



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



**Miljøstyrelsen
og SIND
vil åbne
naturen for flere**

SIND runder 60 år

Psykiatriordførere | Sindets dag | Psykiatritopmøde

60 års kamp for trivsel, forebyggelse og rehabilitering

Den 21. november runder SIND 60 år

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Som det fremgår af omtalen på side 16-19 her i bladet, så kan SIND i november fejre 60 års fødselsdag.

Den 23. april 1960 bragte Politiken en kronik med titlen "De sindssyge, vi glemte." Kronikken var skrevet af C.V. Krogh Andersen i retfærdig harme over de fortvivlede forhold, der herskede på landet psykiatriske hospitaler.

Kronikken fik flere til at kontakte forfatteren, og hurtigt gik arbejdet med at stifte en forening i gang.

Foreningen – der fik navnet "Landsforeningen Sindslidendes Vel" – blev stiftet den 21. november 1960, og den havde fra starten 67 medlemmer.

Siden er de 67 medlemmer blevet til mere end 7.000, og navnet er blevet til "SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed."

Formålet er stadig det samme – vi kæmper stadig for bedre forhold for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

I 1960 var hovedtanken overbelægning og den forældede indretning af de psykiatriske afdelinger.

Der er ros til medarbejderne, men der klages over manglende bemanding.

Der klages over manglende forskning.

Kronikøren skriver, at forskningen peger fremad, og at fx skizofreni ikke bør opfattes som en kronisk lidelse, men som en lidelse, man kan komme sig fra.

Der peges på, at der er for megen fokus på behandling med medicin. En behandling, der ikke helbreder, men kun lindrer symptomerne.

Hvordan er det så gået?

60 år er gået, og meget er heldigvis blevet bedre. Andet har ikke udviklet sig til det bedre.



Hvor man i 1960 stuede psykiatriske patienter sammen på 16-mands stuer i gamle elendigt vedligeholdte bygninger, så er vi i 2020 heldigvis nået frem til, at de psykiatriske afdelinger langt de fleste steder er indrettet med enkeltmandsstuer i nye/nyere byggerier.

Desværre har det resulteret i, at det i dag ofte er vanskeligt/umuligt at blive indlagt, hvis man har brug for det, eller at man bliver udskrevet før, man er klar til det.

Det er i dag heldigvis almindeligt kendt/ anerkendt, at psykiske lidelser ikke altid er kro-

niske sygdomme, som man ikke kan komme sig fra.

Recovery og empowerment er langt om længe blevet anerkendte termer i psykiatrien.

Desværre kæmper vi stadig med manglende/for lidt forskning. Især dansk forskning og forskning i andet end medicinsk behandling.

Der er stadig alt for meget fokus på lindring af symptomer – og for lidt på forebyggelse og helbredelse.

Der er heldigvis også kommet fokus på, at indsatsen i forhold til mennesker med psykiske lidelser ikke kun er lægefaglig.

Vi taler i dag om tre ligeværdige behandlingsdele: 1) Den biologiske (herunder især den medikamentelle), 2) den terapeutiske og 3) den sociale.

Vi taler om, men vi ligestiller ikke.

Desværre er der stadig alt for meget fokus på den medicinske del af behandlingen. En behandling, der stadig ikke helbreder, men fortsat kun lindrer symptomerne.

Fremtiden

Når min efterkommer som formand for SIND om 60 år skriver på denne lederplads, så er det mit håb, at han/hun kan konstatere, at det langt om længe er lykkedes at sikre, at mennesker med psykiske lidelser behandles lige så godt som mennesker med somatiske/fysiske lidelser.



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:
Mia Kristina Hansen, Kristian
Knudsen Ib, Henriette Kirkegaard
og Stine Ullum

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

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

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

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

Forsidefoto
Pressefoto: Miljø- og Fødevarerministeriet

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemsskab af SIND

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protektor

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor
for SIND.



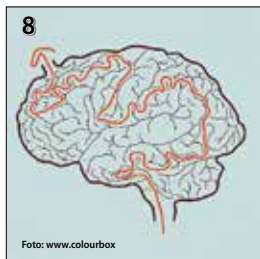
Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret 100% biobrydeligt af KLS PurePrint A/S





I DETTE NUMMER

- /8 Corona-virusens påvirkning af hjernen kan give psykiske følger**
Mennesker, der har været ramt af sygdommen COVID-19, risikerer at udvikle psykisk sygdom og kognitive påvirkninger. Både selve infektionen og reaktionen på indlæggelse kan skabe senfølger, oplyser professor og forskningsleder Michael Benros. Han opfordrer til, at man kontakter egen læge hvis man er påvirket psykisk af coronaepidemien.
- /10 Fra tv-stjerne til smilerynkeeksportør**
Portræt: Du genkender øjeblikkeligt Thomas Myginds skiftevis smilende og målrettede ansigt, hvis du ofte så tv i 90'erne og 00'erne. I dag har han efter 1.568 forskellige tv-udsendelser – fx Robinson Ekspeditionen – tilvalgt et helt andet liv uden for rampelyset, hvor hans hyppige smil ikke er blevet mindre. Tværtimod. Thomas lever nu af at motivere andre til at favne forandringer og overvinde de bump, livet kan give. Med i bagagen er opvæksten med en far, der var ramt af bipolar lidelse. Til november giver Thomas SIND-frivillige nye ideer og værktøjer med foredraget "Få det bedste ud af det meste..."
- /12 Psykiatriordførerne har ordet**
Seks partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne tre spørgsmål.
- /15 Jura: Med en fremtidsfuldmagt kan du sikre din økonomi og dine pårørende**
Værgemål og fremtidsfuldmagter er ord, som er vigtige at kende i tide, hvis du eller en af dine nærmeste mister evnen til selv at træffe beslutninger og varetage egne interesser.
- /16 Danmarks første psykiatريفorening runder 60 år**
Deler man bekymringer med andre, står man ikke alene. SINDs første formand skrev i 1960 en opsigtsvækkende kronik i Politiken om de forhold, hans søn oplevede i psykiatrien. Responsen på nødråbet fik fire familier til at indkalde til stiftende generalforsamling i SIND, der 21. november runder 60 år. C.V. Krogh Andersens kronik afspejler stadig SINDs væsentligste værdier og mærkesager.

- /20 Nyt projekt: Miljøstyrelsen og SIND samarbejder om at give flere danskere gode oplevelser i naturen**
Naturopplevelser er godt for sindet. Også hvis man lever med psykiske vanskeligheder. Miljøminister Lea Wermelin (S) arbejder for, at flere får gode oplevelser under åben himmel. Et nyt partnerskab mellem SIND og Miljøstyrelsen skal med afsæt i positive nordjyske erfaringer hjælpe udviklingen godt på vej i hele Danmark.
- /22 Bipolar: "Jeg har fået hjælp i en grad, som jeg ikke troede, var mulig"**
Der skulle gå tre år med manier og depressioner, før SIND-foredragsholder Kasper Vest Nielsen fik konstateret diagnosen bipolar lidelse. I dag hjælper medicin, psykologsamtaler og en helt særlig behandler: Cyklen. Gennem SIND holder den tidligere politibetjent og nuværende SSP-medarbejder foredrag om sit sygdomsforløb, men i lige så høj grad om sin positive oplevelse af at have fået god hjælp i psykiatrien.
- /24 Selektiv mutisme: Når stemmen takker nej**
Overset diagnose: Når små børn begynder at udvikle sprog, øver de sig som regel ihærdigt både hjemme og ude. Men for nogle er talen forbeholdt hjemmets fire vægge. I omverdenen er børnene stumme. Det drejer sig om den sjældne lidelse selektiv mutisme, som kan forfølge de ramte op i voksenlivet.
- /25 "Der er ikke noget, jeg hellere vil, end at tale"**
Anja Liljensøe var som barn ramt af selektiv mutisme. Hendes stemme lukkede af, og hun kunne ikke presse et eneste ord ud gennem læberne. Mutismen følger hende stadig i dag, men hun har lært at holde den nede, og frivilligt arbejde giver hende mening med livet. Anja har bl.a. startet en netværksgruppe i SIND for pårørende til mennesker med selektiv mutisme.

FASTE RUBRIKKER

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

Tilbud:
Bliv medlem af SIND for kun 100 kr. Se www.sind.dk



SIND i medierne: Mest citerede forening i 2019

Kort efter deadline på dette blad offentliggjorde Landsindsatsen En af Os sammen med medieovervågningsvirksomheden Infomedia en analyse af 5.273 webartikler fra 2019 med omtale af den danske psykiatri og psykiske sygdomme. Analysen bekræfter den tendens, som redaktionen sidste år nævnte i alle udgaverne af SINDbladet: SIND citeres særdeles ofte i medierne.

I halvdelen af de 5.273 webartikler blev en organisation nævnt, og her var SIND mediernes hyppigste valg. En tilsvarende undersøgelse i 2016 nåede til samme konklusion.

I 2019 blev SIND ikke blot citeret mere end de øvrige bruger- og pårørendeorganisationer på området. Landsforeningen blev også hyppigere nævnt end fx fagforbund, Sundhedsstyrelsen, Sundhedsministeriet og Socialstyrelsen i de undersøgte artikler.

Omtalen af SIND er desuden meget alsidig. Undersøgelsen viser, hvilke vinkler, medierne anvender, når organisationer omtales. Fx fagligt, forskning eller politik. Her fordeler omtalen af SIND sig stort set ligeligt mellem alle fem kategorier i undersøgelsen, som du kan læse mere om i næste SINDblad.

Hvis du vil følge den løbende omtale af SIND i medierne, kan du holde dig opdateret på vores side på Facebook: www.facebook.com/landsforeningen.



Foto: www.colourbox.com

Århus Stiftstidende: Akutmodtagelse i Skejby er under pres

(23. august) På Aarhus Universitetshospitals omdiskuterede akutmodtagelse, i folke-munde kendt som skadestuen, deler den psykiatriske og den somatiske afdeling samme indgangsdør og ventefaciliteter. Den fælles akutmodtagelse har løbende været omdrejningspunkt for diskussioner og kritik, skriver

Århus Stiftstidende. Nu overvejer politikerne i regionen at flytte den psykiatriske del af akutmodtagelsen ind i Psykiatrisk Hospital, der er nabo til Aarhus Universitetshospital.

”Jeg er ikke låst fast på hverken den ene eller den anden model. Der er fordele og ulemper ved at lade mennesker med psykiske

udfordringer dele faciliteter med patienter med fysiske sygdomme. Og der er fordele og ulemper ved det modsatte. Det vigtigste og altafgørende er, at mennesker med psykiske lidelser får de rigtige tilbud,” sagde SIND-formand Knud Kristensen til Århus Stiftstidende.

/kki

Kanal Frederikshavn: SIND og Miljøstyrelsen arbejder på at udbrede projektet ”Frisk i naturen”

(17. august) Erik Holm Sørensen har siden 2012 arrangeret over 320 naturture for mennesker, der er psykisk sårbare, i forbindelse med projektet ”Frisk i naturen.” Kernen i projektet er den ro, deltagerne kan finde i naturen.

”Naturen skaber et rum, som giver mig mulighed for at frisætte dem fra deres sygdom i et par timer. Jeg er overbevist om, at det er medvirkende til, at mange kommer igen tur efter tur,” sagde Erik Holm Sørensen til Kanal Frederikshavn.

Den viden har Erik, der i øvrigt også er aktiv i SIND Frederikshavn, længe arbejdet på at viderebringe og formidle til andre, og derfor var SIND og Miljøstyrelsen inviteret, fordi der arbejdes på, at projektet bliver udbredt til andre kommuner, skriver Kanal Frederikshavn.

/kki

Nordjyske Stiftstidende og flere andre medier: SIND Hjørring leder efter flere besøgsvenner

(16. august) ”Ensomhed er det skrøbelige sinds værste fjende. Her kan en besøgsven virkelig gøre underværker,” sagde SIND Hjørrings formand, Erik Christoffersen, til Nordjyske Stiftstidende.

I SIND Hjørring oplever de stor efterspørgsel efter en besøgsven. Isolationen under coronapandemien har haft stor betydning.

Som frivillig skal man være god til at lytte og tale om livets udfordringer, og forhåbentlig være med til at sætte fokus på de positive ting.

SIND Hjørring forsøger at finde besøgsvenner, der har de samme interesser som den person, der skal besøges. Erfaringen viser, at der ofte opstår et tillidsforhold til glæde for begge parter.

/kki

Kristeligt Dagblad: En SIND-engageret er gået bort

(3. august) ”Min brors sygdom gjorde, at min far var med til at starte lokalafdelinger i SIND, og han kæmpede i det hele taget for, at der blev oprettet passende væresteder for psykisk syge i Sønderjylland.” Sådan skriver Karen Bundgård i en kronik om sin nu afdøde far Tage Bundgård, der blev 93 år. Han var en handlingens mand, der engagerede sig dybt i lokalsamfundet.

Det var i 1986, at han var aktiv med til at få stiftet SIND Sønderjylland Vest. I det hele taget kæmpede han for sine nærmeste og medmennesker. Karen Bundgård skriver: ”Min far havde forstået, at man bliver lykkelig ved at leve for og gennem andre mennesker.”

/kki

TV 2: Gribende dokumentar om svigt i psykiatrien

(3. september) TV 2 gav i september seerne et gribende og usædvanligt indblik i en historie, der desværre ikke er usædvanlig ude i psykiatrien. Dokumentarprogrammet 'Min datter er sindssygt farlig' viste Heidi Bachs kamp for sin datter, der ikke kan få den rette hjælp. Moren efterlyste bl.a. behandling, ikke blot anbrin-

gelse, på en psykiatrisk afdeling og kritiserede, at patienter alt for hurtigt udskrives igen.

SIND-formand Knud Kristensen medvirkede i TV 2-dokumentaren, der blev fulgt op af en debat på TV 2 News, hvor 2. næstformand i SIND, Mia Kristina Hansen, var en af deltagerne.

/hj

Sygeplejersken: Kastebold mellem to systemer

(7. september) Mennesker, der både har et misbrug og en psykisk lidelse, svigtes ofte. Årsagen er, at de ikke kan få hjælp til begge dele samtidig, samme sted. I stedet risikerer de at blive kastebold mellem to systemer.

SIND, Overlægeforeningens psykiatriudvalg og Dansk Psykiatrisk Selskab efterlyste i fagbladet Sygeplejersken ændringer af indsatsen.

"Når de systematisk bliver afvist, er vi ikke sikre på, at de nogensinde vender tilbage. Og så taber vi dem," sagde SIND-formand Knud Kristensen.

/hj

DR P1: Behov for bedre samarbejde

(31. august) SIND-formand Knud Kristensen, der også er medlem af Det Ethiske Råd, var en af de tre gæster hos Peter Lund Madsen i august måneds sidste udgave af DR P1-programmet "Hjerne-kassen." Programmet zoomede ind på, hvordan samfundet kan blive bedre til at hjælpe mennesker i meget udsatte livssituationer.

Knud Kristensen efterlyste blandt andet mere støtte, også når man ikke er indlagt, og bedre samarbejde mellem de forskellige systemer i Danmark, der ikke spiller godt nok sammen.

Du kan høre programmet som podcast eller via www.dr.dk/hjerne-kassen.

/hj

A4 Arbejdsmiljø: Nyt projekt sætter fokus på forældre som pårørende

(24. august) Flere oplever, at det kan være svært at gå til chefen, når ens barn bliver ramt af psykiske udfordringer. Det sætter et nyt formidlingsprojekt, hvor SIND er en af samarbejdspartnerne, fokus på.

Hannah Maimin Weil, der er chefredaktør for magasinet Arbejdsmiljø, har selv oplevet at have et barn, der blev ramt af angst og depression.

"Alle forventer, at unge, der er ved at blive voksne, kan klare sig selv. Derfor kan det være svært for både ens kolleger og leder at forstå situationen. Det er et meget tabuiseret område," sagde Hannah Maimin Weil til A4 Arbejdsmiljø.

Hun blev selv sygemeldt, og da hun fandt ud af, at mange forældre stod i samme situation som hende selv, tog hun sammen med to forskere på TeamArbejdsliv initiativ til formidlingsprojektet "Pårørende på job." De ønsker at sætte fokus på emnet samt at indsamle og sammenfatte viden om området og at udvikle redskaber til pårørende og arbejdspladser, der kan nedbryde tabuet.

Projektet støttes af Vellivforeningen og har bl.a. samarbejde med SIND og Foreningen for børn med angst.

/kki

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.



Psykiatriløftet: Historisk enighed om fremtidens psykiatri

PsykiatriAlliancen, som SIND har været med til at stifte, og yderligere otte organisationer lancerede i august otte konkrete anbefalinger til et løft af psykiatriområdet

På vegne af de 44 organisationer sagde PsykiatriAlliancens talsperson Kristian Bennedsen, som også er 1. næstformand i SIND, at han håber, at anbefalingerne sætter skub i processen med at udforme en ny 10-års plan for psykiatrien.

Bag det såkaldte Psykiatriløfte står repræsentanter for arbejdsgivere, personale, brugere, patienter og pårørende, der for første gang er enige om otte indsatsområder for mennesker med psykisk sygdom, som vil betyde et løft af psykiatrien.

Anbefalingerne blev afleveret til social- og indenrigsminister Astrid Krag samt sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke.

"Psykiatrien har i årevis været underfinansieret og underprioriteret. Vi har ventet alt for længe med en plan for psykiatrien, men forhåbentlig kan anbefalingerne fra hele sektoren være med til at give politikerne et oplyst grundlag for en 10-års plan for psykiatrien," sagde Kristian Bennedsen.

Du kan læse mere om Psykiatriløftet på SINDs hjemmeside og på www.psykiatrialliancen.dk.



Foto: Per Gudmann

Ny SIND-hvervefolder på gaden

En ny udgave af SINDs hvervefolder er netop kommet på gaden.

Folderen er god at have ved hånden, hvis du fx besøger debatarrangementer eller andre steder, hvor der kommer mange mennesker med interesse for SINDs mærkesager.

Folderen kan bestilles på www.sind.dk/webshop.



Styrket indsats mod ensomhed

Alt for mange i Danmark føler sig ensomme. En af de vigtige beslutninger på SIND- hovedbestyrelsesmødet i september var at melde landsforeningen ind i Folkebevægelsen mod Ensomhed. SIND bliver en del af et netværk, hvor vi kan samarbejde med endnu flere om aktiviteter og om at påvirke udviklingen i samfundet. Vi glæder os til at styrke indsatsen på området som medlem af Folkebevægelsen, som du kan læse mere om i næste SINDblad.



Foto: SIND

Ny forskningsindsats

Peer-Partnerskabet, en forening stiftet af SIND og Det Sociale Netværk, indleder forskningsprojekt, der skal undersøge effekten af peers-støtte i gruppeforløb til mennesker, der er psykisk sårbare

AF MARIE VESTER KOCH

På trods af corona har det sidste halve år været en stor succes for Peer-Partnerskabet. Med hjælp fra bl.a. SINDs lokalafdelinger i Helsingør, København og Fredericia har det været muligt at afprøve og gennemføre vellykkede peer-gruppeforløb og at støtte lokale, der lever med psykiske vanskeligheder, til at stå stærkere i hverdagen. Peer-grupperne blev ledet af frivillige, der selv har erfaring med psykisk sårbarhed, og der er i løbet af det første halvår af 2020 opbygget et engageret og kvalificeret hold af frivillige peers til at varetage peer-grupperne.

Nu er det tid til næste skridt i projektet. Fra 1. oktober og et år frem skal effekten af peer-gruppeforløbene undersøges i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri. Resultaterne skal bruges til at styrke erfaringsbaseret arbejde med psykisk sårbare og forebygge alvorlige mentale sundhedsproblemer.

Hvis du har lyst til at læse mere om projektet eller melde dig til at være med i gruppen eller som frivillig, kan du gøre det på www.peer-partnerskabet.dk. Projektet er støttet af VELUX FONDEN.



Du kan stadig nå at tilmelde dig Psykiatritopmødet

Årets Psykiatritopmøde foregår online torsdag den 8. oktober. Du skal have en digital billet for at deltage, men det er gratis, og der er stadig ledige pladser. Flere steder i Danmark – fx hos SIND Køge Bugt og Roskilde – kan du se transmissionen sammen med andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Selvom du i år ikke kan sidde i samme sal som de næsten 1.000 kunstnere, debattører og deltagere, der plejer at være med til et Psykiatritopmøde, så minder det meste alligevel om de foregående 11 topmøder: Der kan stilles spørgsmål, der bliver tankevækkende diskussioner, og der bliver rig mulighed for at opleve engagerede kunstnere.

8. oktober kl. 19.00-22.00 bliver dagens værter Özlem Cekic sammen med tv-vært, forfatter, designentusiast og meget mere Emil Thorup. Blandt kunstnerne, der deltager på scenen, er sangeren Maximilian.

Poul Nyrup Rasmussen

Psykiatritopmødet zoomer i år ind på unge. Blandt spørgsmålene er, hvordan udviklingen med stigende pres og mistrivsel kan vendes.

Flere end 20 forskellige debattører stiller op i løbet af aftenen. Publikum møder både personlige erfaringer om favntaget med psykisk sygdom og perspektiveringer fra kendte eksperter, talspersoner og politikere. Fx tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, radiovært Anders Lund Madsen, forfatter Peter Øvig Knudsen, skuespiller Peter Mygind og mange flere. Også SIND-formand Knud Kristensen kommer på podiet.

Lokale arrangementer

Du skal have en digital billet for at deltage i Psykiatritopmødet. Du kan finde linket på Facebook eller på SINDs hjemmeside.

I løbet af aftenen åbnes der op for spørgsmål fra deltagerne, der sidder ved skærmene hjemme eller sammen med andre i lokalområdet. Hvis du vil vide mere om arrangementer nær dig, hvor

topmødet kan følges, så klik ind på www.psykisksaarbar.dk, se efter SIND-arrangementer på www.sind.dk eller se bagerst i bladet, hvor vi fortæller mere om arrangementer i Roskilde og Greve.

Tv-vært, forfatter, designentusiast og meget mere Emil Thorup er en af værterne ved årets Psykiatritopmøde



Foto: (Pressefoto: Sara Toft Jessen/Skovdal.dk – All rights reserved)



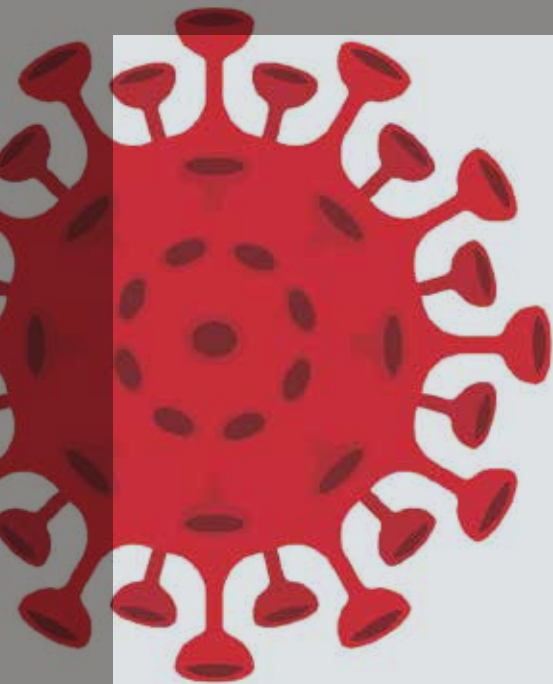
Foto: Det Sociale netværk

Knud Kristensen og Poul Nyrup Rasmussen på scenen ved et tidligere psykiatritopmøde

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.





Corona-virussens påvirkning af hjernen kan give psykiske følger

Mennesker, der har været ramt af sygdommen COVID-19, risikerer at udvikle psykisk sygdom og kognitive påvirkninger. Både selve infektionen og reaktionen på indlæggelse kan skabe senfølger, oplyser professor og forskningsleder Michael Benros. Han opfordrer til, at man kontakter egen læge hvis man er påvirket psykisk af coronaepidemien

AF HENRIETTE KIRKEGAARD

Det er velkendt, at nogle mennesker har oplevet psykiske reaktioner som angst og depression som konsekvens af isolation under nedlukningen af landet. Men forskning tyder på, at også personer, som har været syge med Covid-19, risikerer at blive psykisk påvirket, fordi virusen kan have indvirkning på hjernen. Det fortæller Michael Eriksen Benros, professor og forskningsleder ved Psykiatrisk Center København, som i øjeblikket er ved at undersøge sammenhængen:

“COVID-19 kan medføre infektioner, som kan påvirke immunsystemet. Det svækkede immunforsvar kan påvirke hjernecellerne og dermed give symptomer på angst, kognitive påvirkninger, depression og psykoser. I sjældnere tilfælde ser man en direkte infektion i hjernen, som også kan have konsekvenser,” siger Michael Eriksen Benros.

Videnskaben har endnu ikke et præcist billede af de kort-sigtede og langsigtede konsekvenser af Covid-19.

“Men vi ved fra tidligere udenlandsk og vores egen forskning, at svære infektioner – og særligt hjerneinfektioner – er forbundet med en efterfølgende risiko for psykiske lidelser og kognitive påvirkninger. Vores gennemgang har vist, at der også efter en Covid-19-infektion er øget forekomst af psykiatriske symptomer.



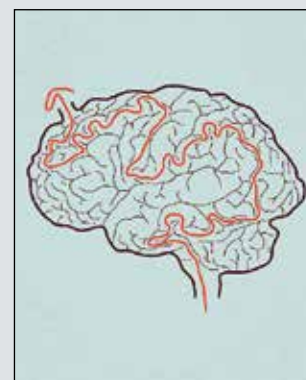
Også indlæggelsen kan give psykiske følgevirkninger

Spørgsmålet er nu, om denne risiko er yderligere forøget end efter andre tilsvarende svære infektioner,” fortæller Michael Eriksen Benros.

Indlæggelse kan give psykiske eftervirkninger

Også selve indlæggelsen og behandlingen af Corona-virus, også kaldt SARS-CoV-2, kan give psykiske og kognitive følgevirkninger.

“Hvis man er hårdt ramt af virusen, og måske endda er indlagt på en intensivafdeling, kan det være en voldsom oplevelse. Udenlandsk forskning viser, at en psykisk reaktion højst sandsynligt er en kombination af selve sygdomsforløbet og den direkte påvirkning af hjernen. Derudover er der også efter respiratorbehandling en øget risiko for kognitiv funktionsnedsættelse,” fortæller forskeren.



“Covid-19 ser desuden ud til at være forbundet med en øget risiko for blodpropper, og særligt blodpropper i hjernen giver øget risiko for psykiatriske symptomer.”

Fysiske mén slider på psyken

Nogle tidligere Corona-ramte dør efterfølgende med fysiske mén, som kan være så påtrængende, at belastningen også påvirker dem psykisk.

“Vi hører om træthed og nedsat funktionsevne, og nogle oplever nedsat smags- og lugtesans. De fysiske følger kan påvirke så meget, at det medfører depression og angst. Der er nogle, som er særligt bekymrede for, om de nogensinde bliver helt raske,” siger Michael Benros. Han tilføjer, at Covid-19 stadig er så ny en virus, at man ikke kender alle senfølgerne.

Michael Eriksen Benros anbefaler, at man taler med sin læge, hvis man er påvirket psykisk af coronaepidemien.

SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 er åben 60 timer om ugen



Alle spørgsmål er velkomne. Også hvis situationen med Covid-19 skaber følelser og tanker, du gerne vil tale med andre om. På SINDs hjemmeside kan du læse mere om de mest stillede spørgsmål til SINDs rådgivere.

Vil du være SIND-bisidder?

- og være en del af SINDs bisidderkorps

SINDs bisiddere

SIND har med vores bisiddere gennem mange år hjulpet mennesker, der er psykisk sårbare eller pårørende til nogen med psykisk sårbarhed, ved vanskelige møder med offentlige myndigheder.

Ved møder med myndighederne har borgeren ifølge forvaltningsloven ret til at medbringe en bisidder, der kan støtte borgeren under mødet. Men måske kender borgeren ikke nogen, der kan være bisidder. Derfor kan SIND stille en bisidder til rådighed.

Hvis du er SIND-bisidder, bliver du kontaktet af SIND, når en person i dit lokalområde har brug for støtte til et møde. Hvis du siger ja til opgaven, vil du først møde personen til en snak om sagen, og derefter gå med ham/hende til mødet med myndighederne.

Læs mere om SINDs bisiddere på www.sind.dk/sind-bisiddere.

Vi tilbyder SINDs bisiddere:

- Basiskursus med introduktion til både SIND og bisidderrollen
- Faglig supervision med øvrige bisiddere
- Dækning af telefonudgifter
- Dækning af transportudgifter
- Deltagelse i kurser for frivillige og i SINDs frivilligkonferencer

Vi forventer af SINDs bisiddere:

- At du har interesse for psykiatriens brugere og pårørende
- At du er empatisk, lyttende og god til at skabe struktur og dialog
- At du kan indgå i mindst fire bisidderforløb årligt
- At du vil være medlem af SIND og tilslutte dig vores værdigrundlag
- At du giver tilladelse til, at vi indhenter børneattest

Hvis du vil være SIND-bisidder

Så kan du kontakte vores bisidderkoordinator på bisidder@sind.dk. Du vil så blive inviteret til samtale, hvorefter vi sammen beslutter, om du kan være bisidder, og vi kan i så fald indgå en samarbejdsaftale. Du kan også skrive til bisidder@sind.dk for at høre nærmere om bisidderordningen.

Vi ser frem til at høre fra dig.



Modelfoto. Colourbox.com



“Vi skal give skæbnen en hånd eller en hestesko,” siger Thomas Mygind, forhenværende tv-vært, nu- og nærværende foredragsholder

Pressefoto: Thomas Mygind

Fra tv-stjerne til smilerynkeeksportør

Portræt: Du genkender øjeblikkeligt Thomas Myginds skiftevis smilende og målrettede ansigt, hvis du ofte så tv i 90'erne og 00'erne. I dag har han efter 1.568 forskellige tv-udsendelser – fx Robinson Ekspeditionen – tilvalgt et helt andet liv uden for rampelyset, hvor hans hyppige smil ikke er blevet mindre. Tværtimod. Thomas lever nu af at motivere andre til at favne forandringer og overvinde de bump, livet kan give. Med i bagagen er opvæksten med en far, der var ramt af bipolar lidelse. Til november giver Thomas SIND-frivillige nye ideer og værktøjer med foredraget “Få det bedste ud af det meste...”

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forpustet, det er snart 60-årige Thomas Mygind temmelig ofte. Men modsat mange andre mænd i 50'erne er det hverken tempoet på jobbet eller hamsterhjulet i hverdagen, der løfter pulsen. Tværtimod. Han er helt i sit es, afslappet og fokuseret på samme tid, når han med en tæt pakket kalender inspirerer virksomheder og foreninger over alt i Danmark eller nyder nærværet, i skovbrynet, hjemme i Silkeborg sammen med sit livs Regina. Thomas har fundet et godt sted i livet og arbejdslivet, hvor hver dag giver ny energi. Brændstoffet er at inspirere andre. Når han hyppigt hiver efter vejret, er årsagen en helt anden: Passionen for at løbe, navnlig marathon.

Når skoene er snøret perfekt, tempoet er ramt nøjagtigt, og kursen er sat mod en fjern målstrøg, handler det hele om at mærke, hvor man er, og hvordan man har det, lige nu. Om

at opsøge balance og dosere energien bedst muligt. Uden skelen til andres forventninger eller til, hvordan det plejer at gå. De indarbejdede løbevaner minder meget om den livs- og arbejdsfilosofi, der de seneste år har gjort den erfarne tv-mand til en efterspurgt inspirator og foredragsholder. Til november føjer Thomas SIND til den lange række af organisationer, han samarbejder med.

Far med bipolar lidelse

Værktøjskassen, som Thomas den 8. november deler med de 125 deltagere i SINDs Frivilligkonference, handler bl.a. om at fremme psykisk sundhed og om at tackle de forandringer og forhindringer, som livet og arbejdslivet i perioder uundgåeligt byder på.

“Alle mennesker har en rygsæk med oplevelser og erfaringer, der kan tynde en. Der er

som regel noget godt i noget af det, hvis man leder,” siger han.

Som alle andre, har Thomas naturligvis også mærket udfordrende livsvilkår. Fx at finde et nyt ståsted og en ny selvforståelse, da han måtte erkende, at han og kæresten var blevet en del af statistikken for ufrivilligt barnløse i Danmark, at karrieren i tv-branchens overhalingsbane var slut, eller at coronaepidemien stoppede alle foredrag. Hvis Thomas ikke kunne være familiemenneske med børn, tv-håndværker med drive eller foredragsholder med mange bookinger – hvem er han så? Svaret på det spørgsmål tumler Thomas til stadighed med, med klippefast tro på at retningen er rigtig, og rejsen vigtig.

En af årsagerne er erfaringer som pårørende tilbage i barn- og ungdommen. Thomas' nu afdøde far led af bipolar lidelse, særdeles sjældent manisk, meget ofte depressiv. Barn-



Pressefoto: Thomas Mygind

Hvordan reagerer du på uventede forandringer? Både bag og foran kameraerne spillede Thomas Mygind en afgørende rolle, da de første seks sæsoner af Robinson Ekspeditionen vendte op og ned på seertallene i den danske tv-branche. Inspirationen, han har med fra Robinson Ekspeditionen (foto) og fra favntaget med krævende projekter i arbejdslivet, er bl.a. at være mest muligt til stede i nuet. Ikke at dvæle ved fortiden. Både medvind og modgang går over igen

dommen var tryk, bortset fra perioder med mindre nærvær og samvær end andre teenagere typisk havde med deres fædre. En positiv sidegevinst ved rollen som pårørende var, at Thomas tidligt lærte at være til stede i – og nyde – nuet, når der var gode perioder, og at stå på egne ben. Hvor andre i samme alder ofte var vant til forældre, der roste eller kommenterede, blev Thomas god til selv at mærke, om han var godt på vej i forhold til sine drømme og evner. Den evne fra barndommen er i dag mere end intakt. Pårørendererfaringerne er suppleret med en lang række vidt forskellige kurser og uddannelser i, hvordan man bliver bedre til at opsøge det positive i livet.

“Uanset vores situation eller fortid, skal vi prøve at give skæbnen en hånd eller en hestesko i positiv retning,” siger han.

Forandringer

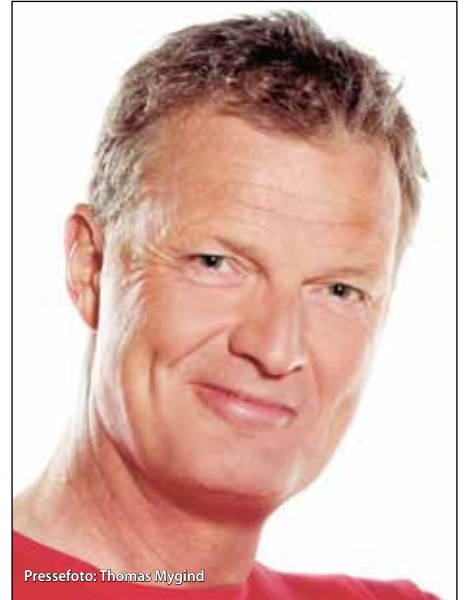
Set udefra er der mere end en verden til forskel på at stortrives to måneder på en ø i Malaysia

midt i produktionen af en af 1990'ernes absolut største tv-succeser, Robinson Ekspeditionen, og at stå på scenen i et conferencecenter foran tilhørere, der hjælper andre og søger ny inspiration. I Thomas' optik er ligheden, at i begge tilfælde er det at nyde processen og at give sig selv fuldt ud fundamentet til at kunne gøre en forskel.

“For mig handler tv-produktion ikke om rampelys. Det handler om samarbejde og om, at du og andre gør, hvad man brænder mest for. Når man er på, og holdet er i gang, eksisterer fortid og fremtid ikke. Så er nuet og nærværet vigtigst. Den stemning og det gear er det vigtigt at kunne ramme i mange andre sammenhænge.”

Problemer skaber muligheder

En del af bagagen som pårørende, tv-håndværker og velorienteret foredragsholder er, at Thomas har lært at se altsidigt på pressede situationer. Både arbejdsmæssigt og privat.



Pressefoto: Thomas Mygind

Erfaringer fra rollen som pårørende er også en del af Thomas Myginds foredrag

“Instinktivt tænker jeg altid også langsigtet og fokuserer på, at også dette går over igen. I meget pressede situationer spørger jeg mig selv, om jeg kan klare fire minutter mere. Derefter er der en ny situation. Når det er overstået på længere sigt, har man nye erfaringer.”

Thomas minder om, at også de positive øjeblikke i livet hurtigt kan gå over.

“På en travl dag suser man fysisk eller mentalt let videre forbi en særlig varm situation eller stemning med glade mennesker. Det er vigtigt at “notere sig nuet” og tillade sig en taknemmelig stund til at lade de indre batterier op. Dyrke momentet, mens det er der,” siger han.

Du kan læse mere om Thomas Mygind på SINDs side på Facebook den 8. november 2020, hvor vi omtaler hans bidrag til SINDs medlemskonference.

Thomas Mygind

- er kendt fra 1.568 tv-udsendelser. Fx “Robinson Ekspeditionen,” “Danmarks Klogeste Barn” og “Fangerne på fortet.” I 1998 fik han prisen som ‘Årets TV-vært’.
- har haft ledende stillinger i tv-branchen efter karrieren som vært.
- driver nu egen foredrags-, tv-produktions- og konsulentvirksomhed, som du kan læse mere om på www.thomasmygind.dk.

Frivilligkonference den 7.-8. november

- Ved konferencen “Forandringer i psykiatrien og civilsamfundet – Hvor stiller det SIND?” den 7-8. november drøfter 125 SIND-frivillige nye ideer og aktiviteter.
- Du kan læse mere på www.sind.dk/frivilligkonference, hvor der også er links til tidligere artikler i SINDbladet om konferencens tema.

Psykiatricordførerne har ordet

Fotos: Folketinget/Steen Brogaard



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Den vigtigste udfordring er at standse den vækst i antallet af borgere med psykiatriske lidelser, som gør, at vi presser mere og mere på i psykiatrien. Der bør vi gå ind og se, om vi kan klippe den kurve. Det er den største udfordring. Vi har jo set i børne- og ungdomspsykiatrien, at der bliver presset på. Vi ser rigtig mange, der ikke får døgnindlæggelser, som bliver sendt hjem til en familie, der krakelerer, og vi ser, at der ikke juridisk er noget langsigtet, og at man stadig kun laver puljeordninger, som enkelte kommuner kan købe sig ind i. Der er ikke noget nationalt begreb om, hvordan vi hjælper børn og unge i psykiatrien.

Dansk Folkeparti

LISELOTT BLIXT (O)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DANSK FOLKEPARTI



Så det er en kæmpe udfordring, fordi jo flere, der kommer ind i psykiatrien, jo mere presset bliver det.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Det er helt bestemt, der mangler nemlig økonomi til psykiatrien og i det hele taget en årlig handleplan for, hvad det er for en psykiatri, vi skal have, hvad vi har brug for af sengepladser, og hvordan vi kan sikre, at vi kan forebygge, hjælpe og rehabiliterer. Det har vi fx på det somatiske område. Hvis du brækker en arm, så kommer du ind, og så prøver man at forebygge skaden, og når du så kommer hjem, har du en rehabiliterende indsats. Det har vi ikke, når det drejer sig om psykiatri. Så vi har brug for en helhedsorienteret indsats i psykiatrien, og det mangler vi økonomien til.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Jeg synes, det er et fint nok udspil, men det er selvfølgelig meget luftigt i forhold til, hvad

det er, der skal ske, og hvordan man vil bygge det op. Så jeg ser stadigvæk frem til, at ministeren kommer med et udspil. Jeg er bange for, at man ikke forholder sig til, hvordan psykiatrien skal se ud, når man er færdig med at bygge den op. Hvor lang tid vil man tro, der går, og hvor mange penge skal der sættes af? Der mangler jeg altså en del, men det er da fint, at der er flere, som er gået sammen om et udspil. Vi har dog brug for noget mere konkret. Det ved jeg godt kan være svært for organisationer.

Men jeg har bare set, hver gang man har lavet en handlingsplan, at så har organisationerne også været med inde over. Når de bliver involveret i det, bliver de så også nødt til at gå ud og sige: "Det var da fint, vi fik da en fin plan." Jeg vil kritisere begge planer for ikke at være nationale og kun gælde for nogle steder, nogle områder og for nogle personer. Der mangler vi altså, at det kommer til at gælde landsdækkende.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Psykatrien har i rigtig mange år været præget af kortsigtede løsninger, usikker finansiering og eksempler på, at borgere er faldet mellem to stole, og at alt for mange genindlægges, efter de er blevet udskrevet. Det er derfor, vi nu har startet arbejdet med en 10-års plan for psykiatrien. Så vi tænker det hele ind i en langsigtet sammenhæng. Lige fra at forebygge at især børn og unge havner i behandlingspsykiatrien, til at sikre tilstrækkelig med kapacitet

Socialdemokratiet

JULIE SKOVSBY (S)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SOCIALDEMOKRATIET



og sengepladser til dem, som bliver indlagt, og tage hånd om dem, som bliver udskrevet, så vi undgår mange genindlæggelser. Det arbejde ser jeg meget frem til, og jeg er glad for, at så mange organisationer har budt ind med gode forslag.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Der er ingen tvivl om, at psykiatrien i rigtig mange år har haft et efterslæb i forhold til somatikken. Derfor sagde vi også før valget, at der skulle tilføres 600 millioner ekstra om året, og at psykiatrien i højere grad skulle finansieres direkte på finansloven frem for via eksempelvis satspuljen. De penge blev afsat i vores første finanslov og er blevet brugt til blandt andet at udvide kapaciteten i psykiatrien med flere sengepladser. Nu starter så arbejdet med en 10-års plan for psykiatrien,

og så skal vi selvfølgelig også sikre, at der er penge til alt det, vi sætter i gang.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Jeg synes, det er utrolig godt, at så mange organisationer er gået sammen om et fælles papir, hvor de peger på både problemer og løsninger. Det er helt bestemt en hjælp for os på Christiansborg. For vi kan ikke løse udfordringerne alene. Det kan vi kun i fællesskab. Mange af forslagene er jeg stødt på, når jeg har holdt møder med organisationerne enkeltvis, og når så mange organisationer støtter op, så bliver jeg selvfølgelig bare yderligere bekræftet i, at det er vigtigt.

Seks partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne tre spørgsmål



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Konservative

PER LARSEN (C)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DET KONSERVATIVE FOLKEPARTI



1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Der er mange, og i ikke prioriteret rækkefølge kan man nævne for få sengepladser, som betyder, at patienter udskrives, inden de er færdigbehandlede. Vi har også for få psykiatere i Danmark, og der bør uddannes nogle flere. Tilgængeligheden til psykiatriske tilbud er for dårlig. Vi ser eksempler på, at for tidligt udskrevne patienter overlades til ingenting. Vi

har behov for mere forskning, som dels kan tilvejebringe viden og evidens, men også så psykiatrien bliver mere interessant for unge læger.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Økonomien blev løftet med 2020 finansloven, men der kan sikkert findes steder, hvor de ekstra midler ikke rækker. Der skal som nævnt

etableres flere sengepladser, og det fordrer også øget økonomi.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Det er altid glædeligt, når mange kræfter finder sammen og når nogle fælles mål. Så må vi politisk sikre, at vi kommer i mål med de gode intentioner.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Alternativet

TORSTEN GEIL (Å)

MEDLEM AF FOLKETINGET, ALTERNATIVET



1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Vores børn og unge er de absolut vigtigste, vi kan fokusere på lige nu. Vi lever i en tid, hvor antallet af børn og unge på for eksempel antidepressiv medicin stiger voldsomt, og flere og flere bliver henvist til udredning i psykiatrien. Det er afgørende, at vi hjælper dem – FØR de udvikler en psykiatrisk diagnose. Derfor skal vi sætte ind med forebyggende indsatser, der samler dem op. Vi skal hjælpe dem med at skabe gode relationer, blive en del af sunde fællesskaber og få dem engageret i aktiviteter, hvor de føler, de kan gøre en forskel. Det lyder som almindelig sundt fornuft, men forskning

peger rent faktisk på, at det virker. De unge er vores fremtid, og derfor skal vi prioritere deres trivsel højt.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

I Alternativets regeringsprogram vil vi give en ekstra milliard til psykiatrien hvert år, netop fordi psykiatrien har brug for både et økonomisk og kvalitetsmæssigt løft. Der skal skabes bedre sammenhæng mellem de forskellige tilbud i psykiatrien, så mennesker med behov for hjælp ikke falder mellem to stole. For eksempel psykiatrichuse, som kommuner og regioner kan bruge sammen. Vi vil også investere i bedre indsatser her og nu. Blandt andet mere fleksible ordninger for frivillig indlæggelse, efterbehandlingsgaranti for psykisk syge, en national strategi for trivsel blandt børn og unge samt forebyggende indsats mod psykisk vold.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Ethvert samarbejde på tværs af faggrupper er i Alternativets ånd. Vores samfundsstrukturer er med til at skabe psykisk mistrivsel hos mange borgere med stress, angst og depression. Derfor er det også nødvendigt, at flere parter går sammen om at løse udfordringerne. Alternativet arbejder for langt større koordinering mellem kommuner og regioner, mere forskning, tidlig og forebyggende indsatser samt naturligvis et løft til vores børn og unge. På linje med PsykiatriAlliancens forslag. Dog vil vi også fremme ikke-medicinske behandlingstilbud og indføre natur og kultur på recept.

Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget/Steen Brogaard



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Arbejdet med at løfte psykiatrien står stille, og forhandlingerne om en psykiatriplan er udskudt til foråret. Det er trist. Om end forhandlingerne står stille, er Venstre klar til at indgå konstruktivt i arbejdet.

Psykiatrien er udfordret. Lad mig nævne et par udfordringer:

Hyppe genindlæggelser, ventetider der slider, ringe livskvalitet og kort levetid er hverdag for mange psykisk sårbare. Venstre ønsker bedre sammenhænge, mere lighed og øget vidensdeling i psykiatrien.

Venstre

JANE HEITMANN (V)

MEDLEM AF FOLKETINGET, VENSTRE

Mange unge mistrives, og vi er ikke gode nok til at sætte ind tidligt. Som samfund skal vi være bedre til at spotte, hvis et ungt menneske mistrives. Skal det lykkes, så skal flere faggrupper i spil. Det handler om personalet i institutioner, skoler, kommuner, almen praksis og ikke mindst forældrene.

Ensomhed er en trist følgesvend, også i demensramte familier, hvor der mangler aflastning og aktivitetstilbud. Særligt ældre mænd figurerer i selvmordstatistikkerne.

Venstre ønsker, at psykiatrien får en ny retning og målbare mål, så vi f.eks. kan sætte konkrete mål for, at flere unge med en diagnose skal have en ungdomsuddannelse, og selvmordsraten skal falde. VLAK-regeringen fremlagde en psykiatriplan: "Vi Løfter i Fællesskab" og foreslog at prioritere mere end 2.1 mia. kroner til området. Jeg håber, at vi sammen kan bygge oven på.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Venstre har af flere omgange prioriteret løft af psykiatrien. Dette til trods, så er der stadig plads til forbedringer. Psykiatrien har i mange år haft en "lillebror-rolle." Det skal vi have et opgør med. Venstre tog initiativ til at styrke psykiatrien med målrettede midler, og jeg så gerne, at den socialdemokratiske regering ville fortsætte i det spor. Skal vi for alvor ændre psykiatriens vilkår, skal der også følge penge med, og her er jeg spændt på, hvor seriøs regeringen er, når vi kommer til realitetsforhandlinger.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Det hilser Venstre velkomment. Jo flere der bidrager med viden, jo stærkere bliver planen. Jeg glæder mig især over, at organisationerne ønsker en styrket indsats for mennesker med både misbrug og en psykiatrisk diagnose, ligesom indsatsen i forhold til pårørende er helt afgørende i en moderne og inkluderende psykiatri.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

1 | Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

At det er for vanskeligt at få hjælp til psykiske og sociale problemer, inden det fører til indlæggelse i psykiatrien. At der er en stor overdødelighed hos mennesker med psykiske lidelse, for lidt viden om hvorfor, og for lille en indsats for at nedbringe den. Og at der er for lidt opmærksomhed på de belastende livsvilkår og/eller traumatiserende oplevelser, som psykisk lidelse kan være en reaktion og et symptom på.

Socialistisk Folkeparti

TRINE TORP (F)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SF

Der er samtidig brug for et større fokus på menneskers hele liv og på de relationer, som har betydning for, at man kan få det bedre.

2 | Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Det er tydeligt, at økonomien ikke er fulgt med den markante stigning i indlæggelser, og at den forebyggende indsats, socialpsykiatrien og den øvrige psykosociale hjælp i kommunerne ikke har høj nok prioritet. Det går ud over kvaliteten og mulighederne for at møde den enkelte og de behov og ønsker, man måtte have. Det vigtigste er dog, at pengene til området bruges på behandling og indsatser, der reelt skaber positiv udvikling, og giver håb om, at man kan komme sig. Det kræver indflydelse på egen behandling, netværksinddragelse, aktiviteter som giver kvalitet og meningsfuldt indhold i hverdagen, tid til den

vigtige kontakt med dem, der kan give støtte og hjælp osv.

3 | Hvad betyder det, at 44 organisationer har formuleret et fælles udspil?

Det er rigtig godt, at så mange forskellige parter har været i dialog og samarbejdet om dette vigtige område. Og det er fint, at der er kommet et samlet produkt ud. Nu kommer så de næste skridt, hvor der ud over et løft også skal tales om, hvilke konkrete forandringer, der skal ske. Når vi politisk skal i gang med forhandlingerne om en 10 års handlingsplan, håber jeg, at det bliver med et bredt fokus på at forbedre menneskers psykiske og sociale trivsel, og på at skabe ambitiøse forandringer og nytænkning, der giver håb – ikke mindst for dem, der har mistet troen på, at de kan få et godt liv. Der håber jeg, at aktørerne på området vil bidrage med deres forslag.



Jura: Med en fremtidsfuldmagt kan du sikre din økonomi og dine pårørende

Værgemål og fremtidsfuldmagter er ord, som er vigtige at kende i tide, hvis du eller en af dine nærmeste mister evnen til selv at træffe beslutninger og varetage egne interesser

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis du bliver så syg, at du pludselig ikke kan forstå post, rykkere og regninger, hvem kan så hjælpe?

Hver eneste uge er der danskere, som rammes af fx koma, hjerneskade, demens eller tunge sindslidelser, så de ikke længere selv kan træffe væsentlige beslutninger. Permanent eller i en periode. Pludselig må andre tage over og fx administrere regninger, beslutninger om bolig og meget mere. Oveni favntaget med sygdommen kan der opstå problemer med jura og økonomi, som mange er helt uforberedte på. Eksempelvis hvis ubetalte regninger ender i Fogedretten.

“Heldigvis bliver flere og flere opmærksomme på, at man kan forberede sig i tide på situationen. Siden 2017 har det været muligt at oprette en fremtidsfuldmagt, der kan forebygge mange problemer,” siger advokat Marie Rud Hansen, Silkeborg. Hun er specialist på området med erfaringer som advokat og fra job i Civilstyrelsen, Justitsministeriet og i Familieretshuset.

Ventetid

Kun det offentlige – Familieretshuset – kan efter en lægeerklæring overlade det til andre at varetage dine interesser, hvis du ikke har oprettet en fremtidsfuldmagt. Overdragelsen kan ophæves, hvis du bliver rask igen.

Fremtidsfuldmagten er en aftale, du selv opretter – optimalt sammen med en advokat. Fuldmagten beskriver fx, om boligen må sættes til salg, om der må optages lån, og i hvilke situationer, der må hæves penge og af hvem. Du bestemmer selv indholdet af fremtidsfuldmagten.

“Uden en fremtidsfuldmagt må man vente på, at det offentlige etablerer værgemål. Ventetiden kan være lang, typisk 4-6 måneder. Det



Foto: Privat

Advokat Marie Rud Hansen påpeger, at en fremtidsfuldmagt kan forebygge mange problemer

kan være lang tid at vente. Vi har set eksempler på, at muligheden for at få en plejehjemsplads er mistet, fordi det juridisk ikke har været muligt at sige ja til tilbuddet på vegne af den ramte,” siger Marie Rud Hansen.

Tilsyn med økonomien

Ved et værgemål udpeger Familieretshuset en værge – fx samlever, voksent barn eller en af Familieretshusets faste værger – der må træffe beslutninger om økonomi og andre væsentlige spørgsmål. Værger har regnskabspligt, og Familieretshuset kan få overvåget, om der hæves fra formuen.

Med en fremtidsfuldmagt kan du, inden sygdommen opstår, selv bestemme, hvem der er værge, og hvad der må ske. Ventetiden er markant lavere, typisk 2-8 uger.

“Fremtidsfuldmagter giver en anden tryghed og frihed for den enkelte og de pårørende. Der er rammer om økonomien og om fremtiden. Er man fremtidsfuldmægtig, har man som pårørende også helt andre muligheder for at få indblik i, hvordan plejehjem eller psykiatri behandler den ramte,” påpeger Marie Rud Hansen.

Vejledning

Hvis du vil oprette en fremtidsfuldmagt, ligger der flere skabeloner på nettet. Mange kan have god gavn af hjælp fra en advokat, så alt væsentligt kommer med. Prisen udover gebyrer afhænger af, hvor kompleks økonomi og livssituation er, men ligger typisk på niveau med prisen for en ny mobiltelefon.

Se mere på www.borger.dk, Google eller kontakt en advokat, husk forinden at afklare evt. pris. Marie Rud Hansen er en af de advokater, hvor det er gratis at ringe eller skrive en mail og bede om et indledende godt råd. Hun kan kontaktes på mrh@ak-silkeborg.dk eller 3360 3031.

SIND-foldere: Arv – Hvordan sikrer man bedst en arving, der er psykisk sårbar?

På www.sind.dk kan du downloade vores folder og læse mere om, hvordan du sikrer dig, at dine arvinger får mest og længst mulig gavn af en arv.

Hvis du ønsker at betænke SIND i dit testamente, betaler landsforeningen udgiften til advokat i forbindelse med udarbejdelsen.



Danmarks første psykiatriforening runder 60 år

Deler man bekymringer med andre, står man ikke alene. SINDs første formand skrev i 1960 en opsigtsvækkende kronik i Politiken om de forhold, hans søn oplevede i psykiatrien. Responsen på nødråbet fik fire familier til at indkalde til stiftende generalforsamling i SIND, der 21. november runder 60 år. C.V. Krogh Andersens kronik afspejler stadig SINDs væsentligste værdier og mærkesager

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto fra bogen: Scapix/Willy Lund

I 1960 var sindslidelser tabu. Daværende statsminister Viggo Kampmann (S) var i perioder udfordret af bipolar lidelse, hvilket først blev offentligt kendt årtier senere. Foto fra Poul Smidts biografi "Viggo Kampmann," omtalt i SINDbladet februar 2017 og på SINDs hjemmeside

I dag kender de fleste danskere SIND. I 2008, før medieomtalen af SIND begyndte at accelerere til det høje niveau i dag, viste en måling, at tre ud af fire danskere kendte foreningen. Siden er flere kommet til. SIND opsøges både af mennesker, der ønsker dialog, hjælp eller information, og af medier, organisationer og politikere, som ønsker landsforeningens input til nuanceringer af, hvordan livet med sindslidelser er og kan blive. Den position er resultatet af mange menneskers indsats gennem årene. Det hele startede med en kronik i Politiken i 1960.

Aarhusianske C.V. Krogh Andersen var fortvivlet over de forhold, hans søn og andre oplevede på de psykiatriske hospitaler. Indblikket, avislæserne fik, var sjældent i datidens mediebillede.

Besparelser og manglende behandling

Dele af kronikken kunne være skrevet i dag. C.V. Krogh Andersen påtalte bl.a. overfyldte afdelinger, utilstrækkelig bemanning og patienter, der ikke kunne få den omsorg og behandling, de havde brug for. Den kommende SIND-formand efterlyste mere fokus på at komme sig efter sygdom, talte også de pårørendes sag og kritiserede desuden tidens besparelser.

Værdierne og mærkesagerne, SIND blev født med, er intakte i dag. Men naturligvis er der også meget, der er forandret gennem de seneste 60 år.

Kronikken medførte hyppige opkald og breve til C.V. Krogh Andersen fra andre pårørende. Fire familier fandt sammen om at forberede etableringen af SIND. Undervejs fik de hjælp fra aarhusianske læger og jurister, der støttede ideen.

Aktiviteter og indflydelse

Fire år senere var medlemstallet steget fra de 67 medlemmer ved den stiftende generalforsamling til 1.900 medlemmer i 1964, og landsforeningen var kommet godt i gang med både at skabe aktiviteter og opsøge dialog med beslutningstagere.

Du kan læse mere om SINDs historie på de følgende sider og på www.sind.dk.



Landsforeningen, der især arbejder lokalt

SINDs historie er en mosaik af landspolitisk indflydelse og lokale initiativer, der ofte har inspireret andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Stoppestedet

Stoppestedet i Odense er et af de populære SIND-huse



Foto: Naturmødet

SIND-frivillige deltager ofte i den offentlige debat. Fx på Naturmødet i Hirtshals

Siden 1960 har SIND i hele Danmark været involveret i initiativer, som har hjulpet andre. Navnlig lokalt. Selvom mange af tidligere årtiers aktiviteter og projekter ikke findes mere eller er vokset ud af SIND og står på egne ben, så har engagement og ideer, der i sin tid var nyskabende, ofte været med til at inspirere resten af samfundet.

Indsatsen i 1960'erne kredsede især om forbedringer af en – også dengang – økonomisk presset psykiatri, hvor 16-sengs stuer og manglende centralvarme ikke var

sjældenheder. Tværtimod. Men udover den politiske indsats arbejdede SIND også med at skabe konkrete tilbud.

Bofællesskaber og klubber

Gennem 1970'erne lykkedes det flere steder at få opbakning til nye bofællesskaber. Internt i SIND og i dialog med kommuner blev adskillige klubber med tilbud i dagtimerne etableret. Og det var i disse år, at SIND som noget nyskabende etablerede ferietilbud for patienter.

Også 1980'erne bød på nye ideer. I flere byer voksede SIND-skolerne fx frem med aftenskolelignende tilbud i dagtimerne.

Børnegrupper og besøgsvenner

I 1991 var SIND Pårørenderådgivning i Aarhus blandt de første i Danmark til i større skala at tilbyde samtalegrupper for børn, der er pårørende. "Jeg snakker ikke med nogen om det. Måske kun med mine sovedyr," lød det fra et af børnene på Djursland. Projektet

inspirerede både politikere og fagfolk i psykiatrien.

I 1993 satte SIND ind mod ensomheden. SIND-Nettet, der formidler kontakt til besøgsvenner, blev etableret i de kommuner, som landsforeningen kunne opnå aftaler med.

Medicinafhængighed

I 2000 zoomede SIND bl.a. ind på medicinafhængighed. Blot få af samfundets eksperter og beslutningstagere var opmærksomme på, at visse typer sove- og nerveremedicin med benzodiazep-

Ved folkemøderne på Bornholm opsøger mange SIND



Foto: SIND

SIND Sommerhøjskole er stadig et populært ferietilbud



Foto: SIND

piner kunne skabe voldsomme problemer med afhængighed og abstinenser. Med etableringen af BenzoRådgivningen indledte SIND arbejdet med at hjælpe den enkelte og påvirke lovgivning og rutiner. Siden er forbruget faldet markant.

Nye projekter og foreninger

Det seneste årti har SIND fået flere medlemmer og lokalafdelinger. SIND Ungdom er kommet til, og to foreninger har kollektivt meldt sig ind – Skizofreniforeningen og Foreningen for børn med angst. SIND er involveret i en meget bred vifte af vidt forskellige lokale projekter. Aktuelt har landsforeningen bl.a. fokus på indsatsen for at bryde ensomheden for mennesker, der har alvorlige psykiske vanskeligheder.

Rådgivning gennem 60 år

Alle årene har SIND først og fremmest været præget af plads og tid til den nære samtale. I lokalafdelingen, hos en rådgivning eller via andre aktiviteter.

Traditionen blev grundlagt af SINDs første medarbejder nogensinde, Hanne Reintoft. Hun blev senere en af Danmarks mest kendte socialrådgivere, bl.a. som politiker og som redaktør gennem 28 år af DRs radioprogram



Foto: Kathrine Alby

Også sidste år ringede telefonerne flittigt hos Anna, der studerer psykologi, og de øvrige frivillige ved SINDs landsdækkende telefonrådgivning

og sociale brevkasse, "Hvad er min ret og hvad er min pligt."

De seneste år har SINDs telefonrådgivninger kunnet række ud til endnu flere. Med investeringen i et særligt system kunne SIND samle flere rådgivninger under det samme telefonnummer og dermed tilbyde gratis og

anonym rådgivning 60 timer om ugen på 7023 2750.

Kilder: SINDs blad gennem årene, i særdeleshed jubilæumsartiklerne fra år 2000 skrevet af tidligere næstformand Klaus Giøng. På SINDs hjemmeside kan du læse mere om lokalafdelinger og tilbud i hele Danmark.

Ritt Bjerregaard: Sindslidelser var ikke noget, man talte om i 1970'erne

1974-1975 var Ritt Bjerregaard SINDs syvende formand. Hun engagerede sig, fordi området havde brug for opmærksomhed, og synes, der i dag stadig er brug for SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: SIND

Blandt SINDs 15 forskellige formænd siden 1960 er flere kendte politikere. Bl.a. Ritt Bjerregaard, der efter to år på posten stoppede i 1975, fordi hun igen blev minister og derfor ikke kunne være formand for en organisation. Ritt Bjerregaard blev afløst af Svend Auken.

"I 1970'erne talte man ikke lige så åbent om sindslidelser som i dag. Jeg mente, at jeg som et kendt ansigt kunne være med til

at gøre opmærksom på sagen. SIND var ikke så kendt dengang," siger Ritt Bjerregaard.

10-15 på hver stue

Engagementet i SIND ligger før de meget begivenhedsrige årtier, hvor hun bl.a. var minister to gange, EU miljøkommissær og overborgmester i København. Hun mindes, at forholdene i psykiatrien var helt anderledes i 1970'erne.

"Som formand var jeg med rundt på hospitaler. Jeg så demente og syge på sovesale, hvor der boede 10-15 på hver stue, og de gik for lud og koldt vand. Sådan ser det ikke ud længere."

Ritt Bjerregaard understreger samtidig, at der stadig er behov for SIND.



Foto: Athenas

Ritt Bjerregaard

"Det er vigtigt, at der findes foreninger som SIND, hvor mennesker, der rammes af sygdom – personligt eller som pårørende – kan få hjælp fra folk, der ved besked."

Landsforeningens navn gennem årene

- 1960: Landsforeningen Sindslidendes Vel
- 1988: Landsforeningen SIND
- 2012: SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Siden 1960 har SIND haft 14 formænd

- C.V. Krogh Andersen (1960-1964)
- Otto Hulgaard (1964-1965)
- Bernhard P. Crohn (1965-1969)
- Otto Hulgaard (1969-1970)
- P.E. Eriksen (1970-1972)
- Eva Ree (1972-1974)
- Ritt Bjerregaard (1974-1975)
- Svend Auken (1975-1977)
- Mette Groes (1978-1980)
- Rigmor Berg (1980-1987)
- Peter Djørup (1987-2002)
- Peter Duetoft (2002)
- Frede Budolfsen (2002-2006)
- Finn Graa Jakobsen (2006-2009)
- Knud Kristensen (2009-

Kendte ansigter stod frem for SIND

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary blev i 2004 protektor for SIND. Sammen med tre SIND-ambassadører har hun bidraget til at løfte kendskabet til SIND

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SIND, TIDLIGERE UDGAVER AF BLADET



HKH Kronprinsesse Mary og Diana Benneweis

Poul Nyrup Rasmussen

Mathilde Falch og SIND-formand Knud Kristensen

Foto: SIND

SIND var en af de blot tre første protektioner, Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary påtog sig tilbage i 2004. Mange virksomheder og organisationer ønskede at samarbejde med det dengang nye medlem af den kongelige familie, men en henvendelse fra SIND, vedtaget på landsmødet i 2004, blev positivt modtaget.

Diana Benneweis

I 2006 udnævnte SIND for første gang en ambassadør. Diana Benneweis var særdeles kendt fra det berømte Cirkus Benneweis, hvor hun var opvokset og i 1993 blev direktør. Hun

gjorde en stor indsats, bl.a. i meget åbenhjertige interviews med medierne, for at afmystificere psykisk sygdom og skabe håb for andre, der må leve med en sindslidelse.

Poul Nyrup Rasmussen

I 2008 blev tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen SIND-ambassadør. Han var dengang medlem af Europa Parlamentet, men slap året efter international politik og engagerede sig i at skabe synlighed og samarbejde blandt psykiatريفoreningerne. Foreningen "Det Sociale Netværk" og de populære psykiatritopmøder

er blot nogle af resultaterne af Poul Nyrup Rasmussens indsats.

Mathilde Falch

I 2015 blev singer-songwriteren Mathilde Falch SIND-ambassadør. På scenen og i medierne har hun utallige gange sat inspirerende og eftertænksomme ord på favntaget med psykisk sygdom og fortalt om livet bagefter, når man er kommet sig. Mathilde har en særlig evne til at fortælle om egne livserfaringer, så det skaber håb for andre, som mange i og uden for SIND sætter stor pris på.

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

Nyt projekt: Miljøstyrelsen og SIND samarbejder om at give flere danskere gode oplevelser i naturen

Naturoplevelser er godt for sindet. Også hvis man lever med psykiske vanskeligheder. Miljøminister Lea Wermelin (S) arbejder for, at flere får gode oplevelser under åben himmel. Et nyt partnerskab mellem SIND og Miljøstyrelsen skal med afsæt i positive nordjyske erfaringer hjælpe udviklingen godt på vej i hele Danmark

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. NATURFOTOS: MILJØ- OG FØDEVAREMINISTERIET

Kroppen, der omfavnes af vinden. Øjnene, der indstiller sig på uendeligt mod en smuk horisont. Ørene, der fanger lyden af bølger og flaksende fugle. Næsen, der mærker havet og planternes duft.

Alle kender oplevelsen og sansindtrykkene, når man står et smukt sted i naturen. Men det er langt fra alle, der regelmæs-

sigt opsøger udsigter og indtryk, som sænker hvilepuls og løfter humøret. Slet ikke, hvis man personligt eller som pårørende har psykiske vanskeligheder helt tæt inde på livet. Tværtimod. Men både forskning og seks års konkrete projekterfaringer fra Frederikshavn med hundredevis af deltagere viser, at der er masser af gode grunde til at søge ud i

naturen. Med et nyt projekt samarbejder SIND og Miljøstyrelsen nu om at bringe de positive erfaringer ud i hele landet for at inspirere navnlig kommuner og regioner til at igangsætte tilsvarende tilbud.

Ro og trivsel

Miljøminister Lea Wermelin (S) har nøje fulgt både det nordjyske projekt, som hun besøgte i august, og det nye partnerskab med SIND. Hun betegner det som en vigtig mærkesag at gøre naturen mest muligt tilgængelig for flest mulige mennesker.

“Naturen er vigtig for os i Danmark. Det oplevede mange under coronanedlukningen, hvor flere end normalt søgte udendørs. Naturen kan fx bidrage til, at vi mærker ro og større trivsel. Den oplevelse vil vi gerne bringe tættere på endnu flere. Nogle er gode til at komme ud. Andre skal inspireres, inviteres eller opfordres. Og så kan der være barrierer, vi skal arbejde med. Fx at øge tilgængeligheden for mennesker med fysiske handicap. Eller at skabe tilbud, hvor fx ensomhed eller psykiske vanskeligheder ikke bliver en barriere. Samarbejdet med SIND og projekt ‘Frisk i naturen’ er et godt skridt i den retning,” siger hun.

100 deltagere årligt

64-årige Erik Holm Sørensen er på 6. år drivkraften bag det nordjyske projekt ‘Frisk i naturen’. Bag sig har han uddannelser som ornitolog og pædagog samt erfaringer fra tre indlæggelser. Med den viden og den selvvalgte titel “naturpædagog” begyndte han at dele kærligheden til naturen med andre på udflugter ud i det fri. Fx med overskriften “vi finder rav” eller “se en trane.” Da Frederikshavn Kommune tilbød deltagerne gratis buskørsel fra tre byer, voksede projektet.

I dag arrangerer Erik, der også er medlem af bestyrelsen i SIND Frederikshavn, typisk fire ture om måneden med 6-7 deltagere fra et bosted og et af de tre lokale støttecentre. Responsen er meget positiv.

“Mit vigtigste pædagogiske værktøj er ro. Når jeg siger ‘prøv lige at høre, hvor stille her er’, så mærker deltagerne, hvordan naturen kan hjælpe med at lukke ned for det indre kaos.”

Gennemsnitligt er der årligt 100 forskellige deltagere på turene. Flere fortæller, at naturen fx bidrager til bedre trivsel, færre genindlæggelser eller til, at de sjældnere hører stemmer. Erfaringerne supplerer inspiration fra en svensk psykiatriprofessor og

Erik Holm Sørensen arrangerer på sytten år udflugter fire gange om ugen med deltagere, der primært kommer fra et bosted og fire støttecentre





Foto: Steen Brogaard/Folketinget

Miljøminister Lea Wermelin (S) ønsker at forebygge, at fx ensomhed eller psykiske vanskeligheder bliver en barriere for positive naturoplevelser

to danske forskere, som Erik er kommet i kontakt med.

“Jeg er meget glad for, at projektet nu gearer op. Jeg tror, at vi til næste år er aktive i mindst seks kommuner og har givet mindst 350 borgere gode oplevelser i naturen. Min drøm er, at når jeg om 15 år bliver 70, så er der naturprojekter i psykiatrien i hele Danmark,” siger han.

Mindre medicin

Miljøministeren oplevede selv projektet i august i Nordjylland, hvor hun, Erik og en stor gruppe nordjyder på bare tæer fulgtes gennem sandet i vandreklitten Råbjerg Mile.

“Deltagernes erfaringer gjorde positivt indtryk på mig. Naturen spørger ikke til din diagnose. Naturen er der bare, lød en af kommentarerne. Andre fremhævede glæden ved pausen fra de negative tanker. Flere oplevede, at de fik mindre brug for medicin. Jeg hørte om glæden ved det frirum og den ro, naturen kan tilbyde. Dagen var enormt inspirerende,” smiler Lea Wermelin.

Synlighed og dokumentation

Partnerskabet, der ledsages af et budget på en halv million kroner, kommer i forlængelse af forårets brede politiske aftale, “Sommer i naturen 2020.” Her var et af ele-

menterne at undersøge mulighederne for at lave tilbud i naturen til grupper af danskere, der er psykisk sårbare.

Partnerskabsaftalen skal omsætte de politiske ønsker til konkrete initiativer, der kan gøre en forskel for deltagerne og inspirere andre. Fx regioner, kommuner og andre, så man i højere grad tænker naturoplevelser ind i de forskellige tilbud.

Aftalen betyder, at der kan oprettes en stilling som friluftsleder, som kan supplere Erik Holm Sørensens frivillige indsats. De to opsøger frem til efteråret 2021 dialog om nye naturtilbud med de foreløbig seks kommuner fra Sjælland og Jylland, der er interesserede i projektet. Sammen med SIND og Miljøstyrelsen arbejdes der også med information og inspiration til de øvrige kommuner og regioner. Desuden oprettes et erfaringsnetværk, og projekterfaringerne evalueres og dokumenteres, så viden og erfaringer kan komme andre til gode.

“Jeg har positive forventninger til resultatet af partnerskabet, hvor vi bringer det bedste af to verdener sammen og kan supplere det gode arbejde, der gøres andre steder,” siger Lea Wermelin.

SIND-formand Knud Kristensen tilføjer, at han håber, at projektet kan inspirere mange andre til at

tage tilsvarende naturaktiviteter op.

“Det er godt, at de positive resultater af Eriks indsats gennem flere år bliver kendt af endnu flere. I SIND er vi glade for at dele viden med andre og bidrage til at styrke alsidigheden i kommuner og regioners vifte af aktiviteter og tilbud.”

Det nye projekt løber ind til efteråret 2021. Med et budget på en halv million kr. igangsættes en bred vifte af aktiviteter, erfaringsudveksling og dokumentation i hele Danmark.

Projekt “Frisk i naturen” og Erik Holm Sørensens kan kontaktes på ehs.holm@hotmail.com.

Partnerskabet mellem SIND og Miljøstyrelsen kan kontaktes via landsforeningen@sind.dk.

I slutningen af august deltog miljøminister Lea Wermelin i en af projektets udflugter i naturen – på bare tæer gennem vandreklitten Råbjerg Mile



Bipolar: "Jeg har fået hjælp i en grad, som jeg ikke troede, var mulig"

Der skulle gå tre år med manier og depressioner, før SIND-foredragsholder Kasper Vest Nielsen fik konstateret diagnosen bipolar lidelse. I dag hjælper medicin, psykologsamtaler og en helt særlig behandler: Cyklen. Gennem SIND holder den tidligere politibetjent og nuværende SSP-medarbejder foredrag om sit sygdomsforløb, men i lige så høj grad om sin positive oplevelse af at have fået god hjælp i psykiatrien

AF HENRIETTE KIRKEGAARD. FOTOS: PRIVAT



Udover medicin og psykologhjælp er cyklen ren terapi for Kasper Vest. På cyklen føler han sig fri og skal ikke forholde sig til omverdenen. Kasper cykler op til 6.000 km hvert år

"Jeg har svært ved at forlige mig med det, jeg har gjort over for andre. Jeg har helt ondt ind i sjælen over, at jeg har mistet så mange år med mine børn. Det er en smerte, jeg skal lære at håndtere."

Ordene kommer fra 46-årige Kasper Vest Nielsen, som fortæller om de maniske perioder, der følger med lidelsen bipolar lidelse, tidligere kaldet manio-depressiv.

Udløseren

Vi er i 2012. Kasper, som på det tidspunkt er 35 år, bliver presset mentalt, da hans halvsøster dør efter kort tids kræftsygdom. Han tager sig af alt det praktiske omkring dødsfaldet og skal håndtere nogle svære psykiske reaktioner i sin familie. Og han begynder at føle en vrede.

"Jeg bliver mere og mere ked af det og graver mig ned i et større og større hul. Jeg arbejder rigtig meget og sover ikke ret meget. Mit liv ser ellers godt ud med drømmejob og en god familie. Alligevel er jeg vred og utilfreds med alt og alle – også med min kone og mine børn."

Manien bryder ud

Kasper går til sin læge, som konkluderer, at Kasper nok er ved at få en depression i forbindelse med søsterens død. Han får antidepressiv medicin, som ikke har den store effekt.

Men med tiden begynder Kasper at få energi. Meget energi. I dag står det klart for ham, at han gik fra depression til mani.

"Jeg indleder affærer med andre kvinder, og det giver mig noget. Jeg føler, at jeg er et fantastisk menneske."

Kasper møder en kvinde, som han føler sig voldsomt forelsket i. Affæren har varet i en uge, da Kasper forlader sin kone og sine børn i løbet af et døgn.

"Jeg er ekstremt overbevisende over for kvinden. Hendes store drøm er at få børn, og jeg forsikrer hende om, at jeg gerne vil have et barn med hende."

Kæresten bliver gravid, og de bliver begge meget glade. Men Kasper begynder at mærke en nedtrykkethed, og efter tre uger flygter han og ser sig ikke tilbage.

"Hun slog sig rigtig meget på mig. Og det har jeg det rigtig dårligt over i dag. Jeg skal lære at leve

Om Kasper Vest Nielsen

Kasper Vest Nielsen begyndte sit arbejdsliv som Falck-redder. Efter ti år uddannede han sig til politimand, og han arbejdede i politiet i 15 år. I dag er Kasper SSP-konsulent, hvor han bl.a. arbejder med udsatte unge og deres familier. Han har gennem de sidste 8 år haft 3 lange sygdomsforløb. Kasper er gift på tredje år og har to store børn.

med, at jeg gjorde hende så ondt," siger Kasper, som ikke har haft kontakt med kvinden siden. Men han ved, at hun ikke fik barnet.

Ballonen brister

Efter den episode bliver Kasper deprimeret. Han flytter tilbage til eks-konen og forsøger at få et liv igen. Han får det rigtig godt i et lille halvt års tid. Han har altid holdt af at arbejde meget og skruer op for arbejdet. Og så kommer manien tilbage. Og den følger helt samme mønster, som det første tilfælde med affærer, vrede, mere arbejde og hurtig afsked med familien til fordel for en anden kvinde. Han køber en lejlighed, som han sælger igen ti dage efter og taber 150.000 kr. på, men er fuldstændig ligeglad.

Kasper fortæller, at han under manien kan mærke en sorg ved ikke at kende sig selv, ved ikke at have sin familie. Efter et halvt års tid brister ballonen.

"Jeg ryger ned i et kæmpe hul i løbet af halvandet døgn. Jeg har ikke sovet i fire-fem dage. Alt er sort, og selvmord føles, som det eneste rigtige," fortæller Kasper.

Indlæggelse blev redningen

Kasper når dog ikke at fuldføre selvmordet. Det bliver pludselig klart for ham, at det er helt forkert. Hans professionelle 'jeg' som betjent dukker op. Han spørger sig selv, hvad han ville gøre, hvis han som betjent stod med en selvmordstruet person. Svaret er psykiatrisk skadestue.

Kasper erindrer, da han kommer ind på skadestuen, men de følgende døgn er ret uklare.

"Men jeg kan huske, at et akutteam med læge, psykolog og sygeplejerske tager sig rigtig godt af mig. Jeg bliver taget af i en grad, som jeg ikke troede, var mulig."

Efter Kasper kommer til skadestuen, er han indlagt i seks-syv uger. Han får diagnosen svær depression. Den maniske del af Kaspers lidelse bliver stadig ikke opdaget. Han får antidepressiv



Kasper Vest har svært ved selv at opdage, når en mani er undervejs. Derfor er det vigtigt, at hans omgivelser er opmærksomme på tegn

medicin, som denne gang hjælper rigtig godt.

Endelig diagnose

Kasper flytter hjem til ekskone igen, men efter et lille halvt års tid viser manien sit ansigt igen, og historien gentager sig endnu engang.

Vi er fremme ved 2015, og Kasper flytter ind hos en anden kvinde. Efter tre år ryger Kasper ned i et hul igen. Han får kontakt til en psykolog, bliver udredt og får diagnosen bipolar lidelse.

"Diagnosen giver rigtig god mening. Jeg får stemningsstabiliserende medicin og psykologsamtaler, og det er virkelig godt," for-

tæller Kasper, som i dag er blevet gift og arbejder som SSP-konsulent med unge, der er ude i kriminalitet og stofmisbrug.

Ud over medicin og psykolog har Kasper sin helt egen behandling:

"Min bedste medicin er min cykel. På den kan jeg rense mit hoved, og så er der ikke noget, der kan ramme mig," fortæller Kasper, som cykler 5.000 til 6.000 kilometer hvert år.

Struktur i hverdagen

På trods af et mere stabilt liv i dag har lidelsen ikke helt sluppet sit tag i Kasper.

"Selv om jeg har lange perioder, hvor jeg er rask, skal jeg hele tiden være opmærksom på, hvor jeg kan snuble. Jeg er bange for manien, fordi jeg ikke kan se den."

Diagnosen som bipolar har Kasper forliget sig med. Men konsekvenserne af sygdommen er svære at leve med.

"Der er nogle mennesker, som jeg har gjort rigtig ondt. Så jeg skal lære at leve med den smerte, jeg har forvoldt andre."

For bedst at holde lidelsen nede lever Kasper så struktureret som muligt, fortæller han:

"Jeg tilrettelægger selv min arbejdsdag, og så er det ekstremt vigtigt, at jeg får sovet, helst ti timer."

Taknemmelighed

Kasper Vest Nielsen er meget taknemmelig over den måde, han er blevet behandlet på i psykiatrien. En fortælling han gerne vil have udbredt. Derfor holder han i SIND-regi foredrag om sin positive oplevelse af et område, som ofte bliver udskældt:

"Vi hører i medierne om, hvor der bliver fejlet. Det gør der også, men der er rigtig mange mennesker, som gør det rigtig godt," fortæller Kasper.

FOREDRAG

Kasper Vest Nielsen holder foredrag på Sjælland og øerne. Han fortæller om at blive ramt af bipolar lidelse og om lære at leve med sygdommen og de konsekvenser, den kan have.

Selektiv mutisme: Når stemmen takker nej

Overset diagnose: Når små børn begynder at udvikle sprog, øver de sig som regel ihærdigt både hjemme og ude. Men for nogle er talen forbeholdt hjemmets fire vægge. I omverdenen er børnene stumme. Det drejer sig om den sjældne lidelse selektiv mutisme, som kan forfølge de ramte op i voksenlivet

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Selektiv mutisme bliver ofte alene betegnet som en børnelidelse. Men for nogle kan den følge én op i voksenlivet

Halsen snører sig sammen, og ikke ét ord kan presses ud gennem læberne. Sådan oplever mennesker – hovedsageligt

børn – med selektiv mutisme det, når de er væk fra deres familier og andre nære relationer.

Selektiv mutisme viser sig ofte for første gang hos børn mellem 3 og 6 år, som er i færd

med at udvikle sig sprogligt, men opdages ofte først, når barnet begynder i skole. Lidelsen aftager som regel i ungdomsårene, men diagnosen ses også hos voksne.

Ekspert har haft svært ved at placere diagnosen, men i dag bliver selektiv mutisme betegnet som en angstlidelse. Det fortæller Per Hove Thomsen, der er professor og overlæge ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital i Aarhus.

Definitionen af selektiv mutisme har været svær at klarlægge, da lidelsen ofte opleves som en fysisk blokering:

“Voksne, som har lidt af selektiv mutisme, forklarer, at de som barn oplevede, at det var fysisk umuligt at få lyde ud af munden, når de befandt sig sociale sammenhænge,” forklarer han.

FAKTA

Selektiv mutisme

- Debuterer oftest mellem 3 og 6 år.
- Barnet taler i hjemmet, men er stum i de fleste andre sammenhænge.
- Hyppigheden er mellem 0,7 og 0,8 pct. af alle børn.
- De fleste vokser fra lidelsen, men mindre symptomer kan vare ved i flere år.
- Den mest effektive behandling af selektiv mutisme er kognitiv adfærdsterapi.

Kilde: *angstforeningen.dk*

Angst bag stumheden

Aino Holme, der er praktiserende psykolog med speciale i selektiv mutisme, forklarer, at angsten kan vise sig som stumhed.

“Et barn med selektiv mutisme er nervøs for, at andre ser dets læber bevæge sig og hører dets stemme. Folk i omverdenen tror ofte, der er tale om voldsom generthed eller bliver sure, fordi de mener, at barnet er stædigt og ikke VIL tale.”

Aino Holme beretter, at flere af de børn, hun møder i sin klinik, fortæller, at de er særligt pressede, når de i skolen bliver bedt om at læse højt.

“De kan hverken sige ja eller nej.”

Første gang Aino Holme møder børnene, siger de som regel ingenting. Det er meget individuelt, hvordan hun hjælper børnene. Et stykke inde i behandlingen bliver skolekammerater og lærere som regel inddraget i sessionerne.

Aftager i voksenlivet

Hvorfor selektiv mutisme opstår, har været vanskeligt at finde ud af, fortæller professor Per Hove Thomsen:

“Tidligere formodede man, at barnet havde oplevet overgreb eller kom fra en dysfunkti-

onel familie. Men man har fundet frem til, at de fleste kommer fra tilsyneladende normalt fungerende familier.”

Psykolog Aino Holme, som også møder voksne i sin klinik, forklarer, at selektiv mutisme kan være ved i ungdomsårene, men for de fleste aftager symptomerne, fra de er midt i 20'erne.

Befolkningsundersøgelser viser, at selektiv mutisme ses hos mellem 0,7 og 0,8 pct. af alle børn i førskole- og skolealderen. Lidelsen ses tilsyneladende hyppigere hos piger end hos drenge.

“Der er ikke noget, jeg hellere vil, end at tale”



Anja Liljensøe var som barn ramt af selektiv mutisme. Hendes stemme lukkede af, og hun kunne ikke presse et eneste ord ud gennem læberne. Mutismen følger hende stadig i dag, men hun har lært at holde den nede, og frivilligt arbejde giver hende mening med livet. Anja har bl.a. startet en netværksgruppe i SIND for pårørende til mennesker med selektiv mutisme

AF HENRIETTE KIRKEGAARD



Foto: Privat

“Bare de ikke spørger mig.” En sætning, som kører rundt i hovedet på Anja Liljensøe i de første år af sin skolegang. Gennemvåd af sved sidder hun på sin stol, da eleverne skal skiftes til at læse højt.

“Jeg kan ikke sige noget. Det er som om, halsen lukker helt til. Det føles fysisk og ikke som et valg ikke at sige noget. Der er ikke noget, jeg hellere vil, end at tale,” fortæller hun.

Anja er i dag 49 år og opdagede først lidelsen selektiv mutisme som 38-årig, da hun var begyndt i behandling for generaliseret angst, social angst og OCD.

“Jeg googler og læser om angstlidelser og støder på selektiv mutisme. Og så taber jeg kæben. Det er jo mig!”

Anja Liljensøe

Uddannelse: Specialpædagog med fokus på psykisk syge hjemløse og misbrugere. Også uddannet skrædder/designer.

Sidder i bestyrelsen i SIND Ballerup-Furesø-Herlev, hvor hun bl.a. igangsætter aktiviteter og booker foredragsholdere. Derudover er hun repræsentant for SIND i politiske råd. Anja er desuden tovholder på en Selektiv mutisme-netværksgruppe og er en del af styregruppen bag Facebook-gruppen #VærdigPsykiatriForAlle

Stivner

Symptomer på selektiv mutisme begynder at vise sig, da Anja går i børnehaven. Hun snakker kun derhjemme med sin familie. I børnehaven siger hun ingenting. Og tavsheden fortsætter op i skolealderen. Både barndom og ungdom er udfordrende, men trods lidelsen og sårbarheden finder hun vej til arbejdsmarkedet.

Selv om graden af den Selektive mutisme i dag er aftaget, lurer lidelsen stadig i dag. Men Anja holder den i ave ved bl.a. at arbejde selvstændigt. For-

delen ved at arbejde alene bliver klart for Anja, da hun på et tidspunkt arbejder på et bosted for dobbeltdiagnosticerede.

Dialogen med borgerne på bostedet går fint, men hun har det svært med kolleger og chefer.

“Jeg kan godt småsludre, men når vi holder møder, så er der lukket. Det kan være emner, som jeg ved rigtig meget om, hvor jeg ikke kan sige noget. Jeg tænker, at det må virke som om, jeg ikke ved noget som helst.”

Succes med Facebook-gruppe

Anja går langt ned psykisk og siger op. I dag er hun på førtidspension og undgår situationer, hvor den selektive mutisme kan blive fremprovokeret. Omvendt henter hun energi i frivilligt arbejde, hvor hun støtter andre.

Anjas engagement vokser til bl.a. at arrangere foredrag og skabe synlighed på sociale medier om både hele psykiatrien og om den oversete diagnose. Hun er blevet medlem af SIND Ballerup-Furesø-Herlev, hvor hun har oprettet en netværksgruppe for pårørende til mennesker med selektiv mutisme.

Anja mærker stadig til den selektive mutisme, når hun er stresset,

eller hvis hun føler, hun ikke får formidlet den viden, hun har.

“Men det betyder alt for mig at kunne bruge min faglige viden i det frivillige arbejde, så der ikke er et pres, som der er på en arbejdsplads.”

Du kan læse en længere udgave af Anjas historie på SINDs hjemmeside

Ny pårørende-gruppe

Anja Liljensøe bliver i februar 2020 bestyrelsesmedlem hos SIND Ballerup-Furesø-Herlev. Efter mange forespørgsler fra forældre opretter hun en netværksgruppe for pårørende til mennesker med selektiv mutisme. Det er den første netværksgruppe i Danmark med fokus på den oversete angstlidelse. Netværksgruppen begyndte den 24. september, og alle er fortsat velkomne. Du kan læse mere om gruppen på SINDs hjemmeside.



Foreningen for børn med angst runder fem år

Generalforsamlingen i september blev et tilbageblik på en begivenhedsrig periode, hvor foreningen trods coronanedlukningen fik igangsat mange nye aktiviteter

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

Siden 2015, hvor Foreningen for børn med angst blev stiftet, og 2017, hvor vi blev en del af SIND, er der sket meget. Ved generalforsamlingen i september var status, at vi har 800 betalende medlemmer, 7.500 følgere på Facebook og 2.500 forældre, der deler viden og oplevelser i vores Facebook-gruppe. Vi har oplevet en markant stigning i opmærksomheden fra familier, politikere, medier og andre samarbejdspartnere, som vi er meget glade for.

Folkemødet

Perioden siden sidste generalforsamling har budt på mange aktiviteter. Fx arrangementer i Roskilde med deltagere fra hele Sjælland, der både var pårørende, fagprofessionelle og politikere. Vi var også synlige ved Folkemødet på Bornholm sommeren 2019.

Vi havde to velbesøgte debatter om psykisk sundhed på skoleskemaet og om de børn med angst, der udvikler skoleværing, og som ikke bliver tilbudt hjemme- eller sygeundervisning.

Udskudt konference

På grund af situationen med Corona måtte vi desværre aflyse den konference om børn og unge med angst, vi havde planlagt i april på Christiansborg. Konferencen er nu rykket til marts 2021.



Foto: SIND

Foreningen var også aktiv på Folkemødet

Vi krydser fingre for, at det bliver muligt at samle et stort antal deltagere. Konferencen arrangeres med støtte fra forlaget Lindhardt & Ringhof, og det er MF Trine Torp (SF), som har inviteret os til at afholde konferencen på Christiansborg.

Nye tilbud efter coronanedlukningen

Nedlukningen af Danmark i foråret ramte også vores forening, men vi har fra flere sider fået

støtte til at nå ud til familierne med nye tilbud. Vi har bl.a. fået støtte fra Trygfonden og Velliv Foreningen. Det har også været donationer fra blandt andre Topdanmark Fonden, Glade Børn Fonden og fra enkelte privatpersoner. Vi er meget taknemmelige for opbakningen.

Donationerne betød, at vi i foråret fx kunne afholde 14 online forældrefællesskabs workshops i samarbejde med Deltager-Danmark. Vi fik også produceret

videoer med gode råd. Desuden fik vi med afsæt i vores online workshops udarbejdet en rigtig god og brugbar folder med de gode råd, forældrene gav hinanden. Det lykkes os også at få medieomtale, vi var blandt andet i TV2s Go´morgen Danmark.

Rådgivning

De seneste uger har vi omstillet os til, at det næsten er muligt at mødes som før. Samtidig tager vi de bedste erfaringer fra foråret og sommerens digitale dialog med i det videre arbejde.

Vi tilbyder fortsat løbende forælderådgivning. Familier, der henvender sig til foreningen, bliver tilbudt en telefonsamtale. Vi er også begyndt at sende live på Facebook, hvor man kan få inspiration og stille spørgsmål.

Foreningen ser frem til det kommende år, hvor vi vil forsætte vores arbejde med at støtte og skabe netværk for forældre til børn med angst og med at oplyse om børn med angst.

Se mere på Facebook eller vores hjemmeside, hvis du vil læse om generalforsamlingen, deltage i aktiviteter eller se vores seneste udgivelser.

Vagtskifte i BenzoRådgivningen

Kirsten Midtgaard er blevet afløst som leder af Karine Lindgaard, der på 15. år er aktiv i BenzoRådgivningen



Foto: SIND

Kirsten Midtgaard fik i 2018 SINDs Brugerpris

Kirsten Midtgaard, medstifter og leder af BenzoRådgivningen siden år 2000, gik i august på pension efter at have ydet en stor indsats.

SINDs BenzoRådgivning, der udover rådgivningstelefonen 7026 2510 står bag støt-

tegrupper i flere byer, hjælper danskere, der mærker problemer grundet vanedannende søvn- og angstmedicin med såkaldte benzodiazepiner. Medicinen bør kun tages i kortere perioder. Forbrug gennem længere tid kan medføre meget kraftige reaktioner. Tusinder af danskere oplever, at abstinenser og bivirkninger – fx angstanfald og forringet hukommelse – kan gøre afhængighed og udtrapning invaliderende svært. Gennem årene har mange fået hjælp fra BenzoRådgivningen, som Kirsten var med til at stifte i år 2000.

SINDs Brugerpris

BenzoRådgivningen var også blandt de første i Danmark til at opsøge dialog med sundhedsvæsenet og politikere om, at mange danskere oplever store problemer med afhængighed af vanedannende søvn- og angstmedicin. I dag ligger forbruget af benzodiazepiner på et meget lavere niveau end for 20 år siden.

Kirsten blev i 2018 hædret med SINDs Brugerpris for indsatsen som leder af rådgivningen. Hun er blevet afløst som leder af Karine Lindgaard, der på 15. år er aktiv i



Foto: SIND

Karine Lindgaard, som du kunne læse et portræt af i SINDbladet juni, er ny leder af BenzoRådgivningen

BenzoRådgivningen. Hun har hidtil deltaget i både telefonrådgivning, samtalegrupper og digital dialog.

Højt aktivitetsniveau i Skizofreniforeningen



På Skizofreniforeningens hjemmeside kan du holde dig opdateret om efterårets og vinterens aktiviteter. De omfatter bl.a. en stor debat om foranstaltningsdomme den 29. september kl. 17-19, samtidig med at dette blad udkommer, og en række løbende aktiviteter. Fx foreningens spiseklub, et kursus i kognitiv terapi over fem aftener og tilbud til skizofreniramte om at få en bisidder.

I november afholder foreningen desuden flere debatarrangementer.

Møde om medicinering torsdag den 5. november

Skizofreniforeningen inviterer til møde torsdag den 5. november kl. 17-19 hos SIND Frederiksberg, L I Brandes alle 1, Frederiksberg.

Mødet vil tage fat i emnet med medicinering af skizofreniramte i den akutte fase og på lang sigt.

Klinikchef i Region Hovedstaden ph.d., dr.med. Lone Baandrup giver sit oplæg overskriften: Medicinsk Behandling af patienter med skizofreni: akut og vedligeholdelsesbehandling med antipsykotika.

Oplægget vil gennemgå den nyeste viden om antipsykotika, herunder data for effekten i den akutte fase af sygdommen og som vedligeholdelsesbehandling for at forebygge tilbagefald. Desuden omfatter oplægget en systematisk gennemgang af bivirkninger og mulige risici ved længerevarende behandling med antipsykotika.

Alle er velkomne, og der er gratis adgang.

Møde om psykoterapeutisk behandling torsdag den 19. november

Psykoterapeutisk behandling af skizofreni er temaet for Skizofreniforeningens møde torsdag den 19. november kl. 17-19 hos SIND Frederiksberg, L I Brandes alle 1, Frederiksberg.

Oplægget holdes af Lotte Ahrensbach, psykolog samt specialist og supervisor i psykoterapi. Lotte Ahrensbach arbejder både inden for den psykodynamiske og den kognitive referenceramme og inddrager derudover en eksistentiel vinkel, når det er muligt.

En central del af Lotte Ahrensbachs arbejde er psykoterapeutisk behandling af skizofreni og andre psykoser hos voksne.

Mødet vil bl.a. have fokus på følgende emner:

- Hvad er psykoterapi?
- Hvad er psykodynamisk psykoterapi?
- Hvornår er psykoterapi relevant, og hvad kan psykoterapi bidrage med?

Undervejs vil de pårørendes rolle også blive taget op. Mødet er gratis, og alle er velkomne.

Nyt fra SIND Ungdom



Nye bestyrelsesmedlemmer, ny lokalafdeling i Holbæk, ny vinterlejr til november og ny strategi. Tempoet er højt, og smilene er store hos SIND Ungdom

AF STINE ULLUM, SIND UNGDOM



Foto: SIND Ungdom

I stedet for den aflyste sommerlejr har mange fra SIND Ungdom deltaget i sommerudflugter



Foto: SIND Ungdom

27.-29. november afholder SIND Ungdom vinterlejr som erstatning for den aflyste Summer Camp. SIND Ungdoms ferielejre er åbne og gratis for alle SIND Ungdoms medlemmer

Gensynsglæden var stor, da SIND Ungdoms klubfællesskaber efter coronanedlukningen endelig kunne begynde at mødes igen efter en lang periode med digital dialog. Desværre måtte vi aflyse vores traditionsrige Summer Camp, hvor unge og frivillige i SIND Ungdom holder ferie sammen. I stedet har alle klubberne på Sjælland gennem sommeren bl.a. været på tur til Bakken, ZOO og på kanalrundfart i København, hvor man kunne mødes på tværs af SIND Ungdom.

Vi er i fuld gang med at skruet et brag af en vinterlejr sammen som erstatning for den aflyste Summer Camp. Vinterlejren vil foregå den 27.-29. november. Her skal vi spise god mad, hygge, gå ture, feste og slappe af.

Hvis du er medlem af SIND Ungdom, får du automatisk en mail med invitation. Du kan også skrive til os på info@sindungdom.dk. SIND Ungdoms ferielejre er åbne og gratis for alle SIND Ungdoms medlemmer. Et medlemskab i SIND Ungdom koster kun 75 kr. om året.

Ny bestyrelse og ny strategi

SIND Ungdom holdt generalforsamling den 24. maj, som helt ekstraordinært foregik online i år. På trods af det var der god stemning og fremmøde, og vi fik valgt en ny bestyrelse til SIND Ungdom.

Både formand og næstformand, Theodor Gjerding og Martin Tromborg Larsen, har fortsat deres gode engagement og formandskab, ligesom de to erfarne bestyrelsesmed-

lemmer Johannes Østergaard og Daniel Ken Togo Kristiansen også er fortsat. SIND Ungdom har fået helt nye kræfter fra Anna Nørgard Sørensen, Jimmi Elley Graversen og Ida Bin-



Foto: SIND Ungdom

I SIND Ungdoms nye bestyrelse har fire medlemmer indgående erfaring fra tidligere, og fem er nyvalgte. Ved mødet i august gik arbejdet i gang med en ny strategi for SIND Ungdom

derup, der alle er nye i bestyrelsen og nye i SIND Ungdom. De sidste to nye medlemmer af bestyrelsen kommer begge fra SIND Ungdom Vestegnen, hvor Sophie Edel Seitzberg er nyt bestyrelsesmedlem, og Sebastian Behrndtz er suppleant. De kan alle kontaktes via www.sindungdom.dk/bestyrelsen.

Bestyrelsen afholdt strategiweekend i august, hvor arbejdet med en ny strategi blev indledt. Bestyrelsen glæder sig meget til at inddrage resten af foreningen i arbejdet.

Kommende klub i Holbæk

I SIND Ungdom har vi et ambitiøst mål om, at alle unge i hele Danmark skal kunne blive en del af et SIND Ungdom-fællesskab i nærheden af dem. Og helst inden for en times afstand. Det er en drøm og en mission for os, og derfor er vi også utrolig taknemmelige for, at vi med støtte fra Det Obelske Familiefond og Socialstyrelsen skal til at åbne hele seks nye lokalafdelinger indtil år 2022.

SIND Ungdom er bl.a. på vej til Holbæk. For tiden holder vi møder med så mange som muligt, der kan gøre os klogere på, hvordan vi kan lave det bedst mulige fællesskab for unge, der er psykisk sårbare, i Holbæk. Vi krydser fingre for, at der kan holdes åbningsreception i løbet af vinteren.

Kunne du tænke dig at være med i det kommende SIND Ungdom Holbæk? Skriv til info@sindungdom.dk, så skal vi nok holde dig opdateret om, hvornår vi er klar.

www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

- Logoclip, pose med 20 stk. 25,-

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

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på

www.sind.dk/webshop

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

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/region-hovedstaden

At være pårørende

Kurser på Skolen for Recovery – hvis du er pårørende til en, der er eller har været i psykiatrisk patient i Region Hovedstadens Psykiatri

- Hvordan tackler du hverdagen som pårørende?
- Hvordan passer du på egne kræfter, samtidigt med, at du støtter den, du holder af?
- Hvilken rolle har du som pårørende i en psykiatri, der er baseret på recovery-tænkning?
- Hvad betyder viden om, at det er en dybt personlig rejse at komme sig? Hvordan støtter man op om den rejse som pårørende?
- Hvilke tilbud og muligheder findes for pårørende?

Kom og bliv inspireret af andre og del dine egne erfaringer. Det giver styrke at mærke, at man ikke står alene i en hverdag, som indimellem er svær.

Kurserne er udviklet i et partnerskab mellem SIND og Bedre Psykiatri og Skolen for Recovery, hvor kurserne foregår.

Kurserne, som enten kører over 3 eller 6 undervisningsgange på forskellige steder i Region Hovedstadens Psykiatri, er målrettet pårørende, men er også åbne for patienter og medarbejdere i psykiatrien, så alle perspektiver om vejen til recovery kan komme i spil.

Tema: At være pårørende i retspsykiatrien

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

Psykiatrisk Center København – 3 gange – tirsdage fra 29. sep. til 20. okt. kl. 16.00-18.30

Tema: At være pårørende – Recovery, mestring og muligheder.

- Recovery og den personlige historie
- Psykiatrien og pårørende
- At passe på sig selv
- Netværk og fællesskaber
- Kommunikation på særlige vilkår
- Det gode samarbejde

Psykiatrisk Center Ballerup – 6 gange – torsdage fra 5. nov. til 10. dec. kl. 16.30-19.00

Kontakt og oplysninger: Janie Eriksen, Janie.eriksen@gmail.com – tlf. 3136 0108

Tilmelding og læs mere om alle kurser på Skolen for Recovery: www.psykiatri-regionh.dk

Recovery-orienterede kurser for pårørende

SIND, Bedre Psykiatri og Skizofreniforeningen tilbyder gratis gruppeforløb

Vores tre foreninger har sammen udviklet denne kursusrække for pårørende, som vi nu udbyder i flere kommuner med støtte fra Region Hovedstadens psykiatripulje.

- Mød andre pårørende og del jeres viden om, hvordan du håndterer situationen til det bedste for dig og for din nærtstående.
 - Få inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du har i hverdagen som pårørende.
 - Få indsigt i den recovery-tankegang, som bruges i psykiatrien i Region Hovedstaden, og i hvordan du som pårørende kan støtte din nærtståendes recovery-proces.
- Kurset er et struktureret forløb, hvor vi over 8 gange arbejder med pårørende-temaer på en måde med skriftligt undervisningsmateriale og afvekslende undervisningsformer, der giver dig ny viden og mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer til et godt hverdagsliv.

Hvert kursushold er på 8-12 pårørende og ledes af erfarne undervisere, der selv er pårørende.

Hvor og hvornår foregår kurserne?

Lyngby: 8 onsdage fra 21/10 til 9/12 – tilmelding senest 14/10

Rudersdal: 8 dage i oktober-december – kontakt os om nærmere datoer og tidspunkter

Tilmelding og oplysninger: Janie Eriksen, Janie.eriksen@gmail.com – tlf. 3136 0108.

SIND Sindets Dag

Møde om medicin nedtrækning i psykiatrien

Lørdag d. 10. oktober 2020, kl. 19.00-22.00

Projektledende læge Alexander Nøstdal præsenterer erfaringer og resultater fra et forskningsprojekt om medicin nedtrækning (2018-2021).

Hvordan gik det? Hvad så nu? Hvordan kan de gode erfaringer bringes videre i Region Hovedstadens Psykiatri?

Projektets formål var at undersøge, hvilke faktorer der spiller ind for at sikre en vellykket nedtrækning af antipsykotisk medicin for mennesker med skizofreni. Projektet indebærer blandt andet udarbejdelse af individuelle nedtrækningsplaner, tæt opfølgning, psykoedukation og fokus på reduktion af stress.

Dernæst oplæg fra en bruger og pårørende om deres erfaringer med nedtrækning og deltagelse i projektet. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og evt. dele erfaringer. Du kan også maile dine spørgsmål på forhånd til tilmeldingsadressen: hovedstaden@sind.dk.

Arrangør: SIND Hovedstadens Regionskreds/SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed og BEDRE PSYKIATRI Region Hovedstade/BEDRE PSYKIATRI – Landsforeningen for pårørende

Mødested: Salen, Kulturhuset Indre By, Charlotte Amundsens Plads 3, 1359 København K.

Tilmelding: Senest d. 5. oktober 2020 til hovedstaden@sind.dk.

Efterlysning:

Er du Fællesrådets nye formand?

– eller vil du være med til at løfte arbejdet i Fællesrådets bestyrelse de næste to år?

Vores nuværende formand Mads Engholm er blevet valgt til formand for landsforeningen BEDRE PSYKIATRI. Derfor skal vi i Psykiatriforeningens Fællesråd i Region Hovedstaden have ny formand – og flere, nye medlemmer i bestyrelsen.

Hvem er vi i Fællesrådet – og hvad vil vi?

Vi er et samarbejde mellem 25 lokale, regionale og landsdækkende foreninger for nuværende og tidligere psykiatrirbrugere og deres pårørende – og vores mål er at samle vores frivillige kræfter i det fælles arbejde for at fremme den enkelte borgers mentale sundhed og recovery ved at skabe bedst mulige vilkår for alle, som berøres af alle de dele af psykiatrien, som hører under Region Hovedstaden.

Fællesrådet arbejder med udvikling af forebyggelse, behandling, rehabilitering og forskning, som den foregår ved indlæggelse på regionens ni psykiatriske centre og ude i den ambulante behandling – men også med det samarbejde, der skal være mellem regionens psykiatri, kommunernes mange forskellige tilbud, de praktiserende læger og foreningerne.

Hvad kan vi tilbyde dig – og hvad forventer vi af dig?

Som formand eller bestyrelsesmedlem i Fællesrådet er du med til at bestemme, hvilke krav vi som brugere og pårørende skal stille til udviklingen af psykiatrien i vores region – samtidig med, at du bliver en del af vores netværk af kloge, engagerede og inspirerende frivillige, som alle på hver vores vis repræsenterer brugere og pårørende, når der skal forhandles med psykiatriens regionspolitikere, ledere og fagfolk.

Vi forventer:

- At du selv har erfaring med frivilligt bestyrelsesarbejde – i en af psykiatriens bruger- eller pårørendeforeninger.
- At du har lyst til at arbejde med både politisk interessevaretagelse, udveksling af erfaringer og viden og den praktiske organisering af vore foreningers samarbejde.
- At du kan sætte tid og kræfter af til at planlægge og deltage i vores bestyrelsesmøder og møderne med vores faste samarbejdspartnere i psykiatriedelsen og regionsrådets social- og psykiatridvalg, medlems-

foreningerne og vore repræsentanter i råd og udvalg.

- At du er rummelig og tålmodig i samarbejdet med andre engagerede frivillige med forskellige baggrunde og meget forskellige vilkår.

Kunne det være noget for dig – og vil du gerne vide mere?

Kom og deltag søndag 25. oktober kl. 10 -16 i Fællesrådet inspirations- og afklarings-workshop, hvor vi sammen med vore medlemsforeninger skal drøfte Fællesrådets fremtidige arbejde.

Tilmeld dig årsmødet 26. november kl. 16.30-20.00 hvor vi vælger ny formand og nye bestyrelsesmedlemmer til Psykiatريفorenin-gernes Fællesråd i Region Hovedstaden.

Kontakt bestyrelsesmedlem Kim Kjelgaard på hovedstaden@sind.dk eller tlf 9282 2376. Vi vil meget gerne fortælle mere om, hvad der ligger i formands- og bestyrelsesopgaverne og snakke med dig om, hvilke overvejelser og forventninger, du sidder med.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Netværksgruppe for psykisk sårbare og pårørende i Værløse

Tirsdage 15.00-18.00

SIND i Furesø har i flere år stået for en netværksgruppe for mennesker, der er psykisk sårbare.

Det foregår tirsdag eftermiddag kl. 15.00-18.00 i et lille hyggeligt hus, Ll. Værløsevej 36A. Det ligger tæt på Værløse station og Værløse Bymidte.

Formålet er at knytte (nye) menneskelige kontakter. Brugere af gruppen kan selv være med til at bestemme, hvad gruppen kan bruges til. Det kan fx være udflugter, lave mad sammen, håndarbejde eller noget helt andet. Vi håber, det vil være med til at styrke de sociale kontakter.

Kontaktperson: Lise Frantzen, tlf. 6170 4447, mail: lisesind8808@gmail.com.

Kom bare, du er meget velkommen. Er du interesseret i at gøre en forskel som frivillig, så er huset også åben for dig. SIND har brug for frivillige kræfter. Kontakt Lise, og fortæl hvor ofte og i hvilket omfang, du vil være med.

På tur med SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Søndag d. 4. oktober 2020, kl. 13.00-15.00

Farum Sø, Skulpturparken og Farumhus Konditori.

Vi mødes på Farum Station. Vi går efteråret i møde ved Farum Sø og ser skoven, kigger forbi skulpturparken og slutter af på Farumhus Konditori. SIND giver en kop kaffe, kakao eller te.

SIND Sang og Samvær

Brydehuset: Mandag d. 5. oktober, 2. november, 7. december 2020 og 4. januar 2021, kl. 16.00-17.30.

Fontænehuset: Mandag d. 19. oktober, d. 16. november, d. 21. november 2020 og d. 18. januar 2021 16.00-17.30.

Aktiviteten er for mennesker, der er psykisk sårbare, pårørende og andre interesserede – kom og syng en enkelt sang. Carsten fra SIND Ballerup-Furesø-Herlev spiller guitar. Udover glæden ved at høre noget musik, har du også mulighed for at tale med ligestillede. Det koster ikke noget, du skal blot møde op, som du er. Vi er klar til at byde dig velkommen.

Brydehuset, Brydehusvej 12, 2750 Ballerup
Fontænehuset Værløse, Ballerupvej 29, 3500 Værløse

Sindets dag med SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Onsdag d. 7. oktober 2020, kl. 16.00-18.00

SIND Sindets Dag

Mental sundhed for alle – flere ressourcer, bedre adgang

Mød os i Ballerup Centret, Farum Bytorv, Herlev Bymidte – kl. 16.00-18.00

Koncert med Me & Maria

Torsdag d. 22. oktober 2020, kl. 19.00-21.00

Nordiske blide sange – kom og nyd koncerten. Me & Maria har også psykiatrien som hjertesag.

Maria mistede sin mor til selvmord for otte år siden. I den tid, hendes mor var indlagt i psykiatrien, efterlyste de begge kreativitet. Maria er derfor nu vendt tilbage til psykiatrien og giver det, som hun tror på, hendes mor ville have nydt. Der skal købes billetter – se nærmere på Måløv Kulturhus' hjemmeside.

Måløv Kulturhus, Måløv Hovedgade 60

Café SIND åbent hus – Ballerup Sundhedshus

Onsdag d. 28. oktober og d. 25. november 2020, kl. 16.00-18.00

Kom og få en snak, vi har informationsmaterialer, som kan hjælpe med forståelsen af de forskellige psykiske sygdomme. Informationsmaterialet er gratis og informativt.

Alle er velkomne – uanset om man selv har et psykisk problem, er pårørende eller bare er interesseret. Kom alene eller tag nogen med. Der står kaffe og te på kanden.

Madklub for unge

Onsdag d. 28. oktober, 30. september, 28. oktober & 25. november, kl. 17.00-21.00.



Vil du være en del af et rummeligt fællesskab for unge?

Kom og vær med i Madklubben. Vi laver maden sammen og hygger bagefter med et spil eller en film. Det er gratis at være med. Du skal ikke tilmelde dig i forvejen. Du skal bare møde den sidste onsdag i måneden. Har du spørgsmål? Kontakt Marie fra Headspace: mrj@headspace.dk eller Randi fra SIND: bfh@sind.dk.

Ungdomskulturhuset Vognporten, Sct. Jacobsvej 1, 2750 Ballerup.

Foredrag: Min mor var besat

Torsdag d. 29. oktober 2020, kl. 19.00-21.00

SIND Ballerup-Furesø-Herlev kan i samarbejde med Ballerup Bibliotek præsentere et spændende foredrag med forfatteren Peter Øvig: Min mor var besat.

Billetter 100 kr. – købes via Ballerup Bibliotek.

Ballerup Bibliotek, Banegårdspladsen 1, Ballerup.

Netværksgruppe – Selektiv mutisme

Torsdag d. 29. oktober 2020, kl. 19.00-21.00

SIND Ballerup-Furesø-Herlev arrangerer.

Formålet er et frirum, hvor pårørende kan dele erfaringer, sorger, glæder og frustrationer i trygge omgivelser. Derudover bestemmer netværksgruppen selv, hvilke eventuelle aktiviteter/emner/temaer der skal tages op. Der vil blive serveret the, kaffe kage o.l.

Du/I behøver ikke at deltage hver gang, men det forventes, at du/I er interesseret i at komme oftest muligt. Af hensyn til planlægningen skal afbud senest ske om mandagen inden hver mødegang. Er du/I interesseret i at være en del af Netværksgruppen – Selektiv Mutisme, så kontakt: anjaliiljen@gmail.com.

Sundhedshuset, Parkvej 6F, Ballerup.

Foredrag: "Sygt Romantisk" i Herlev

Torsdag d. 5. november 2020, kl. 17.00-19.30

Om psykisk sygdom i kæresteforhold

Sygt Romantisk præsenteres af Mille Høj Vittrup og Anna Kim Wischmann, to kvinder i slutningen af 20'erne. Den ene har selv oplevet psykisk sygdom, og den anden har en kæreste med psykiske udfordringer. Podcasten "Sygt Romantisk" kan streames på stort set alle podcastplatforme (iTunes, Spotify, Google Play mv.) og kan også findes på www.anchor.fm/sygtromantisk.

Pris: 50 kr. Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev, Herlev Hovedgade 172, Herlev. Indkørsel fra J.E. Pitznersvej.

På tur med SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Søndag d. 8. november 2020, kl. 13.00-16.00

Hareskoven. Vi mødes på Hareskovens Station. Du skal bare møde op, vi står klar til at modtage dig. Ellers kan du kontakte Randi på: bfh@sind.dk eller mobil 2672 3102.

Tur til Helsingør. Sammen med SIND Frederikssund-Egedal

Torsdag d. 12. november 2020, kl. 09.45-15.00

Vi skal besøge Teknisk Museum i Helsingør. Efterfølgende får vi en guidet rundtur i Hel-

singør. Vi får en privat middag/frokost hos Max, som også er vores guide. Han byder på smørrebrød. Det sker ca. kl. 12.30. Nærmere information om mødested og tid ved tilmelding. Deltagerbetaling: 200 kr. Drikkevarer betales selv.

Tilmelding til Else Marie senest d. 5. november 2020: 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Workshop i kommunikation og konflikthåndtering

Lørdag d. 24. oktober 2020, kl. 09.30-16.00

For alle, der er pårørende, psykisk sårbare og/eller oplever sociale udfordringer i hverdagen.

Undgå at havne i et mønster, der er svært at komme ud af.

Psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen vil give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter – med oplæg, erfaringsudveksling og øvelser om: Identifikation af en konflikt – Optrappende og nedtrappende sprog – Kommunikation fra hjerte og hjerne – Konflikttrekanten – Tavs viden og kropssprog.

Tilmelding: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140 (SMS).

Frivilligcenter Gentofte/Byens Hus, Hellerupvej 24,1, 2900 Hellerup.

SIND Roskilde-Lejre

www.sind.dk/roskilde-lejre

Sammen om årets Psykiatritopmøde – SIND Roskilde-Lejre og Foreningen for børn med angst

Tirsdag d. 8. oktober 2020, kl. 18.00-22.00

SIND Roskilde-Lejre og Foreningen for børn med angst er gået sammen om, at invitere til årets online psykiatritopmøde i Frivilligcentret Roskilde, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde. Der vil være fællesspisning kl. 18.00, og kl. 19.00 vil psykiatritopmødet blive vist på storskærm.

Alle er velkomne til at deltage, men tilmelding er nødvendig, da der er et begrænset antal pladser: miakh@live.dk. Du er først tilmeldt, når du har modtaget en mail med bekræftelse på din tilmelding.

SIND Rudersdal

www.sind.dk/rudersdal

SIND Sindets Dag

Solo koncert med Mathilde Falch – Sindets Dag/Verdens Mentale Sundhedsdag 2020

Fredag d. 9. oktober kl. 19.00-21.00

SIND Rudersdal og SIND Hillerød-Allerød arrangerer.

Koncerten foregår i Store sal i administrationsbygningen, Birkerød Bibliotek, på 1. sal (der er elevator), Stationsvej 38, 3460 Birkerød.

Kaffe/te m.m. samt frugt/småkager serveres undervejs. Tilmelding til rudersdal@sind.dk eller mobil 3060 0530 (Merete Elleboe).

Vi sørger for at overholde Corona-forholdsreglerne i forhold til antal og afspritning. Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøde – SIND Helsingør

Torsdag d. 15. oktober og d. 19. november 2020, kl. 12.00

Helsingør Kommune har nu givet grønt lys for genåbning af vores foreningslokale. Vi glæder os allesammen til, at vi kan mødes og se hinanden igen. Skulle Corona-krisen blusse op igen, er alt med forbehold om møderne. Evt. ændringer meddeles på de følgende Cafe-møder.

Sted: Svingelport 8A, 3000 Helsingør.

Yderligere information: Hanne Olsson Dragø, hanneolssondragoe@gmail.com.

SIND Sjælland

www.sind.dk/region-sjaelland

SIND Køge Bugt

www.sind.dk/koegebugt

SIND-fællesskab om online Psykiatritopmøde

Tirsdag d. 8. oktober 2020, kl. 18.30-22.00



Foto: SIND

SIND Køge Bugt inviterer til visning af Psykiatritopmøde 2020, som i år foregår online. Her vil der blive sat fokus på børns og unges (mis)trivsel. Psykiatritopmødet starter kl. 19.00 og slutter kl. 22.00

SIND Køge Bugt viser topmødet på storskærm og vil servere kaffe og kage fra kl. 18.30. Det bliver afholdt i Greve Borgerhus i mødelokale 5 på Greveager 9, 2670 Greve. Alle er velkomne, men det er først til mølle-princip. Tilmelding sker til lokalformand Mette Larsen senest d. 1. oktober 2020 på 4087 8216 eller metteslothlarsen72@gmail.com.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/region-syddanmark

SIND Sindets Dag

Foredrag, musikalsk underholdning og kaffebord

Tirsdag den 6. oktober kl. 18.00-22.00

Sct. Jørgens Cafe, Hospitalsgade 4, Kolding

Kl. 18.00: Åben pølsevogn. Kl. 19.00: Foredrag om angst, som jo kun er forværret efter Covid-19, ved Susan Ruglund Jakobsen, EN AF

OS-foredragsholder. Kl. 20.30: Kaffebord og musikalsk underholdning.

Vi glæder os til at se dig. Deltagelse er gratis og kræver ikke medlemskab af SIND. Husk blot at tilmelde dig hos Anne Hvidberg: annehvidberg@mail.dk eller 2461 2009.

SIND Tønder

www.sind.dk/toender

Nørkleklub i SIND-huset

Mandage d. 5. oktober, 12. oktober, 19.

oktober, 26. oktober 2020, kl. 14.00-17.00

Medbring gerne garn, pinde og opskrift selv. Connie hjælper dig i gang.

Det koster 20 kr. at være med, og der er kaffe på kanden.

SIND-huset Tønder, Østergade 40, 6270 Tønder.

Tegning og maling i SIND-huset

Onsdage d. 7. oktober, d. 14. oktober 2020, d. 21. oktober, 28. oktober, 11. november, 18. november, 25. november 2020, kl. 10.00-12.00

Kom og vær med. Erik Hvidberg hjælper til.

SIND-huset Tønder, Østergade 40, 6270 Tønder.

Klubaften i SIND-huset

Torsdag d. 8. oktober 2020, kl. 18.30-21.30

Der er kaffe på kanden, og vi laver læderarmbånd med Veli. Pris: 30 kr.

SIND-huset Tønder, Østergade 40, 6270 Tønder

Klubaften i SIND-huset

Onsdag d. 14. oktober 2020, kl. 18.30-21.30

Der er kaffe på kanden, og Otto Feddersen spiller harmonikamusik til fælleshyggen.

SIND-huset Tønder, Østergade 40, 6270 Tønder

Klubaften i SIND-huset

Onsdag d. 14. oktober 2020, kl. 17.30-21.00

Vi besøger Tommie og Henrik i Schous Magasin, prøver tøj, hører musik og får kaffe med chokolade og småkager.

Bemærk tidspunktet.

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle

SIND Sindets Dag

Sindets Dag: Dan Andersen: "Syg med stand-up"

Onsdag d. 7. oktober 2020, kl. 19.00-20.30

Komiker Dan Andersen fortæller om sin turbulente tid med angst og depression, der i sidste ende fører til indlæggelse, samtidig med at han skulle passe karrieren som komiker.

Hør hvordan han kom igennem det, og hvordan han lærte at leve med angsten.

På grund af corona er der et begrænset antal pladser.

Mødested: Sundhedshuset Vejle, Auditoriet, Vestre Engvej 51, Indgang B, 7100 Vejle

Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark 9944 4546 eller SIND Vejle.

SIND Sønderborgwww.sind.dk/soenderborg**SIND
Sindets Dag****Sindets Dag i Sønderborg**

Torsdag d. 8. oktober 2020, kl. 18.30-20.30

Oplæg om Ensomhed med psykolog Michael Danielsen i samarbejde med SIND Sønderborg, Bedre Psykiatri Sønderborg og PsykInfo. Læs mere om dagen i opslaget på sind.dk/aktiviteter.

Ved spørgsmål, skriv til sind_sonderborg@outlook.dk.

Mødested: Salen Multikulturhuset, Biblioteket, Nørre Havnegade 15, 6400 Sønderborg.

SIND Syd-Vestwww.sind.dk/syd-vest**SIND
Sindets Dag****Sindets dag med SIND Syd-Vest**

Søndag d. 11. oktober 2020, kl. 14.30-17.00

Vi fejrer Sindets Dag i foreningens klubhus med lagkage og frugt i hele åbningstiden.

Dagen før, på dagen, den 10. oktober, klokken 13.00, vil der være mulighed for at gå en tur sammen – enten i Nørreskoven eller Vognsbølsparken. Yderligere detaljer følger på hjemmesiden.

Mødested: Foreningens klubhus, Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Mortens aften

Tirsdag d. 10. november 2020, kl. 17.30-19.30

Vi samles om Mortens aften på Restaurant Sydvesten i år. Menuen bliver traditionel: And med risalamande til dessert. Egenbetaling kr. 50. Tilmelding i klubben eller via MobilePay til Niels: 8505EE. Fiskerihavsgade 6, 6700 Esbjerg.

Første søndag i advent

29. november 2020, kl. 14.30-17.00

Kirsten bager æbleskiver og serverer gløgg. SIND Huset, Nørrebrogade 102, Esbjerg.

Annonce:

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.

SIND Midtjyllandwww.sind.dk/region-midtjylland**SIND Holstebro-Struer-Lemvig**www.sind.dk/Holstebro-Struer-Lemvig**Online Befriender – Kursus for frivillige**

Tirsdag d. 6. oktober 2020, kl. 10.00-12.00,

Tirsdag d. 17. november 2020, kl.

10.00-12.00

eller tirsdag d. 1. december 2020, kl.

10.00-12.00

Bliv certificeret Online Befriender for ensomme mennesker med psykiske problemer.

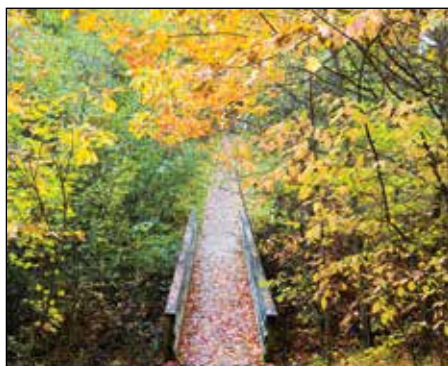
Du har nu chancen for at komme med i et banebrydende projekt og blive blandt de allerførste i Danmark, der får certificerede kompetencer inden for digital frivillighed.

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.

Du deltager i et online kursusforløb – Vi hjælper dig også med at komme online, hvis du har brug for det. Læs mere i aktivitetskalenderen på SINDs hjemmeside.

Tilmelding og yderligere information hos Jeanette: 5051 7224 eller jjq@lillysminde.dk.

Kursister optages løbende.

SIND Skanderborgwww.sind.dk/skanderborg**Gåture i efteråret**

Mandage d. 12. oktober, 19. oktober, 2. november og 9. november 2020, 13.00-15.00

SIND Skanderborg arrangerer gåture i efteråret, der er gode for sjæl og krop. Nogle mandage er sammen med naturvejleder Thorke Østergaard (T.Ø.). Medbring selv drikkevarer. Vi mødes:

Mandag d. 12.10. Medborgerhuset, Vester-gade 14A, Skanderborg

Mandag d. 19.10. Biblioteket, Torvet 7, Galten (T.Ø.)

Mandag d. 2.11. Medborgerhuset, Vester-gade 14A, Skanderborg (T.Ø.)

Mandag d. 9.11. Biblioteket, Rådhuspladsen 1, Hørning

Kontakt evt. Ellen Odgaard: 2876 7262.

Find din indre forfatterspire

Lørdag d. 21. november, kl. 13.00-16.00

Er du glad for at skrive? Kunne du tænke dig at møde andre, som måske også har en forfatter gemt i maven? Kom og vær med, når vi sammen laver forskellige skriveøvelser og lærer mere om skrivning sammen med to forfattere. Medbring selv papir og pen eller computer/iPad.

Tilmelding til skanderborg@sind.dk eller til Ellen 2876 7262 senest d. 11. november, hvorefter lokale i Skanderborg oplyses (Coronahensyn). Der kan være max 10 deltagere og det er gratis at deltage.

SIND Nordjylland**SIND Frederikshavn**www.sind.dk/frederikshavn**SIND
Sindets Dag****Psykiatrifællesskabet markerer Sindets Dag**

Lørdag den 10. oktober 2020

Maskinhallen, Skolegade 8, 9900

Frederikshavn

Kl. 13.00: Velkomst og sang. Kl. 13.30: Psykeltur på 10 km eller travetur. Kl. 15.00: Kaffe og kage. Kl. 15.30: Minkoncert med Me & Maria. Kl. 16.00: Tak for i dag. Kl. 19.30: Koncert med Me & Maria. Billetter til koncerten på:

www.arenanord.dk/event/me-maria.



REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
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
Kristina Vogelius Kreiner

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

SIND Helsingør
helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Drægø
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
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen
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:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
nordjylland@sind.dk
n.c.aagaard@gmail.com

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
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

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

SILKEBORG

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

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm
Sielemann
5124 4488
sindnett9900@sind.dk

AALBORG

landsforeningen@sind.dk

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

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

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

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

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

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

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



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

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

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

SIND Syd-Vest
Niels Christian Petersen
3124 5401
nch.petersen@gmail.com

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

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

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

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

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

BENZORÅDGIVNINGEN

benzo@sind.dk
7026 2510

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

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

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

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

Information om SINDs 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

Tilbud

Bliv medlem af **SIND** for kun **100 kr.**

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Som medlem af SIND 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.

Fra 1. oktober til og med 31. december 2020 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100

kr. for resten af året og hele 2021. Det er halv pris. Du kan melde dig ind via www.sind.dk. På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort, netbank og MobilePay.

(Tilbuddet forudsætter, at du ikke tidligere har været medlem af SIND)



Betalingskort

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



MobilePay

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



Netbank

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

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

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

Sådan bliver du
SIND-medlem
for kun 100 kr.

Klik ind på www.sind.dk.

