2840 Holte.

Hold 5: Frederiksberg

Mødeplan: Fra oktober til december 2020. Nærmere oplysning følger.

Kurser for dig, der gerne vil gøre en forskel i dit lokalområde eller i psykiatrien

Se datoer på www.sind.dk/sind-hovedstaden

Kurser for alle SIND-medlemmer, som interesserer sig for udviklingen af kommunens og psykiatriens tilbud til borgere, som har en psykisk sårbarhed, og deres pårørende.

Måske er du SINDs repræsentant i arbejdet med interessevaretagelse i region og kommuner – eller måske tænker du, at du gerne vil være med til at styrke det lokale og regionale foreningspolitiske arbejde.

Er du, eller vil du være, med i de lokale DH-bestyrelser eller i Handicaprådet?

Eller i de lokale og centrale dialogfora i Region Hovedstadens Psykiatri?

Som bestyrelsesmedlem eller suppleant i SINDs lokalafdelinger?

Vi inviterer også deltagere fra andre bruger- og pårørendeforeninger, der har lokal og regional interessevaretagelse på dagordenen, og som vi samarbejder med.

Eksempler på emner på de lokale kurser:

- Kommunikation med og inddragelse af børn, der har en længerevarende eller kronisk somatisk eller psykisk lidelse. Hvad forventer vi af støtte til familierne fra kommune og hospitalet, fra forældrementorer fra Børne- og ungdomspsykiatrien eller hjemme i familien?

- Styrket inddragelse af borgeren under indlæggelse, før og efter udskrivning. Netværksmøder og fælles indsatsplan – i psykiatrien og i kommunen: Hvad er formålet, hvem indkalder, hvem deltager, hvordan inddrages pårørende og netværk. Succes og udfordringer?
- En recovery-orienteret behandling, rehabilitering og genoptræning med udgangspunkt i borgernes ønsker og mål. Fokus på udarbejdelse af genoptræningsplaner efter udskrivelse fra psykiatrisk hospital – herunder viden om psykisk funktionsnedsættelse og genoptræning.
- Erfaringer med lønnede peer-medarbejdere og recovery mentorer i kommune, på bosteder og i psykiatrien.
- Et jobcenter med recovery-orienteret uddannelses- og arbejdsrettet indsats – ud fra borgernes ønsker og mål og i samarbejde på tværs.
- Mental sundhed – Hvordan kan SIND, kommune og region sammen fremme psykisk sundhed? Ideer til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget for andre, der giver dig mening.

Se mere information om hvor og hvornår kurserne udbydes her: www.sind.dk/sind-hovedstaden.

Kurserne er på fire timer og gennemføres af SIND Hovedstadens Regionskreds via en bevilling fra DH Lokalpulje 2020 i et tæt samarbejde med lokalafdelingerne. Kontakt: Kim Kjølgaard, 5162 8573, hovedstaden@sind.dk.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby
Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

Forløb: Torsdage kl. 13.00-15.30 fra 6. august til 24. september 2020

Et fortroligt og støttende rum til at tale sammen om det, der er svært, og dele erfaringer.

Gruppen på seks til otte deltagere ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Vi taler om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu og i det daglige.

Hver gang sætter Ulla fokus på et emne som fx "hvad er følelser, og hvordan kan du bruge dem til at få det bedre?", "red-

skaber til håndtering af angst og depression", "personlige mønstre", "kommunikation og konflikthåndtering".

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby. Tilmelding: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140 (SMS).

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer
Cafémøde

Torsdage d. 20. august, 17. september, 15. oktober og 19. november

Helsingør Kommune har nu givet grønt lys for genåbning af vores foreningslokale. Det er med meget klare regler for, hvordan vi må bruge vores fælles lokaler. Vi glæder os allesammen til at mødes og kan se hinanden igen. Skulle coronakrisen blusse op igen, er alt med forbehold om møderne.

Næste cafemøder er: Torsdag den 20. august, torsdag den 17. september, torsdag den 15. oktober og torsdag den 19. november. Alle dage mødes vi kl. 12.00. Evt. ændringer meddeles på de følgende cafemøder.

Sted: Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

For yderligere information kontakt: Hanne Olsson Dragø, hanneolssondragoe@gmail.com.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroed-alleroed
Pårørende til psykisk syge

Tirsdag d. 25. august 2020, kl. 17.00-19.30

SINDs Rådgivning i Hillerød starter en ny gruppe for pårørende til psykisk syge.

Kurset afvikles over otte gange, og vi starter den 25. august og slutter 13. oktober 2020.

Vi arbejder efter værktøjer i bogen "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med en psykisk sygdom".

Vi underviser i, hvordan du kan udforske dine personlige og sociale kompetencer til bedre at håndtere at være pårørende.

Det vil kunne støtte både dig selv – og din nærmeste i at komme sig og genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Gruppen består af 6-10 deltagere, og vi underviser hver gang. Gruppen undervises af to erfarne peer-to-peer-undervisere.

Dato og tid: Otte tirsdage frem til den 13. oktober. Første gang 25. august fra kl. 17 til 19.30.

Sted: SIND Hillerød, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød.

Deltagelse er gratis. Alle kan deltage.

Tilmelding til: raadhillerod@sind.dk.

SIND Nordjylland

SIND Frederikshavn

www.sind.dk/frederikshavn

Sommer i SIND'et

Fredag d. 7. august 2020, kl. 11.00-13.30

Gratis sommerfest, "Sommer i SIND'et", på P-pladsen ved De Frivilliges Hus, Danmarks-gade 12, 9900 Frederikshavn. Der er gratis mad

Set i www.sind.dk/webshop

SIND brochurer



Arv, Borderline, Bipolar lidelse hos voksne, Værd at vide om depression, Skizofreni. Det er blot nogle af titlerne på SINDs foldere, som du gratis kan bestille eller downloade på www.sind.dk/webshop

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750 eller skriv til landsforeningen@sind.dk



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, der er psykisk syge, for pårørende for og de professionelle i psykiatrien.

ved Mogens' Pølsevogn og LIVE-koncert med Dennis Nielsen, kendt fra Freddy's og trioen Double D. Sundhedsmyndighedernes retningslinjer overholdes.

Sommerudflugt

Torsdag d. 20. august 2020

SIND Frederikshavns årlige sommerudflugt går i år til Skagen, bl.a. Grenen med Sandormen, frokost ved Det grå fyr og eftermiddagskaffe ved Den Tilsandede Kirke. Prisen er 50 kr. Der sælges højst 30 billetter, så sundhedsmyndighedernes retningslinjer kan efterleves ift. smitterisiko med Corona.

SIND Midtjylland

www.sind.dk/sind-midtjylland

Gåture i efteråret med

SIND Skanderborg

Gåture er godt for sjæl og krop. Vi mødes hver anden mandag fra 13.00-15.00 incl. pause m. godter. Nogle mandage sammen med naturvejleder Thorke Østergaard (T.Ø.). Medbring selv drikkevarer.

Vi mødes:

Mandag d. 17. august: Medborgerhuset, Vestergade 14A, Skanderborg (T.Ø.)

Søndag d. 30. august: Stationen, Klostervej 3, Ry

Mandag d. 14. september: Biblioteket, Rådhuspladsen 1, Hørning (T.Ø.)

Mandag d. 28. september: Stationen, Klostervej 3, Ry (T.Ø.)

Kontakt evt. Ellen Odgaard 2876 7262.

SIND Holstebro-Struer-Lemvig

www.sind.dk/holstebro-struer-lemvig

Online Befriender – Online kursus for frivillige

Bliv certificeret Online Befriender for ensomme mennesker med psykiske problemer. Du bliver uddannet til at bekæmpe ensomhed og skabe bedre livskvalitet for både dig selv og andre ved at afholde videosamtaler på platformen Online Befriender.

Forløbet omfatter flere forskellige moduler frem til december, man kan tilmelde sig løbende. Undervisningen er hver anden tirsdag i ulige uger. Kursister optages løbende. Se mere information www.vkurs.dk eller kontakt: Jeanette: 5051 7224 jjq@lillysminde.dk.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Medlemstur til Højer

Lørdag d. 29. august 2020, kl. 10.30-18.00
Vi starter med en let frokost i Højer på Café Hohenwarte, derefter kaffe og kage hos Rigmor. Pris: 50 kr. for medlemmer af SIND Syd-Vest. Afgang fra Esbjerg kl 10.30, ankomst Højer kl. ca. 12.00, hjemkomst til Esbjerg forventes kl. ca. 18.00. Transport: Samkørsel. Angiv gerne ved bestilling, om du vil lægge bil til.

Tilmelding og betaling i SIND Huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg eller SMS til Niels på 3124 5401. Betaling med MobilePay efter tilmelding er muligt.

Foreningernes Dag i Esbjerg

Lørdag d. 5. september 2020, kl. 10.00
Foreningernes Dag er i år lørdag d. 5. september. Du kan finde SIND Syd-Vest i Gågaden i Esbjerg. Kom gerne forbi og få en snak. Har du lyst til at stå og fortælle om SIND, så er du også velkommen til det. Kontakt Niels på nch.petersen@gmail.com eller tlf 3124 5401.

Fodens Dag

Torsdag d. 17. september 2020, kl. 13.30-16.00
Med dette arrangement sætter vi fokus på føddernes velvære. Der vil være mulighed for fodbad og lidt vejledning om fodpleje ved en af de frivillige, som er sygeplejerske. Tilmelding er ikke nødvendig, du kommer bare. Afholdes: SINDklubben Esbjerg, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/sind-soenderborg

Sindets Dag i Sønderborg

Torsdag d. 8. oktober 2020, kl. 19.00-21.00
Oplæg om ensomhed ved psykolog Michael Danielsen i samarbejde med SIND Sønderborg, Bedre Psykiatri Sønderborg og PsykInfo. Yderligere information: sind_sonderborg@outlook.dk.

SIND Vejle

www.sind.dk/sind-vejle

SIND Klub Vejle

Lørdag d. 29. august 2020, kl. 10.00-15.00
Lørdag d. 26. september 2020, kl. 10.00-15.00
Kom og vær med. Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Tur til Sundhedsskoven Vejle

Søndag d. 6. september 2020, kl. 11.00-14.00
På tur med SIND Vejle. Vi mødes ved indgangen til Psykiatrisk Afdeling Vejle, Nordbanen 5. Tilmelding nødvendig af hensyn til let frokost til Flemming: flemming.leer@sindvejle.dk, 2018 8264.

Cafékursus for pårørende til personer med psykisk sårbarhed/psykisk sygdom

Tirsdag d. 29. september 2020, kl. 17.00-19.00
Savner du at kunne tale med andre i en lignende situation om dine oplevelser og tanker? Pårørende er ofte mere optagede af at gøre noget for den syge end at passe på sig selv. SIND Vejle har tilrettelagt et kursusforløb, hvor pårørende møder andre pårørende – peer-to-peer – og får inspiration, indsigt, nye værktøjer og fornyet energi til at håndtere den udfordrende livssituation som pårørende.

Cafékurset er recovery-orienteret og har fokus på at have et godt hverdagsliv som pårørende.

Forløb: Otte tirsdage kl. 17.00-19.00. Første gang 29. september 2020.

Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 1. sal, Vejle. Gratis, der serveres kaffe og te. Tilmelding og oplysninger: judith.pedersen5@gmail.com eller tlf. 2045 6703.

Annonce:

BenzoRådgivningen

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

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk





REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
5162 8573 / 9282 2376
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

sindfrederiksberg@frbsind.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
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Drage
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
rudersdal@sind.dk

SIND Rødovre

Jan Eriksson
2971 5707
roedovre@sind.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104/3296 1019
landsforeningen@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvøe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Næstved

landsforeningen@sind.dk

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroe@sind.dk

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Heidi Gran Hansen
2273 6303
heidigran2003@yahoo.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
nordjylland@sind.dk

SIND Brønderslev

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

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Carina Frydkjær Holm
Sielemann
2814 6018
frederikshavn@sind.dk

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
Jens Ibsen
2327 0034
aalborg@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Favrskov

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

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

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

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

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
sindnettet@gmail.com

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm
Sielemann
5124 4488
sindnettet9900@sind.dk

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk

AALBORG

Pia Støvring Nielsen
2533 8692
pia@sindskole.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@lillysminde.dk

SIND Billund
Preben Valdemar Hansen
7534 8398
preben.hansen4@mvp.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
nch.petersen@gmail.com

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

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

BENZORÅDGIVNINGEN

www.benzo.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til 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 næsten 30 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 indbetalingskort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Porto er betalt.



Ja tak, jeg bestiller hermed

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

Navn* _____
 Adresse* _____
 Postnummer* _____
 By* _____
 Evt. mail _____
 Telefon _____
 Fødselsår _____

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



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

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

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

