



Unge finder styrke bag kameraet

Vil du hjælpe SIND op til folketingsvalget?
Sammen kan vi flytte mandater

Skizofreniforeningen en del af SIND | Efterfødselsreaktioner
Folkemødet 2015 | Mental sundhed på skoleskemaet | Tabu med et smil

Sæt psykiatrien på valgplakaten

Stem på det parti, du har lyst til, men stem på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Sammen kan vi flytte mandater!



Foto: Niels Åge Skovbo

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Måske er dette nummer af SINDbladet det sidste, der udkommer inden folketingsvalget 2015.

I skrivende stund ved vi ikke, hvornår valget kommer – men det kommer på et tidspunkt inden den 15. september.

I forbindelse med folketingsvalget i 2011 lykkedes det os at få sat psykiatrien på valgplakaten. Faktisk i en sådan grad, at psykiatrien kom med i regeringsgrundlaget, og der blev nedsat et psykiatriudvalg, der i 2013 kom med en række forslag til forbedringer af indsatsen for mennesker med psykiske lidelser.

Efter psykiatriudvalgets rapport barslede regeringen i foråret 2014 med en langsigtet plan for udviklingen af indsatsen for mennesker med psykiske lidelser.

Ved finanslovsaftalen 2014 og satspuljeaftalen 2015-2018 blev der afsat betydelige midler til psykiatrien.

Nogle vil derfor mene, at nu har psykiatrien fået det, der skulle til, og at efterslæbet er indhentet.

Der er kommet flere penge til psykiatrien, og mange gode ting er vedtaget og sat i gang.

Desværre er der endnu langt igen, før der er tale om en reel økonomisk ligestilling mellem den psykiatriske og den somatiske del af det regionale sundhedsvæsen.

I 2012 var psykiatrien saktet 2-2,8 mia. kr. bagud i forhold til det øvrige sundhedsvæsen.

I 2016 vil bevillingerne til den årlige drift af psykiatrien være steget med 533 mio. kr. i forhold til 2012. Der er altså stadig langt igen til reel økonomisk ligestilling mellem psykisk og fysisk sygdom.

Hertil kommer, at langt de fleste af de nye penge til psykiatrien er satspuljepenge, der er midlertidige. I 2020 vil det ekstra beløb være faldet til 350 mio. kr. – så efterslæbet vokser igen.

Der er altså al mulig grund til at benytte valgkampen til igen at gøre opmærksom på, at der skal mere end flotte ord og skåltaler til, hvis vi for alvor skal forbedre indsatsen for mennesker med psykiske lidelser.

Jeg vil opfordre jer alle til at gå aktivt ind i valgkampen – og til at gøre en indsats for at forbedre vilkårene for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

SIND er en partipolitisk uafhængig interesseorganisation.

Mit ærinde er derfor ikke at agitere for bestemte partier eller kandidater. Mit ærinde er først og fremmest at påvirke alle partier og alle kandidater til at arbejde for at forbedre indsatsen.

Stem på det parti, du har lyst til at stemme på, men stem på en kandidat, der vil gøre noget særligt for psykiatrien. Gør vi alle det, så kan vi flytte mandater.

Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Hvis

vi alle stemte på det samme parti, så kunne vi alene danne regering!

Det gør vi ikke – og det skal vi heller ikke gøre – men tænk alligevel over det. Vi udgør flertallet i Danmark!

Vi har udarbejdet en analyse af den økonomiske udvikling i psykiatrien 2001-2012 – og derefter. Her kan du finde baggrunden for alle de tal, jeg her har brugt.

Vi har ligeledes udarbejdet et inspirationshæfte, hvor vi opregner en række temaer, der med fordel kan tages op i valgkampen.

Endelig har vi lavet en lille folder, der kan printes ud og tages med til vælgermøder og andre politiske arrangementer.

Alt dette kan du finde på vores hjemmeside www.sind.dk/politik. Læs mere på side 16-19 i dette blad.

Jeg vil opfordre alle til at gøre en indsats for at sikre psykiatrien de bedste vilkår fremover.

Hvis vi ikke gør noget, så frygter jeg, at psykiatrien vil blive glemt i valgkampen – "nu har de jo fået."

Hvis vi gør noget, så kan vi gentage succesen fra valgkampen i 2011.

Personligt håber jeg, at den kommende regering – uanset farven – også vil finde plads til psykiatrien i regeringsgrundlaget.

Meget er nået i den nuværende valgperiode, men der er stadig langt igen.

Giv psykiatrien en stemme!



SINDbladet
44. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-13

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Per Harvøe og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Gro Ammendrup Ladiges, Eva Rose Waldorff, Pernille Guldbæk Rasmussen, Jane Gisselman og Julie Ravn.

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

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

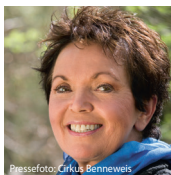
Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hj@sind.dk
Priser:

Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

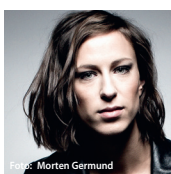
Forsidefoto
Foto & Medier, Grennesmilde Svendsen.

Layout: SIND/bia

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svaneke
Poul Nyrup Rasmussen

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

Vi modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000 årligt inkl. abonnement på SIND-bladet

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
8617 6398/kk@sind.dk

Protektor

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.





I DETTE NUMMER

- /08 Med kameraet som skjold og sværd**
Fotografering er et middel for bornholmske STU-elever til at tage hånd om blokeringer og udfordringer og alligevel føle sig trygge. Det har 20-årige Kibie erfaret. Hun har fået bugt med angsten.
- /10 Jeg lærer konkrete værktøjer til at kunne klare mine følelser og mig selv**
Projekt Mental Sundhed, som går ud på at undervise mennesker med psykiske udfordringer i mental sundhed, har nu kørt siden sommeren 2014.
- /14 Fra "langvarig melankoli" til efterfødselsreaktion**
Det, vi i dag kender som efterfødselsreaktioner eller fødselsdepression, har været kendt i århundreder. Alligevel er vi først i de seneste 30 års tid begyndt at tage lidelsen alvorligt. Jordemoder og psykoterapeut med speciale i efterfødselsreaktioner, Susanne Rose Brønnum, vurderer, at mellem 10 og 40 pct. af nybagte forældre oplever efterfødselsreaktioner.
- /15 Når forældreskabet gør ondt**
Selv når man har fået ønskebarnet, er forældreskabet er ikke altid den rene lykke. Derfor holdt SIND Frederiksberg et arrangement om efterfødselsreaktioner den 3. februar. Søg hjælp og tal åbent, var budskabet.
- /16 Velkommen til valgkampen**
Hvad vil du sige, hvis du møder en minister eller en lokal folketingskandidat, og I kommer til at tale om forholdene for psykisk syge, pårørende og professionelle? Landsforeningen SIND foreslår, at du især spørger til ressourcer og rettigheder efter næste folketingsvalg.
- /18 SINDs vigtigste mærkesager**
- /20 Det handler om at finde ud af den enkeltes behov**
Hos Platangården, der huser psykisk sårbare unge, er det den pædagogiske indsats, der er i fokus. Diagnoser styrer ikke nødvendigvis, hvordan et sammenhængende behandlingsforløb bliver tilrettelagt.

- /22 Følger du SIND på de sociale medier?**
Vidste du, at SIND er på både Facebook, Twitter og LinkedIn? På de sociale medier kan du automatisk få de seneste nyheder om psykiatrien og SINDs arbejde. Her er også plads til debat. Det kræver kun et par tastetryk at følge os – samtidig er du med til at vise omverden, at mange bakker op om SIND. Ses vi på internettet?
- /23 Mange får et godt liv trods diagnosen skizofreni**
Hvordan er livet med skizofreni? For nogle er følelsen den samme, som sekundet efter man træder ud foran en bil og måske køres ned. Time efter time. Det fortæller formanden for Skizofreniforeningen, Bente Friborg.
- /24 Skizofreniforeningen – nu en del af SIND**
Både pårørende og professionelle er med i Skizofreniforeningen, der nu er blevet en del af Landsforeningen SIND. Skizofreniforeningens vigtigste mål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni – navnlig arbejde, uddannelse, økonomi og behandling er vigtige mærkesager.
- /26 Det er hemmeligheden, man bliver syg af**
En tredjedel af ofrene for incest og seksuelle overgreb er drenge. Men de misbrugte mænd opsøger sjældent hjælp som voksne. Offerrollen betragtes som umandig og er et kulsort tabu. I Bjerringbro ligger et af de få steder i Danmark, hvor mænd kan få hjælp til at sætte ord på barndommens oplevelser.
- /31 Giv livet videre**
Testamenterer du til SIND, støtter din arv mennesker med sindslidelser. SIND betaler udgifterne til advokaten.
- /36 Tabu – et tabubelagt emne**
Sanne Søndergaard er komiker og debattør og kendt for ikke at ryste på hånden, når hun taler om tabubelagte emner, fx psykiske lidelser, offentligt og overfor mange. Men hvordan i alverden kan hun det?

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 Presseklip**
- /06 Siden sidst**
- /12 SIND Ungdom**
- /17 Støt SIND**
- /28 Bøger**
- /30 Digte**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinators**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**

SIND i medierne: Drama er vigtigere end dagligdagen

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

Også i februar og marts efterspurgte medierne ofte udtalelser fra Landsforeningen SIND. Udover eksemplerne her på siden har nyheden om, at psykiatrien bruger mindre tvang, fyldt meget i medierne. 5. marts fortalte Politiken om et fald på 26 pct. siden 2012. SIND bifaldt udviklingen, men efterlyste dog samtidig et totalt stop for tvang.

Samlet har konflikt og drama – fx om en hjerneskadet psykiater – fyldt meget i medierne siden sidst. Historier om hverdagslivet med en psykisk diagnose var mere sjældne. Undtagelsen bragte Berlingske den 6. marts. En stort opsat artikel om 52-årige Kim Bach blev læst af mange. På SINDs side på Facebook blev omtalen periodens mest læste historie. Kim Bach kommenterede også historien på Facebook.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Kristeligt Dagblad: Flere retspsykiatriske patienter sammen med almindelige patienter

(23. januar) Antallet af behandlingsdømte patienter er tredoblet siden 2001, og det har skabt sengemangel på de retspsykiatriske afdelinger. Udviklingen betyder, at retspsykiatriske patienter tilbringer mere tid på almenpsykiatriske afdelinger, og det kan skade de almindelige patienter, mener landsformand for SIND, Knud Kristensen.

”Det er nærmest dagligt, at vi hører fra folk, der føler sig utrygge på landets psykiatriske afdelinger. De retspsykiatriske patienter behø-

ver endda ikke være farlige, før de kan have en skadende effekt. Det er ligeså meget de andre patienters oplevelse af, at de er blandt farlige mennesker, der kan være skadelig. [...]” siger Knud Kristensen til Kristeligt Dagblad.

/gal

DR Nyheder: Uden behandling er vi lige vidt

(27. januar) Ventetiden er dalende før den første samtale i psykiatrien. Nye tal viser nemlig, at ventetiden for børn og unge i 2014 var 30 dage mod 53 dage i 2012. Ventetiden for voksne er tilsvarende faldet fra 43 til 37 dage. SINDs landsformand Knud Kristensen ser positivt på udviklingen i ventetiden, men sætter spørgsmålstegn ved, om behandlingen efter den første samtale også går hurtigere i gang.

/gal



Modelfoto: www.colourbox.com

DR Nyheder: Politiet genåbner sag om et dødsfald, hvor hjerneskadet psykiater var behandler

(2. februar) Et foto, DR er kommet i besiddelse af, får politiet til at kigge endnu engang på sagen om et dødsfald, hvor en hjerneskadet psykiater med flere fejlbehandlinger i bagagen var den afdødes behandler.

På fotoet ser man psykiateren bære sin bevidstløse patient ind i psykiaterens campingvogn dagen før, patienten blev fundet død.

SINDs landsformand, Knud Kristensen, mener, at alle alarmklokker skal ringe, når man finder en afdød patient hos en psykiater, som bør være kendt i systemet.

/gal

DR P3 Nyhederne: SIND ser Sundhedsstyrelsens sendrægtighed som forkastelig

(2. februar) I Landsforeningen SIND ser man det som helt uacceptabelt, at Sundhedsstyrelsen først efter ni år fik hindret en hjerneskadet psykiater i at praktisere. Ifølge DR1 21 søndag var psykiateren involveret i dødsfald og alvorlige fejlbehandlinger, men trods mange indberetninger blev han ikke stoppet, og det er forkasteligt, mener Knud Kristensen, landsformand for SIND.

/gal

DR Nyheder: Kritisabelt at psykiater fik flere chancer

(3. februar) Landsformand for SIND, Knud Kristensen, siger til DR, at det bør få konsekvenser, at embedslægerne ikke gjorde mere for at få en hjerneskadet psykiater stoppet. Psykiateren har flere fejlbehandlinger, hvoraf nogle har ført til dødsfald, bag sig.

“Det kunne godt være, at man skulle kigge nedad i systemet og se, om der er flere, der har et ansvar, som gør, at de ikke længere kan varetage de job, de har,” siger han.

/gal

TV 2: Ombudsmanden bør vurdere Sundhedsstyrelsens vejledninger

(11. februar) En familie har igangsat en sag mod Sundhedsstyrelsen, fordi de mener, at sønnens selvmord i oktober 2011 blev fremprovokeret af, at han var begyndt at tage antidepressiv medicin. De ønsker, at Folketingets ombudsmand skal vurdere, om Sundhedsstyrelsen har svigtet med sine vejledninger om medicinen. SINDs landsformand, Knud Kristensen, støtter familiens ønske om, at ombudsmanden tager stilling til, om Sundhedsstyrelsen ikke bare har ret – men også pligt – til at vejlede, når der kommer nye oplysninger om risici for bivirkninger.

/gal

Berlingske Tidende: Kun hver fjerde med psykisk sårbarhed arbejder

(20. februar) Personer med diagnoser som depression, skizofreni eller angst er langt sjældnere i arbejde end resten af befolkningen. Det viser en ny rapport fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI). Mens hver fjerde person mellem 16 og 64 år med et mentalt helbredsproblem var i job sidste år, var flere end tre fjerdedele af hele befolkningen i arbejde.

Ifølge undersøgelsen synes folk med en psykisk lidelse selv, at de har større handicap og lavere arbejdsevne end folk med andre typer af handicap. Undersøgelsen viser også, at det i nogle tilfælde er svært at vide, hvordan man skal forholde sig til en kollega og medarbejder med en psykisk lidelse.

Landsformand for SIND, Knud Kristensen, mener, at arbejdspladserne billedligt talt skal finde ud af, hvordan en handicaprampe skal se ud for personer med psykiske handicap, og det er man ikke blevet gode nok til endnu.

/gal

Ugebrevet A4: Hjælpen til samfundets svageste skrumper

(23. februar) På fem år har kommunerne skåret over 800 millioner kroner væk af støtten til økonomisk trængte i Danmark. Flere får nej, når de søger om støtte til blandt andet sygebehandling, flyttehjælp eller tilskud til begravelse. Spar selv op af kontanthjælpen og betal selv, lyder beskeden ofte ifølge Ugebrevet A4. Men flere organisationer, heriblandt Landsforeningen SIND, oplever, at nogle bliver hjemløse og dropper medicin, når de ikke får støtte.

/gal

Politiko: SIND vil være med til at kulegrave Sundhedsstyrelsen

(24. februar) Landsforeningen SIND bifalder sundhedsministerens beslutning om at nedsætte en arbejdsgruppe, der skal kulegrave en række sager, hvor systemet kan have begået alvorlige fejl. Der bør ligeledes være patienter og pårørende med i den arbejdsgruppe, som nu skal granske en række sager om Sundhedsstyrelsens tilsyn med læger og andet sundhedspersonale. Arbejdsgruppen bliver nedsat efter en række sager, hvor Sundhedsstyrelsens tilsyn ikke har været optimalt. Senest sagen om en hjerneskadet psykiater, der i en lang årrække gav patienter forkerte diagnoser og overmedicinerede.

/gal

Bornholms Tidende: Mathilde Falch officielt udnævnt til SIND-ambassadør ved intimkoncert

(23. februar) Den 21. februar blev singer-songwriter Mathilde Falch officielt udnævnt til SIND-ambassadør ved en ceremoni på Bornholm hjemme hos den lokale SIND-formand, Lars Christensen. Af SINDs landsformand, Knud Kristensen, fik Mathilde Falch overrakt et diplom som bevis på hendes status som SIND-ambassadør, hvorefter hun kvitterede med en intimkoncert for de fremmødte i det bornholmske hjem.

Den nye titel som SIND-ambassadør betyder rigtig meget for Mathilde Falch.

“Det er en sag, der står mit hjerte nær,” siger hun og fortæller om, hvordan hun selv har oplevet psykisk sygdom.

“Jeg har lidt af spiseforstyrrelsen anoreksi og blandt andet ligget på den lukkede afdeling i et halvt år, hvor jeg blev tvangsfordret med sonde. Det er otte år siden, og jeg er heldigvis kommet igennem det, men også derfor er jeg stolt af og glad for at kunne blive en del af SINDs arbejde.”

SINDs landsformand fortæller, at ambassadørerne betyder rigtig meget.

“De er med til at sætte fokus på både sagen, i forhold til at sikre bedre forhold for de syge og de pårørende, og på vores organisation som sådan,” siger han.

/gal



Foto: SIND

Store smil ved intimkoncerten, hvor SIND fik hjælp af flere sponsorer: BornholmerFærgen, Bornholms Mosteri, Svaneke Bryghus, Kvickly Rønne og Cafe Baltic Rønne samt Lottes Blomsterværksted i Rønne



Foto: SIND

HKH Kronprinsesse Mary besøgte SIND

Landsforeningen SINDs sekretariat i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup fik den 26. februar besøg af HKH Kronprinsesse Mary, der siden 2004 har været protektor for SIND.

I dialogen med SINDs landsformand Knud Kristensen blev der især talt om den lokale indsats. Fx i lokalafdelinger, rådgivninger, genbrugsbutikker og på lilleskoler. Kronprinsessen spurgte bl.a. også til oplysningsarbejdet og til vigtigheden af at skabe forståelse i befolkningen for sindslidelser.

I 2004 blev SIND en af de tre allerførste protektioner, HKH Kronprinsesse Mary påtog sig. SIND sætter meget stor pris på samarbejdet, der gennem årene har bidraget positivt til at styrke den offentlige accept af og viden om de mærkesager, landsforeningen arbejder med.

H.K.H. Kronprinsesse Mary, her sammen med landsformand Knud Kristensen, har samarbejdet med SIND i 11 år

Efterlysning:

Kandidater til SINDs brugerpris 2015

Ved hvert landsmøde i SIND uddeles brugerprisen. Prisen, der er på 5.000 kr. gives til en nuværende eller tidligere bruger af psykiatrien, som har gjort en mangeårig indsats for organisationen. Det er SINDs hovedbestyrelse, der udpeger prismodtageren.

Har du et godt forslag til, hvem der skal modtage SINDs brugerpris 2015, så vil vi meget gerne høre fra dig. Kontakt os senest den 1. juni 2015 på landsforeningen@sind.dk eller med et brev til SINDs sekretariat, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

SINDs næste landsmøde, hvor prisen uddeles, afholdes den 26. til 27. september i Kolding.



Torben Hansen, nu afdøde formand for SIND Ungdom, modtog SINDs Brugerpris på landsmødet i 2012. Til højre Ingelise Svendsen, næstformand i SIND

Foto: SIND

SIND støtter to løb

Vinteren er for længst forbi, og vejret er ikke længere en undskyldning for at lade løbeskoene samle støv. Tværtimod.

Hvorfor ikke beslutte at deltage i et af sommerens mange motionsløb?

Landsforeningen SIND har besluttet at støtte to løb økonomisk, hvor mange af deltagerne er eller har været i berøring med psykisk sygdom.

Torsdag den 11. juni kl. 11 afholdes Psykiatriløb Risskov omkring Aarhus Universitetshospital. Du kan finde mere information om løbet på www.facebook.com/afdelingm.

Tirsdag den 1. september afholdes Sct. Hans Løbene. Det er et idrætsarrangement i psykiatrien, startet i 1994, som afvikles på Psykiatrisk Center Sct. Hans, Roskilde. Læs mere på www.facebook.com/Scthanslob.



Modelfoto: www.colourbox.com



Foto: SIND

Landsmøde i Kolding

Den 26. til 27. september 2015 afholder Landsforeningen SIND landsmøde i Kolding. Alle medlemmer kan tilmelde sig og overvære landsmødet i det omfang, der er plads. Personlige medlemmer har taleret.

Forslag til behandling på landsmødet skal være indsendt senest tre måneder før landsmødets afholdelse.

Tilmelding kan se ved telefonisk henvendelse til sekretariatet på 3524 0750 eller pr. e-mail til landsforeningen@sind.dk. Tilmelding er bindende, og tilmeldingsfristen er 26. juni 2015.

Læs mere på www.sind.dk/landsmoede

Sæt X i kalenderen

X Den 11. til 14. juni 2015 afholdes det årlige Folkemøde på Bornholm. Også i år bidrager SIND til at nuancere debatterne på Folkemødet, der til juni samler tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark.

SIND har eget telt, men deltager også i andre arrangementer. På www.sind.dk/fm2015 kan du løbende blive opdateret om SINDs program for de fire dage. Foreløbig er tre arrangementer på plads. Mange flere er i støbeskeen.

I SINDs telt: Debat om inklusion
12. juni 10:00-11:00.

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og SIND diskuterer: Psykisk sårbarhed og arbejdsmarkedet – hvordan sikrer vi inklusion?

I SINDs telt: Debat med psykiatriordførerne
12. juni 12:30-13:30.

Mød SIND-formand Knud Kristensen i dialog med flere af psykiatriordførerne fra Folketinget.



I SINDs telt: Debat om etik og tvang
13. juni 14:30-15:30 – debat.

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, FOA, Psykiatrifonden og SIND diskuterer etik og tvang.

SIND Vejle hitter på YouTube

Du kan have penge til gode hos kommunen. Sådan fortæller SIND Vejle på YouTube i en informativ og kreativ video, der beskriver, hvordan mange kan få særlig boligstøtte. Foreløbig har 8.250 set videoen om § 34

AF FLEMMING LEER JAKOBSEN, SIND VEJLE

SIND Vejle har lavet en YouTube-video med oplysning om § 34 særlig støtte til høje boligudgifter i Aktivloven. Her i starten af marts måned er den set af lidt over 8.250 på YouTube. Hvis du ikke kender til § 34 særlig støtte, så er du ikke alene. Den kaldes også for den hemmelige paragraf.

Tusinder kan være berettiget til denne skattefrie støtte, der kan bevilges udover boligstøtten. Samtidig har både Fredericia og Københavns Kommune fjernet et elektronisk ansøgningsskema på borger.dk i starten af januar 2015. Andre kommuner har slet ikke et ansøgningsskema. Der får folk udleveret et skema om enkeltydel-

ser i stedet for. Men en skabelon kan findes på www.sindvejle.dk til brug for ansøgning.

SIND Vejle har hjulpet en enlig kontanthjælpsmodtager med at få tilbagebetalt knap 13.000 kr. efter endt parforhold. Beløbet kom til udbetaling i december måned. Plus at vedkommende nu får knap 1.200 kr. pr. måned. Udover folk på kontanthjælp og modtagere af uddannelseshjælp kan en hel række andre offentlige ydelser også modtage denne hjælp. Folk på førtidspension og folkepension kan ikke modtage. Dog kan brøkpensionister godt modtage, hvis de får supplement i Aktivlovens § 27a. Samtidig kan en-

lige forsørgere, gifte og samlevende også modtage. Sågar folk i ejerbolig kan være berettigede til at modtage denne hjælp udover den største gruppe, som er folk i lejebolig.

I udgangspunktet skal man selv betale boligudgifter op til 2.850 kr. for enlige, 4.050 kr. for forsørgere med et hjemmeboende barn og 4.150 kr. for et udeboende barn. El, vand og varme pr. måned samt evt. tvungen antenneudgift plus boligindskudslån er godkendte boligudgifter. For folk i ejerbolig er der andre godkendte udgifter udover varme.

Beløbet, der kan modtages pr. måned, kan være alt fra 200 kr. og op til 4.300 kr. for ikke-forsørgere. Det højeste for forsørgere er 2.200 kr. pr. måned. Siden 1997 har dagpengemodtagere kunnet modtage § 34 i Aktivloven.

Måske har du også penge til gode? Se mere på YouTube eller på www.sindvejle.dk.



Masser af viden og inspiration til SIND-frivillige

Landsforeningen SIND investerer i disse måneder mere i uddannelse af frivillige end nogensinde før. Maj og juni byder på masser af kurser

SIND accelererer ny yderligere uddannelse og inspiration af medlemmer, der er frivillige i fx lokalafdelinger og rådgivninger eller som bisiddere eller foredragsholdere. Sidste år afholdt SIND kurser i hele Danmark. Endnu flere følger i år. De første afholdes i maj og juni i alle regioner.

SIND afholder dels fælles introdage for alle nye frivillige. Og her skal ikke kun tales om SINDs organisation og aktiviteter. Tværtimod. Blandt emnerne er også recovery – hvordan mennesker, der har været ramt af psykisk sygdom, kan komme sig. Helt eller delvist.

Også nye bestyrelsesmedlemmer får et tilbud om et kursus. Her er emnerne fx hvordan man fremmer et godt samarbejde og realiserer ambitioner.

Flere kurser er i støbeskeen. Du kan læse mere om kurserne på SINDs hjemmeside, www.sind.dk/forum-for-aktive.

Med kameraet som skjold og sværd

Fotografering er et middel for bornholmske STU-elever til at tage hånd om blokeringer og udfordringer og alligevel føle sig trygge. Det har 20-årige Kibie erfaret. Hun har fået bugt med angsten

AF KATHRINE KRAKE. FOTOS: FOTO & MEDIER, GRENNESSMINDE

“Jeg gik glip af livet som teenager med venner, skole, rejser og kærester, fordi jeg isolerede mig derhjemme i årevis,” fortæller Kibie. Til gengæld var jeg kreativ med kamera og lys og fandt frem til det, jeg godt kan lide og er god til. Via STU'en på Grennessminde Bornholm blev fotografering midlet for mig til igen at leve helt almindeligt.”

Kibie mangler nu kun få måneder af sin særligt tilrettelagte ungdomsuddannelse, STU. Forløbet på 'Foto & Medier' har været afgørende for hende. Som præ-teenager udviklede Kibie en voldsom angst for døden og for at komme ud blandt andre mennesker. Den sociale angst eskalerede i takt med hjertebanken og åndenød, og hun gik ikke i skole fra ca. 6. klasse.

“Det var et mareridt for mig bare at skulle i Netto. Jeg frygtede at møde nogen, jeg kendte. Ville de dømme mig?” siger Kibie.

“Da jeg var indlagt på Bispebjerg som 12-13-årig, troede jeg faktisk, at mit liv var forbi. Jeg fik flere diagnoser, og de sagde, at jeg hverken havde empati, humoristisk sans eller kommunikative evner... Det var måske heller ikke så mærkeligt på det tidspunkt, når nu jeg var så syg,” smiler Kibie.

Hun ryster lidt på hovedet og fortsætter:

“I stedet ville jeg gerne have haft, at andre med angst dengang havde fortalt mig, at man kan komme igennem det. Jeg anede ikke, hvad angst er, og at man bliver fysisk syg.”

I dag er Kibie en glad, nærværende og livlig ung kvinde med kvikke kommentarer og et reflekterende sind. En stor kontrast til december 2012, da hun startede som STU-elev.

“Dengang var jeg meget usikker og blev hurtigt påvirket følelsesmæssigt. Jeg var helt stille og turde hverken snakke eller bande. Det var meget svært at modtage kritik, for jeg havde det virkelig ikke godt med mig selv. I dag værdsætter jeg kritik, for jeg lærer, hvad jeg kan gøre bedre næste gang,” siger hun.

Fokus på opgaven, ikke blokeringen

Torben Ager er faglærer på Foto & Medier. Han fortæller om den pædagogiske metode, som bruges på alle linjerne i Grennessminde Bornholm: Gennem aktiviteter i køkkenet, på træ- eller metalværkstedet eller i drivhuset bliver eleverne inviteret ud i situationer, hvor de opdager nye sider af sig selv, ny kunnen.

“Vi fokuserer opmærksomheden på selve opgaven frem for på elevens problematikker med fx koncentration, selvværd eller som i Kibies tilfælde angst for at komme ud blandt andre. Blokeringer og udfordringer er vi meget



Fotoholdet i aktion med en professionel model



Resultatet af fotoholdets arbejde. Samarbejde, kreativitet og handlekraft er afgørende på en fotosession

bevidste om, men de fylder ikke i dagligdagen,” siger Torben Ager.

Som faglig læring på fotoholdet kan opgaven fx være at lave reportagebilleder i en virksomhed, arbejde i fotostudiet med lysætning til produktbilleder eller udvælge og redigere fotos til hjemmesider og Facebook.

“Bagved dette ligger muligheden for både personlig og social læring. På den måde flytter vi stille og roligt elevernes grænser, så de kan udvikle kompetencer. Vi kommer væk fra pro-

blemhistorierne og skaber nye succes-historier sammen, som igen hjælper dem til at skabe ny identitet og handlemuligheder,” forklarer Torben Ager.

“Kameraet blev en slags skjold for mig, når vi var ude på opgave,” fortæller Kibie. Jeg kunne være fokuseret og tilstede her og nu samtidig føle mig beskyttet. Jeg tænkte mindre og mindre over, at jeg var blandt andre mennesker. Gradvist fik jeg også troen på, at jeg kan tingene, og det får jeg bekræftet i dag



Et selvportræt af Kibie



Caroline poserer med høretelefoner



Eksperiment med flash, posering og redigering



Modefotografi i tysk bunker på Dueodde. Inger er model



ved, at folk kontakter mig for fx model- og portrætfotos."

Tæt på virkeligheden

Inger og Caroline er begge 17 år og startede på Springbrættet med et års mellemrum. Sammen har de et særligt ansvar, nemlig fotografering af Grennessminde Bornholms produkter. Det meste af ugen arbejder pigerne i køkkenet, bl.a. med produktion af sirup, kryddersalte mv., og to dage er de på Foto & Medier. Produktbillederne bliver brugt på hjemmesiden og til PR.

"Det gælder om efterhånden at få eleverne så tæt på en virkelig arbejdsituation som muligt. Så de seneste produktbilleder har de to piger stået for helt alene. De har målt lys, sat lamper, skudt og redigeret," fortæller Torben Ager stolt.

Men det er ikke det eneste. *Fashion* – modefotografi – har hele holdets interesse, og Inger og Caroline har flere gange stået foran kameraet for selv at mærke, hvordan det er at følge en fotografs instruktioner for sidenhen at kunne instruere andre.

Team work

Eleverne assisterer hinanden indbyrdes og prøver mange kreative idéer af. Fx fik en balletdanser drysset to kilo mel ud over sig – for effektens skyld. Grin og alvor går hånd i hånd.

"Det er fedt at opleve, hvordan eleverne fordyber sig og glemmer tid og sted, både når vi er ude og hjemme foran Photoshop. Issues fra diverse diagnoser kommer helt i baggrunden,

og kreativiteten blomstrer, og udviklingen tager fart," siger Torben Ager.

Han gør også meget ud af, at eleverne bliver bevidste om, hvilke billeder de deler – og ikke deler – på sociale medier, og hvorfor.

"Jeg hører dem tit udbrude "Se, hvor mange likes, jeg har fået!" De oplever anerkendelse fra deres netværk og vokser af det."

Det umulige blev muligt

For Kibie har især de seneste syv til otte måneder været et gennembrud. Hun har været hovedfotograf på flere professionelle opgaver, som fotoholdet har fået, og hun har været i 14 dages praktik i et fotograf-fællesskab på Frederiksberg. Noget hun slet ikke tidligere havde tænkt var muligt, og trods bekymring fik angsten ikke overtaget.

"Jeg var bekymret for, om jeg overhovedet ville blive inddraget, men de var vildt søde, havde altid øjenkontakt med mig og var gode til at tage mig med både på location, i studiet og til redigering. Jeg fandt også ud af, at det meste af arbejdstiden går med at skaffe kunder, branding, hjemmeside, administration og sparring med andre. Og så var det lange dage på 8-10 timer."

Det har dog ikke afskrækket Kibie fra at fortsætte mod målet som professionel fotograf, når hun afslutter sin STU. Tværtimod.

Personligt er Kibie nu afklaret med angsten, og hun har lært meget.

"Jeg har værktøjer til at håndtere den, hvis den dukker op igen. Og selvom det har væ-

ret nogle forfærdelige år med denne usynlige sygdom, er jeg på en måde også taknemmelig. Jeg har nemlig fået en forståelse for andre. Førhen ville jeg have opfattet unge fra Grennessminde som rebeller og rødder, men de er i virkeligheden smaddersøde, omsorgsfulde mennesker, der bare har været udsat for noget ligesom jeg selv," slutter hun.

FAKTA

Grennessminde Bornholm

- er en socialøkonomisk virksomhed, der støtter mennesker med særlige behov i at blive aktør i eget liv
- tilbyder STU, ressourceforløb, misbrugsbehandling, botilbud og bofællesskab
- arbejder miljøterapeutisk og narrativt og dokumenterer effekten i ICF

www.grenb.dk

Læs mere om 'Foto & Medier' på grenb.dk/forside/dagtilbud/foto-medier/

Mental sundhed på skoleskemaet:

Jeg lærer konkrete værktøjer til at kunne klare mine følelser og mig selv

Projekt Mental Sundhed, som går ud på at undervise mennesker med psykiske udfordringer i mental sundhed, har nu kørt siden sommeren 2014. De første hold undervisere i mental sundhed er uddannet, og nu oplever de første kuld kursister på egen krop og eget sind, hvad denne tilgang til recovery kan. Vi har besøgt Skolen for Mental Sundhed i Aalborg, én af pilotskolerne i projektet, og hørt erfaringer fra tre kursister

AF GRO AMMENDRUP LADIGES

Øverst oppe, lige under taget i lyse lokaler dekoreret med kunst, hjemmelavede lerfigurer og malerier, holder Skolen for Mental Sundhed til som en del af SIND Skolerne i Aalborg. Og alt imens Aalborgs travle gågadeliv fortsætter på gaden nedenfor, så er fokus heroppe på skolen noget helt andet, nemlig fred i sindet, nærvær og at lære at tackle sig selv og livet med de kort, man nu har på hånden – kort sagt: Mental sundhed er på skoleskemaet.

I ét af undervisningslokalerne sidder tre kursister om et bord. De griner, puffer kærligt til hinanden og veksler mellem alvor og sjov på splitsekunder. På bordet ligger store mapper med udfyldte skemaer og klarede opgaver. Ved siden af er der notesblokke med mange siders skrivelser. Det er sidste kursusgang i en række af i alt 16 gange på kurset *Lær at håndtere din angst* på Skolen for Mental Sundhed, og kursisterne er klar til at opgøre, hvad de har fået ud af kurset.

”Jeg er rigtig glad for at have gået her. Det har været hårdt, og jeg har grædt, men jeg har kun én gang grædt derhjemme. Ellers har vi bearbejdet tingene herovre, og så har jeg kunnet lægge det fra mig, når jeg gik hjem. Når jeg har været i almindelig terapi, har jeg kunne være ked af det i flere dage bagefter, men her er jeg for det meste gået herfra i bedre humør, end da jeg kom,” fortæller Monica, 35 år og diagnosticeret med depression.

Værktøjskassen fyldes

Sammen med sine medkursister, Jeanne (30 år og har diagnosen bipolar) og Thomas (39 år og har diagnosen depression og ADD), og underviser i mental sundhed (og faktisk også skoleleder på Skolen for Mental Sundhed og forstander for SIND Skolerne i Aalborg) Knud Birk Pedersen har Monica udfyldt skemaer om eksempelvis nuværende mentale tilstand og ’automattanker’ (en tanke eller følelse, der automatisk dukker op i en negativt ladet situation). De har sammen kortlagt handle- og tanke-mønstre, diskuteret hvordan man dæmper op for uhensigtsmæssig opførsel, og holdt hinanden fast i processen.



Foto: SIND Skolerne

Knud Birk Pedersen er både underviser og skoleleder på Skolen for Mental Sundhed samt forstander for SIND Skolerne i Aalborg

”Det du får her, er værktøjer til at komme videre. Det er ikke terapi. Det foregår på et mere konkret plan. Jeg selv har fx lært om konflikt-håndtering, som jeg havde det svært med forinden. Jeg arbejder stadig på det, men jeg har lært at kontrollere mine tanker og følelser i en konfliktpræget situation og håndtere dem. Og så er der samværet på kurset, som også er vigtigt for, at det har været en god og lærerig oplevelse. Vi sidder sammen og snakker om opgaverne, situationerne og, hvordan vi kan håndtere dem. Du får både støtte, hjælp og en oplevelse af, at du ikke er alene. Du er ikke den eneste, der har det sådan,” siger Monica.

Her begynder medkursist Thomas at nikke mere end hidtil.

”Det er et sted, hvor jeg har kunnet snakke,” siger han kort, en mand af få ord, men det er en vigtig pointe.

Du skal være klar til at tage ansvar

Ved siden af sidder Jeanne og nikker. Oplevelsen her er den samme. Det er hårdt arbejde, men det batter.

”Jeg har rykket mig meget i løbet af de måneder, jeg har været på skolen, men man skal være klar til det. Du bliver presset til nogle yderpunkter og skal arbejde meget aktivt med dig selv, dine tanker og dine handlinger. Det er enormt hårdt, men det virker – hvis man altså er klar til det. Du skal være nået til et punkt i din recovery, hvor du er klar til at arbejde med fremtiden. Du skal ikke gå her, hvis du er i det allerværste. Der er almindelig behandling nødvendig,” siger hun.

Du skal gøre arbejdet selv

Én af de store hjørnestene på Skolen for Mental Sundhed er da også, at kursisterne skal være drevet af selvmotivation. Tanken er, at al udvikling skal komme indefra. Underviserne faciliterer processen, men kursisterne skal tænke selv og selv komme frem til deres svar.

”Man kan selvfølgelig søge støtte og hjælp, hvis man har det svært eller en opgave er hård, men i bund og grund er det en selv, der skal gøre arbejdet. Du bliver guidet, men du skal selv tænke tankerne, lave opgaverne, rykke dig. Det er for mig den rigtige måde at gribe det an på. Det gør, at du udvikler dig mere og tager ansvar for dig selv, din situation og din fremtid,” siger Jeanne.

Monica tilføjer:

”I sådan et forløb er der lige dele lort og lige dele lagkage, men det virker. Jeg vil helt klart forsætte på skolen og blive bedre til at klare mig selv og tage ansvar for min fremtid,” siger hun.

Behandling kontra undervisning i mental sundhed

Det traditionelle behandlingssystem er alle tre kursister også bekendte med, og alle er enige om, at hver ’ting til sin tid’

FAKTA

Dansk Oplysnings Forbund, SIND Skolerne og Landsforeningen SIND står bag projektet Mental Sundhed.

“Her på skolen er der fokus på, hvad der er godt og ikke, hvad der er skidt. I det traditionelle behandlingssystem fokuserer man meget på fortiden og på at bearbejde følelser og oplevelser fra ens barndom osv. På skolen fokuserer vi på fremtiden og på, hvordan vi kan blive bedre til at håndtere livet,” siger Monica.

Der tegner sig en succes

Skoleleder for Skolen for Mental Sundhed i Aalborg og projektleder for projektet Mental Sundhed, Knud Birk Pedersen, er ligesom en glad far, der ser sit bette barn tage de første stavrende skridt. For ikke nok med, at arbejdet med at undervise i mental sundhed skrider fremad, og tanken om selvmotivation og ansvar for egen fremtid slår rødder i samtlige af de dagshøjskoler og aftenskoler, som er med i projekt Mental Sundhed. Der begynder også at komme meldinger ind om, at tilgangen virker.

“Det, vi selv kan se på skolen her, og hvad vi hører fra de andre skoler i projektet, er, at kursisterne tager det til sig. De får gerne aha-oplevelser, når de begynder her, og bliver bedre. Men vi vil gerne have noget mere konkret, så sammen med Videncenter for Folkeoplysning er vi ved at sætte en rundspørge til alle de skoler i projektet, som vil være med, så vi kan få klarlagt mere præcist, hvad der virker, og, om der måske er noget, vi kan blive bedre til,” siger Knud Birk Pedersen.

Nu håber han, at skolernes gode erfaringer vil sprede sig til flere tilbud i hele Danmark.



Skolen for Mental Sundhed ligger i hjertet af Aalborg, dør om dør med bl.a. SINDs daghøjskole og værested for unge



På et af kurserne bruges musik til at skabe kontakt til krop, følelser, tanker og andre mennesker



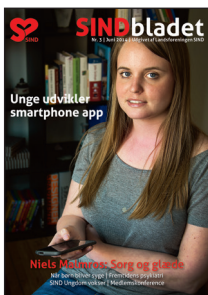
På kurset “Frigør dig selv med kreativitet” lærer kursisterne at åbne op for deres underbevidsthed gennem kreative processer

FAKTA

Du kan læse mere om projektet med at undervise i mental sundhed samt kurserne, som Skolen for Mental Sundhed i Aalborg udbyder, på www.sindskole.dk.

Du er også velkommen til at kontakte skoleleder Knud Birk Pedersen, hvis du har spørgsmål til projektet eller måske er interesseret i selv at starte noget lignende op, på e-mail: birk@sindskole.dk.

SINDbladet skrev desuden om projektet, da det startede op. Du finder artiklen i nummeret, der udkom i juni 2014, på www.sind.dk/bladet.



Tak til en formand

Siden SIND Ungdoms begyndelse har en særlig person været en del af projektet. Lige fra den spæde idéfase til i dag, hvor SIND Ungdom har velbesøgte klubber seks steder i landet. Personen er Torben Evald Hansen, der er afgangende formand for SIND Ungdom. Torben har været formand siden sommeren 2012. Efter to spændende år har han valgt at stoppe. Derfor mente vi, at det var på sin plads med en artikel om en af de afgørende kræfter bag SIND Ungdom, inden han giver stafetten videre på generalforsamlingen, der afholdes samtidig med, at dette blad går i trykken

AF MALENE JENSEN, SIND UNGDOM



Foto: SIND

“Ved at støtte andre i at få det bedre, tror jeg på, at man selv får det bedre,” siger Torben Hansen

SIND Ungdoms primære og største aktivitet er de seks klubber, der er rundt omkring i landet. Klubber, der alle er særdeles velbesøgte og succesfulde. Vi spurgte Torben om, hvad det er, som de gør så godt:

“De skaber et samlingspunkt for unge. Klubberne giver dem en mulighed for at møde ligesindede og måske opleve noget genkendelsesglæde ved at snakke med andre, som er i en sammenlignelig situation. På den måde kan vi forhåbentligt skabe et netværk mellem unge, sådan at de også er i stand til at mødes udenfor klubberne og være unge sammen.”

Unge frivillige gør en kæmpe forskel

Han fremhæver, at det er unge frivillige, der kører klubberne, som en vigtig årsag til succesen:

“Var man ansat i en af vores klubber, ville man ikke møde de unge på samme vilkår, som de frivillige gør det. Den frivillige er der ikke, fordi han eller hun bliver betalt for det men fordi, at vedkommende har valgt det, og virkelig gerne vil det. Man er med til at gøre en

forskel, og jeg tror også, at det giver en nogle styrker, som man kan bruge senere i livet. Samtidig kan man opleve, at hvis man ikke selv er helt på toppen, så kan man arbejde sig lidt ud af egne problemer ved at reflektere over, hvordan andre har det. Ved at støtte andre i at få det bedre, tror jeg på, at man selv får det bedre.”

Samtidig giver det, ifølge Torben, de unge, der kommer i klubberne, noget særligt at være sammen med unge frivillige.

“Generelt mener jeg, at det er helt essentielt, at det er sådan, det foregår. De unge, som kommer i vores klubber, skal ikke se op til nogle idealer, der slet ikke findes i virkeligheden. De møder nogle unge frivillige, der er helt almindelige mennesker, som kan være med til at give dem et realistisk billede af, hvad det handler om at være til.”

De tre bedste

Efter to år som formand og hele seks års involvering i projektet, ville vi gerne høre Torbens

tre bedste oplevelser gennem årene i SIND Ungdom.

“Noget af det bedste har været, når jeg har haft lejlighed til at snakke med nogen, der kommer i vores klubber. At høre deres historier og at se, at det, vi gør, hjælper. En anden ting er, at selvom der opstår situationer, hvor man kan tænke, at det er svært, så er man her i en forening, hvor de, der er her, formår at være forstående, fordi de selv har en baggrund som brugere eller pårørende. Der er altid nogen til at bakke en op. Generelt kan man sige, at min tillid er blevet styrket til dem omkring mig, fordi jeg har oplevet, at folk træder til og løfter i flok. Det er også værd at fremhæve, at vi er lykkedes med at overbevise nogle politikere om, at dette var værd at investere i. Det er ikke så meget pengene, som det er det, at der er andre, der tror på vores mission og arbejde, der betyder noget. Det, at de viser en vilje til og forståelse for, at hvis de giver pengene til os, så tror de på, at der nok skal komme noget godt ud af det.”

En vildere fremtid

Og hvad er så Torbens håb for SIND Ungdom i fremtiden?

“Det er, at SIND Ungdom bliver ti gange vildere. På hvilken måde, det skal komme til udtryk, vil jeg lade andre bestemme. Slutteligt vil jeg sige, at der er rigtig mange, der yder en stor indsats for SIND Ungdom. Alle dem har jeg en stor tak at rette til. SIND Ungdom kunne ikke bestå, uden at der var nogen, der ville os.”

I SIND Ungdom siger vi tusind tak for det arbejde og engagement, Torben har lagt i organisationen. Uden ildsjæle som ham ville dette projekt ikke have udviklet sig til det, det er i dag. Vi ser frem til at byde en ny formand velkommen og til at se, hvordan denne person vil være med til at gøre SIND Ungdom mindst ti gange vildere.

Læs mere om den nye formand og om generalforsamlingen på www.sindungdom.dk

Aktiviteter 2015

SIND Ungdoms aktiviteter april-maj 2015

SIND Ungdom-sekretariatet

info@sindungdom.dk

www.sindungdom.dk

Telefon; Sjælland 5370 7207 / bk@sindungdom.dk, Jylland 6179 0835 / mj@sindungdom.dk

Vi har ingen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.



I SIND Ungdom mødes vi rundt om i landet til fælles aktiviteter. Vi har i øjeblikket:

Klubaften

Kom og tilbring nogle hyggelige timer sammen med andre unge, psykisk sårbare, pårørende og frivillige. Vi slapper af i sofaen, snakker, spiller brætspil og hygger sammen. Du er altid velkommen, og du behøver ikke at sige på forhånd, at du kommer. Vi køber ind og la-

ver mad sammen. Der er altid en frivillig klar til at tage imod en ny deltager.

Kreativt værksted

Vi mødes om at male, tegne, klippe/klistre og sy, og du kan altid tage dit eget kreative projekt med. Vi tilbringer en hyggelig eftermid-

dag og aften sammen, hvor vi også laver mad og spiser sammen. Her er mulighed for ro, fordybelse og samtale over de forskellige kreative projekter.

Region Hovedstaden – København

Kreativt værksted

Tirsdag kl. 15-21.

Klubaften

Onsdag kl. 15-21.

NB: Det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom København

Sølvgade 34, kld.

1307 København K

info@sindungdom.dk

Tlf. 5370 7207

Region Syddanmark – Esbjerg

Klubaften

Onsdag 16-21 – det koster 20 kr. at spise med

Kontakt SIND Ungdom Esbjerg

Nørrebrogade 102 1 sal.

6700 Esbjerg

esbjerg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Aarhus

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Aarhus

Alléskolen 3. sal

Toldbodgade 5

8000 Aarhus C

aarhus@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Skive

Klubaften

Onsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Skive

Mødestedet

Reservevej 17

7800 Skive

skive@sindungdom.dk

Tlf. 9751 4707

Region Midtjylland – Viborg

Klubaften

Tirsdag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Viborg

Fristedet

Dumpen 5A

8800 Viborg

viborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

Region Midtjylland – Silkeborg

Klubaften

Mandag kl. 16-21, det koster 20 kr. at spise med.

Kontakt SIND Ungdom Silkeborg

Kulturhuset

Hostrupsgade 14

8600 Silkeborg

silkeborg@sindungdom.dk

Tlf. 6179 0835

SIND Ungdom tager forbehold for ændringer i programmerne.



Støttet af:

MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

Fra "langvarig melankoli" til efterfødselsreaktion

Det, vi i dag kender som efterfødselsreaktioner eller fødselsdepression, har været kendt i århundreder. Alligevel er vi først i de seneste 30 års tid begyndt at tage lidelsen alvorligt. Jordemoder og psykoterapeut med speciale i efterfødselsreaktioner, Susanne Rose Brønnum, vurderer, at mellem 10 og 40 pct. af nybagte forældre oplever efterfødselsreaktioner

AF EVA ROSE WALDORFF. FOTOS: COLORBOX OG WILLY HUNDBORG, SIND FREDERIKSBERG



Modelfoto: www.colourbox.com

Efterfødselsreaktioner kan have flere årsager, fx gener, familiebaggrund, en voldsom fødsel eller en meget hård første tid med barnet

"Mange oplever, at dét der skulle være så lykkeligt, nemlig at blive mor eller far, ikke lever op til forventningerne."

Sådan fortæller Susanne Rose Brønnum. Hun er jordemoder og psykoterapeut og har specialiseret sig i efterfødselsreaktioner og traumatiske fødselsoplevelser.

Selvom man elsker sit nyfødte barn, kan det altså være hårdt og helt anderledes at blive forældre, end man havde forventet. De fleste oplever søvnmangel og frustrationer, når de skal passe på deres nyfødte spædbarn. Men for

mange er reaktionerne stærkere og kan blive til psykisk sygdom.

Op til 40 pct. har efterfødselsreaktioner Efterfødselsreaktion er en bred betegnelse, fortæller Susanne Rose Brønnum:

"Det dækker over en masse symptomer, som nye forældre kan opleve. De kan blandt andet føle sig i krise og magtesløse, have uro, skyldfølelse og søvnbesvær. Mange forbinder ordet "fødselsdepression" med noget meget voldsomt, men en efterfødselsreaktion kan fx være, at man har svært ved at rumme sit barn."

Det er usikkert, hvor mange mennesker, der oplever efterfødselsreaktioner. Forskellige undersøgelser har givet forskellige svar.

Susanne Rose Brønnum vurderer dog, at mellem 10 og 40 pct. af nybagte forældre oplever efterfødselsreaktioner. Ud fra samlende litteraturstudier får ca. 10 pct. af nye mødre en regulær fødselsdepression, mens det samme gælder for 6-10 pct. af nye fædre.

Langvarig melankoli

I hundredevis af år har efterfødselsreaktioner været kendt og beskrevet. Den britiske psykiater Ian Brockington har gengivet et citat fra 1500-tallet, hvor en kvinde "blev angrebet efter fødslen af langvarig melankoli."

Susanne Rose Brønnum undrer sig: "Alligevel begyndte man først at tage det her alvorligt for omkring 30 år siden. Og først i 2009 har man rigtig taget det på sig i det danske sundhedsvæsen."

I dag ved man ikke præcis, hvorfor nogle bliver ramt og ikke andre. Men Susanne Rose Brønnum forklarer, at man både kan få en reaktion fra en traumatisk hændelse eller på grund af et hårdt barsels- eller graviditetsforløb.

"Både gener, familiebaggrund og meget andet kan have betydning for at udvikle en alvorlig efterfødselsreaktion. Fødslen eller den første tid kan have været voldsom og givet far eller mor et traume," forklarer hun.

Nogle med efterfødselsreaktioner får diagnosen PTSD (Post-traumatisk stress syndrom), der er en psykisk sygdom, som opstår ved akutte traumer, og som man oftest hører om hos krigsveteraner.

Forventning og realitet

Der er ofte en stor forskel på forventninger og det virkelige liv med en nyfødt. Det kan være med til at sætte barren for højt og lægge op til skuffelse over barselslivet. Nogle er allerede angste under graviditeten.

"Det er så vigtigt, at vi bliver bedre til at forebygge," mener Susanne Rose Brønnum. Hun peger blandt andet på, at nye forældre skal hjælpes godt ud af fødsler og have hjælp til at håndtere et evt. traume.

Når forældreskabet gør ondt

Selv når man har fået ønskebarnet, er forældreskabet er ikke altid den rene lykke. Derfor holdt SIND Frederiksberg et arrangement om efterfødselsreaktioner den 3. februar. Søg hjælp og tal åbent, var budskabet

AF EVA ROSE WALDORFF



Foto: Willy Hundborg, SIND

Susanne Rose Brønnums oplæg fik flere mødre i salen til at fortælle om deres egne oplevelser

Man kan få hjælp til at håndtere en efterfødselsreaktion. Sådan lød det gode råd fra jordemoder og psykoterapeut, MPF, Susanne Rose Brønnum, da hun holdt foredrag til et arrangement om efterfødselsreaktioner hos SIND Frederiksberg.

Frivillige i SIND, småbørnsforældre og interesserede fagfolk havde samlet sig denne kolde aften i februar for at lære mere om efterfødselsreaktioner.

“Vi håber, at vi kan være med til at få ordet ud om, at det ikke altid er lyserøde roser, når der kommer et barn. Det kan være rigtig svært, og det skal der være åbenhed omkring,” fortæller Poul Vinholt fra SIND Frederiksberg. Udover dem, der mødte op til arrangementet, håber han også, at de mange, der har set annoncerne i lokalavis og daginstitutioner, måske vil skænke problemstillingen en tanke.

Få hjælp til efterfødselsreaktioner

“Efterfødselsreaktioner kan godt gå væk af sig selv, men man kan også lukke problemerne ned og bygge noget henover. Så kommer de måske tilbage senere i livet,” fortæller Susanne Rose Brønnum til de tilstedeværende. Hun mener, at det ofte er bedst at få behand-

ling eller hjælp. Især hvis man har haft en traumatisk fødsels- eller barselsoplevelse, som har udløst reaktionerne.

I de tilfælde forsvinder symptomerne sjældent af sig selv.

En dialog opstår

Da Susanne Rose Brønnum i løbet af sit foredrag fortæller nogle anonymiserede familiers historier, bliver flere af de tilstedeværende rørt til tårer. Flere unge mødre fortæller om deres egne oplevelser med efterfødselsreaktioner.

De har ikke alle følt sig forstået af de fagpersoner, der skulle hjælpe dem. Men en dialog opstår med nogle sundhedsplejerske-studerende, der også er til stede.

De studerende, som allerede er erfarne sygeplejersker, får et par gode råd med af Susanne Rose Brønnum. “Husk at lytte til forældrene. Spørg ind og læg mærke til, om der er noget, der skurrer. De sårbare mødre eller fædre ved måske ikke altid selv, at de har brug for hjælp,” forklarer hun.

Hvor er hjælpen?

Man kan få hjælp ved at tale med sin sundhedsplejerske eller læge, hvis man har det svært. Og Susanne Rose Brønnum fortæller, at det er en god ide at trække på familie og netværk.



Foto: Willy Hundborg, SIND

Formand Jesper Steen Andersen og Poul Vinholt, SIND Frederiksberg, sammen med Susanne Rose Brønnum

I dag bliver forældre i de fleste kommuner tilbudt screening for efterfødselsreaktioner ved et 8-ugers besøg af deres sundhedsplejerske. Det betyder dog ikke, at alle bliver opdaget. Der er blandt andet dem, der først får reaktioner senere og screeningerne, der primært består af spørgeskemaer kan ikke gøre det alene.

Nogle kommuner har tilbud om mødregrupper, hvor kvinder med efterfødselsreaktioner kan dele deres oplevelser.

Hvor kan jeg få mere at vide?

- Sundhedsplejerske
- Egen læge
- www.gaia-instituttet.dk
- Psykiater Poul Videbechs hjemmeside: www.videbech.com/fdep/

Har jeg en efterfødselsreaktion?

Efterfødselsreaktioner kan i nogle tilfælde udvikle sig til en fødselsdepression. Synes du derfor, at du har svært ved at fungere i din hverdag som ny forælder, skal du måske opsøge hjælp.

Omkring 10-40 pct. af nye forældre oplever en grad af efterfødselsreaktioner. Graden varierer fra mildere reaktioner til depressioner eller PTSD (Post-traumatisk stress syndrom).

Symptomerne på efterfødselsreaktioner er mange og forskellige.

De kan fx være uro, krisefølelse, magtesløshed eller søvnbesvær. Mange forbinder efterfødselsreaktioner med “lysten til at smide sit barn ud af vinduet.” Reaktioner kan dog være mindre, som at have svært ved at rumme sit barns gråd eller ikke at føle sig “rigtig” i forældreskabet.

Kilde: www.si-folkesundhed.dk og Susanne Rose Brønnum, jordemoder og psykoterapeut, MPF.



Velkommen til valgkampen

Hvad vil du sige, hvis du møder en minister eller en lokal folketingskandidat, og I kommer til at tale om forholdene for psykisk syge, pårørende og professionelle? Landsforeningen **SIND** foreslår, at du især spørger til ressourcer og rettigheder efter næste folketingsvalg. Fra 2001 til 2012 er bevillingerne til det psykiatriske sygehusvæsen steget med 20 pct. – i samme periode er bevillingerne til det øvrige sygehusvæsen steget med 41 pct.

(Uddrag af **SIND**-folderen "Sæt psykiatrien på valgplakaten")

Alle er enige om, at psykiatrien siden sidste folketingsvalg er tilført flere penge end tidligere år, hvis man ser på de store poster i statens finanser. Enigheden er derimod knap så udtalt, hvis spørgsmålet er, om der så er penge nok. Sammenligner man tallene med væksten i opgaver og patienter i psykiatrien og med væksten i ressourcer til behandling og forebyggelse af fysiske sygdomme – somatikken – så er psykiatrien fortsat økonomisk efternøler i den danske sundhedspolitik. At ændre det er en af Landsforeningen **SIND**'s politiske hovedprioriteter i valgkampen.

Såvel regeringen som oppositionen går ind for, at psykiatrien skal ligestilles med det øvrige sundhedsvæsen. Alligevel er psykiatrien saktet alvorligt bagud økonomisk i perioden 2001-2012. Det viser **SIND**'s beregninger. Økonominotatet kan hentes på www.sind.dk/politik.

Udgifterne til behandling i hospitalpsykiatrien steg fra 6,4 til 7,6 mia. kr. (20 pct.). Udgifterne til det somatiske sundhedsvæsen steg i samme periode fra 48,5 til 68,5 mia. kr. (41 pct.).

Psykiatrien har i perioden fået 1,2 mia. kr. Somatikken har fået 20 mia. kr. Hver gang psykiatrien har fået én krone, så har det somatiske sundhedsvæsen fået knap 17 kr. Hver gang det somatiske sundhedsvæsen har fået en krone, har psykiatrien fået 6 øre.

Satspuljefinansiering

En stigende andel af udgifterne til psykiatrien finansieres over satspuljen. Dette betyder først og fremmest, at bevillingerne målrettes til specifikke formål. Dernæst betyder det, at bevillingerne ofte

er begrænset til en fireårig periode. Når de fire år er gået bortfaldt bevillingen.

Pengene rækker ikke

Antallet af patienter i behandling i psykiatrien steg i perioden 2001-2012 fra 83.000 til 124.000 (50 pct.). Udgiften pr. patient faldt med andre ord med 20 pct. – svarende til 16.000 kr.

Efterslæbet

Hvis bevillingerne til psykiatrien skulle følge antallet af patienter i behandling, manglede der i 2012 2 mia. kr. Hvis bevillingerne skulle følge udviklingen i det somatiske sygehusvæsen, manglede der i 2012 kr. 2,8 mia. kr.

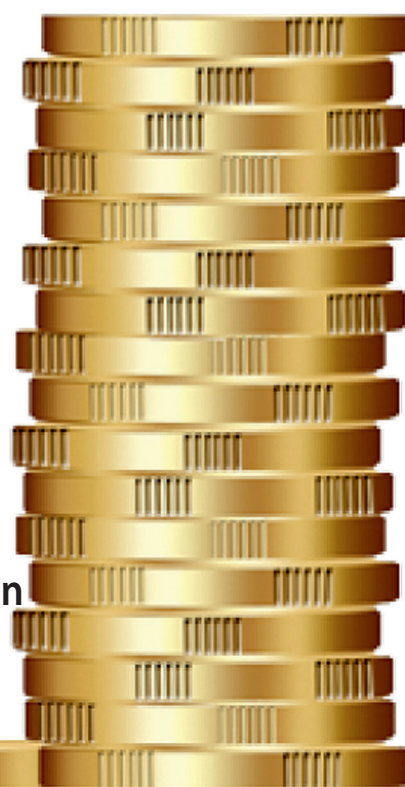
Ved satspuljeaftalerne i 2014 og 2015 samt ved finanslovsaftalen for 2014 er der tilført psykiatrien store ekstra beløb. Disse ekstrabeløb vil toppe i 2016, hvor efterslæbet er mindsket med 533 mio. kr. Herefter øges efterslæbet igen i takt med, at satspuljebestemmelserne løber ud.

Selv i 2016, hvor det ser allerbedst ud, er der ikke tale om reel økonomisk ligestilling, og der er også i de samme år tilført ekstrabevillinger til fx kræftbehandling.

Vores krav

SIND kræver, at politikerne lever op til løfterne om ligestilling af psykiatri og somatik. Det betyder bl.a. at vi kræver en økonomisk genopretningsplan for psykiatrien. Genopretningsplanen skal tilføre psykiatrien ekstra mindst 2 mia. kr. årligt. Det betyder, at der udover de godt 500 mio. kr., der allerede er bevilliget, mangler mindst 1,5 mia. kr. – og at der kompenseres for de satspuljebestemmelser, der falder bort fra 2016 og frem.

Hver gang psykiatrien har fået én krone, så har det somatiske sundhedsvæsen fået knap 17 kr.



Vi forventer, at genopretningsplanen indføres over en fireårig periode.

Fremadrettet kræver vi en reel økonomisk ligestilling med somatikken.

Vi kræver, at driften af det psykiatriske sygehusvæsen ikke frem-

over skal medfinansieres via satspuljen. Driften bør udelukkende ske via finanslovens almindelige driftskonti.

Vil du studere tallene og udviklingen nærmere, så klik ind på www.sind.dk/politik og læs mere.

Også kommunerne holder igen

Økonomien fra satspuljen vedrører udelukkende den del af indsatsen, der forestås af regionerne. Den forebyggende indsats og den psykosociale indsats er derimod kommunernes ansvar, og der findes pt. ingen samlet oversigt over udviklingen i økonomien her.

Det er **SIND**'s erfaring, at den psykosociale rehabilitering også er blevet økonomisk udsultet i perioden efter strukturreformen. Resultatet er, at de psykisk syge og deres familier bliver kastebold mellem systemerne, og at alt for mange nægtes den hjælp, som de har brug for – og krav på.

Der er behov for en særlig analyse og indsats på dette område.



Vil du hjælpe SIND op til valget?

Hvis du er medlem af SIND, eller hvis du har sympati for SINDs mærkesager, så er der mange måder, du kan gøre en forskel. Enten hjemme ved tastaturet eller ude i valgkampen

Det vigtigste op til et valg er ikke, hvad vælgere og folketingskandidater ser. Det vigtigste er, hvad de husker, når der skal træffes beslutninger. Her er mund til mund-metoden et meget effektivt værktøj. Også omkring dig. Hvis dit netværk kan se, du er engageret i SINDs mærkesager, så er opmærksomheden, du skaber, konkurrencedygtig med partiernes glittede reklamer og flotte reklamefilm.

Det handler først og fremmest om at benytte valgkampen til at sætte endnu mere fokus på psykiatriens vilkår og til at aftvinge de kommende folketingsmedlemmer et løfte om, at psykiatriens vilkår fortsat skal forbedres. Hvis du vil hjælpe SIND, er der mange ting, som du kan gøre:

- Bestil og brug fx SINDs valgfolder til de lokale vælgerforeninger i dit område.
- Hvis du er medlem af et parti, så gør en indsats for at få SINDs holdninger med i valgprogrammer og lignende.
- Skriv læserbreve i lokale medier, hvor du gør opmærksom på, at psykiatrien er vigtig. Det er bedre at skrive mange små indlæg end at forsøge at få det hele med på en gang. Mangler du inspiration og argumenter, så klik ind på www.sind.dk/politik.
- Deltag i vælgermøder. Tag vores valgfolder med og del den ud til deltagerne og kandidaterne. Stil eventuelt et konkret spørgsmål til de deltagende kandidater.
- Deltag i valgdiskussioner på Facebook og Twitter, hvis du er aktiv der. Lav opslag på din egen væg, stil spørgsmål og kommenter på kandidaternes sider. Det er også en god ide at lægge billeder op på de sociale medier, så dine indlæg bliver mere synlige og vedkommende for flere.

“Mere end 50 pct. af vælgerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Skal vi ikke beslutte, at vi alle stemmer på én, der vil gøre noget særligt for psykiatrien?”

ter på kandidaternes sider. Det er også en god ide at lægge

billeder op på de sociale medier, så dine indlæg bliver mere synlige og vedkommende for flere.



SINDs inspirationshæfte kan hentes på www.sind.dk/politik

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. Du kan hjælpe os på flere måder:

Meld dig ind

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

Abonner på SINDbladet

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

Bliv frivillig

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 DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.

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.

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

Du kan i 2015 fratække op til 15.000 kr. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. B.l.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, kreds- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Bliv frivillig

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænk SIND i dit testamente, så kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

Landsforeningen SIND
Blekinge Boulevard 2,
2630 Taastrup
Tlf: 3524 0750 Fax: 3536 1136
landsforeningen@sind.dk



Foto: www.colourbox.com



SINDs vigtigste mærkesager

Udover at sikre flere ressourcer til indsatsen for at hjælpe mennesker, der er ramt af en sindslidelse, har SIND en lang række øvrige politiske mærkesager. Her er de vigtigste emner, som SIND sætter fokus på i valgkampen

(Uddrag af SIND-folderen "Giv psykiatrien en stemme")

Kvalitet i indsatsen

Meget er blevet bedre, men der er behov for en fortsat forbedring af kvaliteten i indsatsen.

Overdødelighed

Psykisk syge dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsdanskere. En stor del af forklaringen er, at fysiske sygdomme ikke opdages og behandles.

SIND kræver, at der sikres en bedre forebyggelse, udredning og behandling af fysiske sygdomme.

Antipsykotisk medicin kan øge risikoen for metabolisk syndrom, som igen øger risikoen for fx hjerte-/karsygdomme og diabetes.

SIND kræver, at bivirkninger ved medicin overvåges nøje, og

der sker en tilpasning af medicinen, hvis det er nødvendigt.

SIND kræver, at antallet af selvmord nedbringes yderligere. Der er behov for fortsat stort fokus på selvmordsforebyggelse.

Mennesker med dobbeltdiagnose

Mennesker med en psykisk lidelse og et samtidigt misbrug oplever at blive sendt frem og tilbage mellem kommune (som har ansvaret for misbrugsbehandlingen) og region (som har ansvaret for den sundhedsfaglige indsats i forhold til den psykiske lidelse).

SIND kræver en langt bedre koordinering af indsatsen for mennesker med dobbeltdiagnose.

Netværksinddragelse

Der er dokumentation for, at borgere med et velfungerende netværk kommer sig hurtigere og bedre end de, der ikke har et velfungerende netværk.

Alligevel kniber det ofte med at inddrage netværket.

SIND arbejder for at styrke netværksinddragelsen – gerne gennem anvendelsen af metoden "åben dialog."

Mindre fokus på medicin

Indsatsen er præget af en tendens til at have et for ensidigt fokus på den medicinske del af behandlingen.

SIND ønsker, at den terapeutiske indsats og den psykosociale og sociale indsats anerkendes på lige fod med den medicinske. Medicin kan ikke stå alene.



kendes på lige fod med den medicinske. Medicin kan ikke stå alene.

Én borger, én plan og én kontaktperson

Mennesker med en psykisk lidelse oplever alt for ofte, at de mange planer der lægges ikke hænger sammen, og at de mange kontaktpersoner ikke samarbejder.

SIND arbejder for, at kommuner og regioner samarbejder, så den enkelte borger kun har én plan og én koordinerende kontaktperson. Hvis dette koncept skal gennemføres, kræver det ændringer i lovgivningen.

Mindre tvang og færre domme

Anvendelse af tvang i psykiatrien er stadig al for høj. Til trods for politiske målsætninger om at reducere omfanget, er det stadig over 20 pct. af de indlagte patienter, der bliver berørt af tvang

I sær antallet af bæltefikseringer og antallet af bæltefikseringer over 48 timers varighed er et problem.

SIND støtter aftalen om at reducere omfanget af bæltefikseringer med 50 pct. frem mod 2020, men vi mener, at vi kan nå meget længere.

SIND foreslår, at bæltefikseringer reduceres med 15 pct. årligt, således at bæltefiksering i 2020 kun udgør 10 pct. af niveauet for 2014.

Tvang mod mindreårige

SIND ser gerne, at Danmark følger anbefalingen fra FN's Handicapkomité om helt at afskaffe tvang i forhold til mindreårige.



SIND arbejder for, at også mindreårige skal sikres ret til at få beskikket en patientrådgiver og ret til at klage over tvang – uafhængigt af om forældrene har givet samtykke til behandlingen.

Vi mener i øvrigt, at det er en helt urimelig situation at stille forældre til mindreårige patienter i, at de skal tage stilling til, om barnet må behandles imod dets vilje.

I værste fald vil en sådan beslutning helt kunne splitte en families sammenhold.

Antallet af retspsykiatriske patienter er eksploderet i de senere år. I 2001 blev der i den regionale psykiatri registreret knap 1.300 personer med en retspsykiatrisk foranstaltning. I 2011 var tallet vokset til ca. 3.900 personer. Dette skyldes bl.a. en lavere tolerance-tærskel på skadestuer og lukkede afdelinger.

SIND arbejder for at reducere antallet af retspsykiatriske patienter. Dels ønsker vi et øget fokus på at forebygge, at psykiatrien selv "producerer" retspsykiatriske patienter – fx ved at opkørte situationer ved bæltefiksering fører til

anmeldelse af patienten for vold eller trusler, dels ønsker vi at medvirke til at oplyse om, at arbejdsskadeerstatning ikke forudsætter politianmeldelse.

Proportionalitet

SIND kræver, at der bliver en bedre overensstemmelse mellem hændelserne og sanktionerne. Vi kræver også, at patienterne udskrives, når der ikke længere er et behandlingsformål med indlæggelsen. Endelig kræver SIND, at der som udgangspunkt ikke anvendes foranstaltninger, når en ulovlig handling kan henføres til et svigt fra psykiatrien. Fx hvis man ikke fører tilstrækkeligt tilsyn med en patient.



Stærkere rettigheder

Selvbestemmelse og respekt er fundamentalt for alle mennesker – også mennesker med psykiske lidelser

FN's Handicapkonvention fastslår, at stater har en pligt til at anvende støttet beslutningstagen i stedet for at fratage personer med handicap deres retlige handleevne.

I psykiatrien har der været tradition for at træffe beslutninger på vegne af brugerne i stedet for at støtte den enkelte i at træffe egne beslutninger.

SIND vil arbejde for, at der bliver større fokus på støttet beslutningstagen og rimelig tilpasning.

Tab af stemmeret

I Danmark fratages umyndige stadig stemmeretten. Dette er – iflg. FN's handicapkomité – i strid med Handicapkonventionens artikel 29. **SIND** vil arbejde for, at men-

nesker med handicap ikke skal kunne fratages deres stemmeret.

Retten til at blive rask

Hvor man før anså psykiske lidelser som værende kroniske, så ved vi i dag, at mange kan komme sig helt – også efter svære psykiske lidelser som fx skizofreni. Alligevel er der i lovgivning og i praksis mange eksempler på, at mennesker med en psykiatrisk diagnose diskrimineres – også i tilfælde hvor vedkommende har været rask i årevis.

Det kan være svært/umuligt at tegne forsikringer, man kan kun få kørekortet fornyet midlertidigt eller man nægtes adgang til bestemte typer job (som fx politibetjent og ansat i forsvaret).

SIND vil arbejde for, at mennesker, der er blevet raske også skal have ret til at være raske i lovgivningens forstand.

Det skal naturligvis være muligt at stille krav til helbredsforhold, men det bør ikke være muligt at udelukke mennesker alene på baggrund af en diagnose.

I forhold til retten til at tegne forsikring vil **SIND** arbejde for, at alle – uanset sygdom/handicap – får ret til at tegne de mest basale forsikringer.

Erstatning efter ulovlig tvang

I retsplejeloven findes der regler om erstatning i anledning af strafretlig forfølgning, hvis påtalen opgives eller tiltalte frifindes.

Mennesker udsat for ulovlig tvang i psykiatrien har ret til er-

statning, men der er ikke nogen lovregulering af dette. Bl.a. derfor er der meget få, der får erstatning efter ulovlig tvang.

SIND vil arbejde for, at deres mennesker en passende erstatning, hvis man har været udsat for tvang, der ved en endelig afgørelse underkendes.

Tilsyn med privat praktiserende psykiatere

Et par meget uheldige sager har på det seneste sat fokus på det særdeles mangelfulde tilsyn med privat praktiserende psykiatere. **SIND** vil arbejde for, at der sikres et tilstrækkeligt fagligt tilsyn med al psykiatrisk behandling – også i privat regi.

Læs mere på www.sind.dk/politik

Psykiatriloven ændres

Set med SINDs øjne byder det aktuelle forslag om ændring af psykiatriloven på en række forbedringer og en enkelt skuffelse. Den er til gengæld stor

AF JULIE RAVN

Da SINDbladet gik i trykken, var det uvist, om Folketinget ville vedtage en ændring af psykiatriloven. Men som lovforslaget så ud ved redaktionens slutning, kan lovændringen føre til mere fokus på ligeværd, patientindflydelse og samarbejde ved indlæggelse, ophold og behandling på en psykiatrisk afdeling. Mindre tvang og færre rusmidler og farlige genstande på de psykiatriske afdelinger er også en del af forslaget.

Lovforslaget lægger blandt andet op til disse ændringer: At loven får en formålsbestemmelse. At man indhenter forhåndstilkendegivelser ved indlæggelse. At der tages stilling til inddragelse af pårørende i behandlingsforløb ved indlæggelse. At reglerne for tvangsfiksering skærpes, og at man kan genomsøge en patients ejendele alene ved mistanke om rusmidler eller farlige genstande på en afdeling.

SIND er meget tilfreds med ændringerne om tvangsfiksering, forhåndstilkendegivelser og inddragelse af de pårørende. Ønsket om en formålsbestemmelse kan **SIND** også tilslutte sig, dog med en vis skepsis om, hvorvidt bestemmelsen vil få betydning i hverdagen på afdelingerne.

Til gengæld er **SIND** meget skuffet over lovforslaget, når det gælder mindreårige patienters retsstilling. Her har man valgt ikke at lytte til SINDs anbefalinger. I lovforslaget slås det fast, at der ikke er tale om tvang i tilfælde, hvor patienten er under 15 år, og hvor der foreligger informeret samtykke fra forældremyndighedens indehaver. **SIND** mener, mindreårige patienters rettigheder skal lovfæstes.

“Vi mener, at også patienter under 15 år har krav på den retsbeskyttelse, der følger af at få beskikket en patientrådgiver og ret til at klage over tvang. Vi vil fortsat kæmpe for denne ret,” siger SINDs formand Knud Kristensen.



Hvis Folketinget vedtager lovændringen, træder de nye regler i kraft 1. juni i år.

Vi vil have flere detaljer? På www.sind.dk/politik går **SIND** i dybden med lovforslaget.

Spiseforstyrrelser og selvskade:

Det handler om at finde ud af den enkeltes behov

Hos Platangården, der huser psykisk sårbare unge, er det den pædagogiske indsats, der er i fokus. Diagnoser styrer ikke nødvendigvis, hvordan et sammenhængende behandlingsforløb bliver tilrettelagt

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN

Flere og flere bliver behandlet for spiseforstyrrelser såsom anoreksi, bulimi eller overspisning, også kendt som BED. Mellem 2007 og 2011 er antallet af danskere med spiseforstyrrelser, der har fået psykiatrisk behandling, vokset med lidt over 29 pct. Ser man på antallet af psykiatriske besøg på ambulatorier, i hjemmet og på botilbud for patienter med spiseforstyrrelser, er der sket en stigning på 53,7 pct., ifølge tal fra Landspatientregistret.

Platangården ved Vordingborg er ét af de steder, der tilbyder døgnbehandling til unge med spiseforstyrrelser og selvskadende adfærd. I næsten 45 år har Platangården eksisteret som socialpsykiatrisk institution for unge

med fx psykiske diagnoser eller misbrug, men for fire år siden blev tilbuddet udvidet med et døgntilbud til spiseforstyrrede. I dag omfatter døgntilbuddet også unge med selvskade og der er seks døgnpladser, målrettet psykisk sårbare i alderen 14-25 år.

Når unge bliver indskrevet på Platangården, har de typisk været tilknyttet andre psykiatriske tilbud, fortæller Lisette Kaptain, der var med til at oprette døgntilbuddet og indtil for nylig fungerede som enhedens leder.

”Det er unge, der typisk har været igennem tre eller fire indlæggelser, og der er ofte tale om meget komplekse forløb. Nogle har kun spiseforstyrrelser, andre selvskadende adfærd,

og nogle har begge dele. Det er altså i tilfælde, hvor det kræver en særlig pædagogisk indsats og et tæt samarbejde med øvrige instanser, at man bliver henvist hertil,” siger hun.

Samlede viden løbende

Da Platangården oprettede det særlige tilbud til spiseforstyrrede, havde man ikke tidligere gjort sig erfaringer med målgruppen, og der var ingen ansatte, der var særligt uddannede til at tage imod de nye beboere. Derfor blev de første unge indskrevet allerede, mens medarbejderne var på efteruddannelse, men den situation blev faktisk vendt til en fordel, mener Lisette Kaptain.



Foto: Platangården

Platangårdens Ungdomscenter ved Vordingborg er en socialpsykiatrisk institution til psykisk sårbare unge. Institutionen har en række døgnboliger og yder derudover behandling i dagtilbud, rådgivning i erhvervsafklarende forløb samt misbrugsbehandling

Foto: www.colourbox.com

“Jeg tror ikke, vi havde fået det samme ud af at sende medarbejdere, der ikke havde nogen praktisk erfaring med målgruppen, på efteruddannelse, hvis ikke de havde noget konkret at forholde den nye viden til. Så vi samlede løbende op på vidensgrundlaget,” siger Lisette Kaptain og tilføjer, at hun sidenhen har erfaret, den specialiserede viden om spiseforstyrrelser og andre former for selvskadende adfærd, langt fra har været det vigtigste i behandlingen af døgntilbuddets brugere.

“Vi havde masser af erfaring med unge, der havde det svært på alle muligt måder, og vi har evnen til at sætte os ind i den unges behov.

FAKTA

Spiseforstyrrelser:

75.000 danskere vurderes at leve med en spiseforstyrrelse. Lidelsen kan ramme alle, men optræder hyppigst hos unge piger. Et kendetegn er, at man har et forstyrret forhold til krop, vægt og mad, der kan komme til udtryk på flere måder, bl.a. i form af overspisning eller underernæring. Spiseforstyrrede forsøger at afhjælpe en indre uro, usikkerhed og følelse af utilstrækkelighed med en ydre kontrol over kroppen gennem spisningen.

Det findes ikke et entydigt svar på, hvorfor nogen udvikler en spiseforstyrrelse, men formentlig spiller flere forhold ind, fx en traumatisk eller voldsom hændelse.

Spiseforstyrrelser slider på kroppen, men det er en lidelse, der kan behandles. Mange, der er blevet behandlet for en spiseforstyrrelse, oplever dog, at sygdommen vender tilbage. Det er derfor vigtigt, at man søger hjælp.

Kilde: SIND og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

Der er noget, der ikke er særligt for børn og unge med spiseforstyrrelser, for det er ikke maden det handler om, men nogle følelser, man ikke kan håndtere. Derfor er vigtigt, der er nogen med en solid pædagogisk erfaring, der kan støtte den unge i at finde nye strategier.”

Frit pædagogisk miljø

På Platangården forsøger man at skabe struktur omkring måltider og at inddrage de unges netværk for at skabe stabilitet, når de på et tidspunkt bliver udskrevet. Siden døgntilbuddet blev oprettet, er det blevet udvidet til også at gælde unge, der skader sig selv. Det er en anden målgruppe, der dog bærer mange fællestræk med dem, som er ramt af en spiseforstyrrelse, og som også har behov for en stærk pædagogisk indsats.

“Vi bruger mange af de samme metoder til de forskellige målgrupper, og ofte handler det om at finde ud af, på hvilke tidspunkter det er sværest for den unge. Der er nogle gange en forventning til os om, at vi bør fjerne alle de ting, de unge potentielt ville kunne skade sig selv med, men det gør vi ikke. Hvis en ung gerne vil gøre det, så er det meget svært at forhindre, ligegyldigt om man har plastikglas eller rigtige glas. I stedet forsøger vi at finde ud af, hvad der virker for den unge, når han eller hun føler trang til at skade sig selv. Det kan fx være at bevæge sig i stedet, gå en tur med en pædagog eller lave noget kreativt alt efter, hvad der før har vist sig at virke,” forklarer Lisette Kaptain.

Det er bopælskommunen, der henviser til en plads på Platangården, og det sker ofte først, når relevante psykiatriske- eller somatiske tilbud er blevet afprøvet. De unge, der kommer til døgntilbuddet, er som regel indskrevet omkring 12 måneder og i nogle tilfælde længere eller kortere tid.

“Man kommer sig normalt ikke over en svær spiseforstyrrelse på seks måneder eller derunder, så der skal længere tid til, især hvis det er nogle komplekse forløb.”

I et behandlingsforløb samarbejder Platangården tæt med sundhedsfagligt og psykiatrisk personale, og det er ikke unormalt, at en ung anoreksipatient også har en lang række andre diagnoser, såsom angst eller OCD.

“Der er ofte listet mange diagnoser op, og de eksisterer måske. Men vi har oplevet, at hvis spiseforstyrrelsen forsvinder, så sker det ofte, at de andre diagnoser også forsvinder. Derfor handler behandlingen i høj grad om at finde en vej, hvor spiseforstyrrelsen bliver mindre dominerende i den unges og i familiens liv”, siger Lisette Kaptain.

FAKTA

Selvskade:

Ved selvskade er der typisk tale om en diagnose, hvor personen oplever en mansk trang til spændingsfyldt adfærd, selvom den kan være både destruktiv og kriminel.

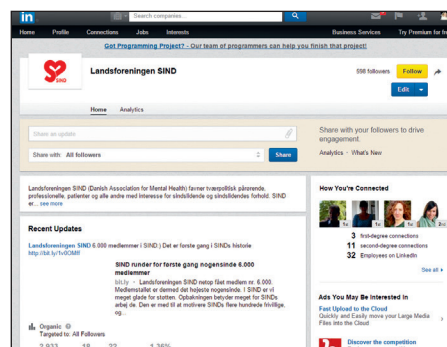
Selvskade kan være mange forskellige ting: Alt fra at slå,- til at brænde eller krads sig selv. Mange bruger flere forskellige metoder til selvskade, men en af de mest almindelige er cutting, hvor man skærer i sig selv. Det anslås, at 15 pct. af alle unge har foretaget skade på sig selv. Der kan være mange forskellige grunde til at foretage selvskade, men en af de mest almindelige er, at den fysiske skade kan lindre den indre uro. Mennesker, der foretager selvskade, kan dog også bruge selvdestruktiviteten til at straffe sig selv og et mindre antal gør det, fordi de har selvmordstanker.

Kilde: Bo Møhl: “At skære smerten væk” (udgivet af Psykiatrifonden) og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

Følger du SIND på de sociale medier?

Vidste du, at SIND er på både Facebook, Twitter og LinkedIn? På de sociale medier kan du automatisk få de seneste nyheder om psykiatrien og SINDs arbejde. Her er også plads til debat. Det kræver kun et par tastetryk at følge os – samtidig er du med til at vise omverden, at mange bakker op om SIND. Ses vi på internettet?

AF PERNILLE GULDBÆK RASMUSSEN



SIND på Facebook

Facebook er den suverænt mest populære af SINDs profiler på de sociale medier med over 5.900 følgere, dvs. brugere, der har trykket 'synes godt om' på SINDs side for at vise opbakning og følge med i de historier, der bliver lagt ud. Mange diskuterer og deler desuden historierne om SIND.

Ser man Facebooks statistikker, tegner der sig et billede af, hvem det er der følger SINDs Facebook-side. Den gennemsnitlige følger på Facebook er nemlig en kvinde i alderen 45-54 år, der er bosat i Københavnsområdet. Faktisk udgør kvinder omkring 70 pct. af alle de facebookbrugere, der 'synes godt om' SIND. SINDs Facebook-opdateringer bliver dog også læst af folk så langt væk som i Australien og på Bahamaøerne, viser statistikken.

- **Sådan gør du:** Følg linket fra SINDs hjemmeside eller find Facebook på din computer eller smartphone og søg på "Landsforeningen SIND." Klik på "synes godt om siden".

SIND på Twitter

Hvis du har en Twitter-profil, kan du også følge SIND via brugernavnet @landsforeningen for at følge seneste nyt. Netværket af Twitter-følgere er mere koncentreret end på Facebook, og det er især her, vi kommunikerer vores budskaber ud til politikere og journalister. På Twitter kan du dele eller kommentere andres historier. Det er også her, du fx kan følge din favoritpolitikers opdateringer, minut for minut.

Vi har – foreløbig – ikke mange, der følger SIND, men mange beslutningstagere og meningsdannere holder øje med os. Alle er dog selvfølgelig velkomne til at følge @landsforeningen.

- **Sådan gør du:** Følg linket fra SINDs hjemmeside eller find Twitter på din computer eller smartphone og søg på "Landsforeningen SIND." Klik "følg".

SIND på LinkedIn

SIND har i flere år haft en side på det mere professionelt orienterede medie LinkedIn. Her offentliggør vi nyheder, der mest har interesse for dem, der har en faglig tilgang til SIND. Fx ledige stillinger eller nyheder om SIND, der er relevante, hvis man gerne vil være frivillig eller har et job på ønskelisten. 740 følger SIND på LinkedIn.

Udover at flere får øjnene op for SINDs arbejde, giver LinkedIn frivillige en mulighed for at få komme i kontakt med hinanden. Hvis du fx er psykolog, socialrådgiver eller frivillig i SIND, og hvis du ønsker dialog med andre som dig, så er det enkelt at finde hinanden på LinkedIn. Derfor er det også godt, hvis du skriver på din profil, hvis du er aktiv i SIND.

- **Sådan gør du:** Følg linket fra SINDs hjemmeside eller find LinkedIn på din computer eller smartphone og søg på "Landsforeningen SIND," company page. Klik "follow".



SINDbladet har i hver udgave en diagnosehistorie.
Temaet i dette blad er tre sider om skizofreni.

Mange får et godt liv trods diagnosen skizofreni



Hvordan er livet med skizofreni? For nogle er følelsen, når man både har en psykose og angst, den samme, som sekundet efter man træder ud foran en bil og måske køres ned. Time efter time. Det fortæller formanden for Skizofreniforeningen, Bente Friberg

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Alle mennesker er forskellige. Også de, som er ramt af skizofreni. Set gennem de statistiske briller har hver tredje en almindelig hverdag som flertallet af de øvrige danskere, dog med en særlig sårbarhed. Resten fordeler sig i to omtrent lige store grupper: Den ene har med støtte et stabilt liv, måske på en institution eller et bosted, mens den anden gruppe er indlagt eller har alvorlige problemer. Står det til Skizofreniforeningen, der netop er blevet en del af SIND (se artiklen på næste side – red.), skal statistikken ændres de kommende år, så endnu flere får et godt liv.

“Skizofreni er en alvorlig diagnose, men sygdommen optræder i forskellige grader. På den ene side skal man passe på med at tro, det hele kan gå væk af sig selv. Vejen ind i sygdommen og – for nogle

– ud igen er hård. Men der er god grund til at håbe på det bedste. Man er nået langt med behandlingen sammenlignet med tidligere årtier, og vi tror på, man fremover kan komme meget længere,” siger Bente Friberg.

Som pårørende til en skizofreniramt siden 2007 og som medstifter af Skizofreniforeningen siden 2012 har hun været tæt på mange forskellige sygdomsforløb. Når symptomerne er værst i de dårlige perioder, kan den skizofreniramte ikke skelne mellem virkelighed og fantasi. Belastningen bliver høj for både de pårørende og den enkelte.

“I samtalegrupper fortæller mange om oplevelser med anfald med psykoser og ængstelse. Følelsen, man skal forestille sig, er, som hvis man hele tiden træder ud foran en bil og måske rammes.

Time efter time. Eller oplevelsen af, at man uforskyldt er eller bliver ansvarlig for katastrofer, konflikter eller kriminalitet, som TV Avisen omtaler. Eller at man hører indre stemmer, der beder den enkelte gøre det ene eller det andet. Hverdagsting, der for raske er helt ukomplicerede, kan for skizofreniramte blive meget komplekse og angstprovokerende. Fx fortalte en skizofreniramt, der havde altan i lejligheden, at hun var bekymret for om sygdommen ville få hende til at hoppe ud. Nogle tackler dette mylder af tanker ved at søge ro og lukke sig inde i sig selv, hvilket medvirker til at forværre muligheden for dialog og behandling. Andre tyer til misbrug eller mere udadvendte reaktioner,” fortæller Bente Friberg, som understreger, at ikke alle rammes så hårdt.

Gode råd

Sygdommen er alvorlig – for nogle meget alvorlig – men i 2015 finder mange en vej tilbage til livet via behandling. Medicin, hvis den hjælper den enkelte, er også vigtig i de rette doser.

Hvis et familiemedlem bliver ramt af skizofreni, er det afgørende, at den skizofreniramte og de pårørende opsøger information og dialog med andre, så man ikke står alene, påpeger Bente Friberg.

“De skizofreniramte kan lære så meget om deres sygdom, at de kan modvirke psykosetilbagefald. Det vigtige er at huske, at mange andre har været i samme situation, og at der er viden og erfaringer, man kan trække på,” siger Bente Friberg.

Hvad er skizofreni?

- Der er ca. 30.000 skizofreniramte i Danmark, det vil sige mellem 0,5 og 1 pct. af befolkningen. Den procentdel har ikke ændret sig over tid, og også globalt ser procenten ud til at være blivende.
- Som skizofreniramt vil man ofte have haft en eller flere psykoser, som kan begynde ret akut. Psykosesymptomer er fx vrangforestillinger eller hallucinationer, og nogle hører stemmer. En skizofreniramt har beskrevet sin psykose som en slags drømmetilstand, hvor alle også urealistiske ting kan ske. Men det kan ofte være mareridtsagtige drømme, og dermed kan personen være meget forpint.
- Derudover er der andre ikke-psykotiske symptomer, såsom tankemylder og mylder af synsindtryk og lyde, som for skizofreniramte ofte opleves meget voldsommere end for andre. Dertil kommer, at det er svært for mange skizofreniramte at sortere og for-

trænge alle disse sanseindtryk. Dette medfører udtalt træthed, og risikoen for stress lurer hele tiden. Derfor må den skizofreniramte beskytte sig selv ved at sørge for megen hvile og undgå for mange sanseindtryk.

- En psykose kan behandles med medicin og ofte med god effekt, mens ikke-psykotiske symptomer kan være vanskeligere at behandle med medicin, men kan behandles med forskellige former for terapi.
- Erfaringerne fra Skizofreniforeningen viser, at de fleste skizofreniramte kan få en god tilværelse, selv om det af og til kan se slemt ud.

Kilde: Skizofreniforeningens folder.
Du kan også læse om skizofreni på SINDs hjemmeside:
www.sind.dk/psykiske-diagnoser

Skizofreniforeningen – nu en del af SIND

Både skizofreniramte, pårørende og professionelle er med i Skizofreniforeningen, der nu er blevet en del af Landsforeningen SIND. Skizofreniforeningens vigtigste mål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni – navnlig arbejde, uddannelse, økonomi og behandling er vigtige mærkesager

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

“Nogen må gøre noget!” Den sætning er alt andet end sjælden, når danskere, som støder på uretfærdigheder, mødes. Men en gruppe pårørende og psykisk syge, der gennem et år havde hjulpet hinanden i en familiegruppe i København, behandlingstilbuddet OPUS, lod det ikke blive ved snakken. Tværtimod. Som reaktion på flere ting, bl.a. at lovgivningen om fleksjob og førtidspension skulle ændres, stiftede familiegruppen i 2012 Skizofreniforeningen. Den hidtil relativt lille forening har siden været præget af stort engagement og har fået stor betydning for de aktive. Skizofreniforeningen har også inspireret beslutningstagere. I begyndelsen af 2015 besluttede foreningen på en generalforsamling at blive en del af SIND, hvor Skizofreniforeningen nu er en landsdækkende aktivitet.

Skizofreniforeningens formand Bente Friberg glæder sig til at sætte turbo på arbejdet i de nye rammer hos SIND. Foreløbig tæller foreningen 82 medlemmer. Forventningen er, at

både medlemstal, aktivitetsniveau og indflydelse nu løftes:

“I Skizofreniforeningen blev ideen om at samarbejde med SIND modtaget meget positivt. Opbakningen på generalforsamlingen var enstemmig. Også alle i SINDs hovedbestyrelse var for ideen. På den ene side har vi friheden til at fortsætte den linje, vi selv har lagt, og på den anden side er vi blevet en del af noget større. Vores hidtil lille forening kan trække på SINDs erfaringer, vi kan samarbejde med SIND-frivillige om aktiviteter, og vi kan tilbyde vores medlemmer mere. Fx adgang til rådgivninger, arrangementer og et godt blad. Dertil kommer den politiske indsats og dialogen med beslutningstagere,” fremhæver hun.

Jobcentre

Blandt foreningens vigtigste mærkesager er rammerne om livet for mennesker, der er ramt af skizofreni. Foreningen blev i sin tid stiftet

som reaktion på de nye regler om førtidspension og fleksjob. Medlemmerne frygtede, at reformen ville forværre mulighederne for at opnå en rimelig økonomi og en plads på arbejdsmarkedet. Foreløbig tyder intet på, at Skizofreniforeningen tog fejl i 2012. Tværtimod:

“Vi oplever, at navnlig jobcentre ikke møder ledige, der er ramt af skizofreni, med den rette faglighed og forståelse. Man behandler dem ofte, som om de er raske, hvilket er en forkert hensynsfuldhed,” siger Bente Friberg og efterlyser en indsats, der i højere grad skaber tryghed og resultater.

“Mange skizofreniramte hutler sig i årevis igennem økonomisk. Nogle bliver også trukket i kontanthjælp, hvis de udebliver fra møder eller ikke får læst breve. Der er brug for et system, hvor man er kvalificeret til at komme psykisk sårbare i møde og enten hurtigt hjælper dem ind på arbejdsmarkedet eller til en førtidspension,” påpeger hun.

Et bedre liv

Udover at de, som kan klare det, skal have mulighed for at arbejde eller for at tage en uddannelse i et passende tempo, så ønsker Skizofreniforeningen bl.a. forbedringer af behandlingstilbuddene. Anbefalingen er, at de såkaldte OPUS-forløb for unge med skizofreni bliver landsdækkende.

Foreningen peger også på behovet for en rimelig økonomi, hvor der både er råderum til en hverdag og til psyko medicin, som foreningen i øvrigt mener bør være gratis. Endelig arbejder foreningen for at styrke oplysningsarbejdet og forskningen på området.

Læs mere om Skizofreniforeningens politiske mærkesager på www.skizofreniforeningen.dk eller www.sind.dk/skizofreniforeningen.



Foto: www.colourbox.com

Vil du være med?

- Skizofreniforeningens formål er skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Det koster ikke ekstra kontingent at deltage i Skizofreniforeningen eller i SINDs aktiviteter.
- Hvis du allerede er medlem af Skizofreniforeningen, er du automatisk også blevet medlem af SIND. Hvis du er medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på www.sind.dk/skizofreniforeningen om, hvordan du gør.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Blå bog: Bente Friborg



Foto: SIND

- Bente Friborgs engagement i psykiatrien tog fart for otte år siden, da et af Bentes tre voksne børn kom i behandling. De øvrige børn er raske.
- Skizofreniforeningens 68-årige forkvinde har en alsidig baggrund. Bente Friborg er oprindelig bibliotekaruddannet, men har gennem årene anvendt sine kompetencer på meget andet end bøger og bogreoler.
- For ca. tyve år siden har hun bl.a. som en af de første i Danmark åbnet en butik i hjertet af København med brugte designer møbler. Siden tog mange andre ideen op.
- Bente Friborg har boet i en lang række lande grundet hendes mands job. Bl.a. i Indien, Bangladesh, Indonesien og Kenya.
- I dag helliges fritiden udover Skizofreniforeningen især familien og interessen for dansk møbelkunst. Navnlig hygge med børnebørnene på 5, 10 og 12 år er i høj kurs, når der skal slappes af.

Det mener SIND:

En ny måde at være aktiv

SINDs landsformand Knud Kristensen er glad for det nye samarbejde. Han håber, at både Skizofreniforeningen og SIND bliver styrket.



Foto: Niels Åge Skovbo

“Samarbejdet med Skizofreniforeningen er et eksempel på, at vi rykker tættere sammen, men stadig har plads til at være forskellige. Sammen kan vi nu tilbyde en ny måde at være aktiv i SIND udover lokalafdelinger og rådgivninger: Man kan engagere sig på tværs af Danmark sammen med andre, der har samme interesse. Vi tror, det med tiden vil få flere frivillige til at være mere aktive,” siger han.

Siden 1960, hvor SIND blev stiftet, er frivillige regelmæssigt trådt ud for at etablere andre foreninger, hvoraf mange i dag er solide søsterorganisationer eller rådgivninger, som SIND har et godt samarbejde med. Fx deltog tidligere aktive fra SIND, da pårørendeforeningen Bedre Psykiatri blev stiftet i 1992 og da LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, opstod i 1999. Knud Kristensen er glad for, at der nu også søges tilbage til SIND.

Han påpeger, at SIND er åben for at samarbejde med flere foreninger eller rådgivninger på samme måde som Skizofreniforeningen. Forudsætningen er, at man kan supplere hinanden og opnå et godt afsæt for at skabe flere resultater.

“At dette område rummer mange forskellige foreninger og rådgivninger er både godt og skidt. Det gode er, at den enkelte har mange forskellige og ofte specialiserede muligheder for at få hjælp eller at blive aktiv. Det dårlige er, at fx politikere og medier kan opleve, at der er mange forskellige interesser, de skal forholde sig til. Her fremtræder organisationerne på fx det somatiske område i højere grad samlet. Det er fint, hvis vi på vores område kan finde endnu flere måder at samarbejde på,” siger han.

Det er hemmeligheden, man bliver syg af

En tredjedel af ofrene for incest og seksuelle overgreb er drenge. Men de misbrugte mænd opsøger sjældent hjælp som voksne. Offerrollen betragtes som umandig og er et kulsort tabu.

I Bjerringbro ligger et af de få steder i Danmark, hvor mænd kan få hjælp til at sætte ord på barndommens oplevelser

AF JANE GISSELMANN

Det er aften i et mødelokale i Bjerringbro. Rundt om mødebordet sidder fire mænd og en kvindelig terapeut. De fire mænd har forskellige aldre og kommer fra forskellige områder i Midt- og Nordjylland. Fælles for dem er, at de i årevis har delt en hemmelighed, der har haft store psykiske konsekvenser. To af de fire har været indlagt på psykiatriske afdelinger. Alle har de kæmpet med især depression og angst. Sammen udgør de en følgegruppe, der har til formål at nedbryde et alvorligt tabu og få flere misbrugte mænd til at søge hjælp. Kvisten (Center for Personer Udsat for Seksuelle Overgreb – red.) drives af uddannede terapeuter, der på frivillig basis tilbyder gratis terapi til mennesker, der lider af senfølger efter seksuelle overgreb. Og selvom det skønnes, at en tredjedel af de børn, der bliver misbrugt, er drenge, så er 95 pct. af de ofre, der henvender sig til Kvisten, kvinder.

Lone Lyager er terapeut og en af de fagpersoner i Danmark, der har mest erfaring i at arbejde med misbrugte mænd. Åbenhed er ifølge Lone Lyager den direkte vej til at kunne hjælpe flere mænd med senfølger efter overgreb.

“Mænd har generelt meget svært ved offerrollen. Selvom de kæmper med depressioner, stress og andre psykiske senfølger, så vil de meget nødig relatere deres problemer med de overgreb, de har oplevet som børn. Det, at skulle acceptere, at man har været et lille, forsvarsløst offer, passer meget dårligt sammen med at kunne se sig selv som en “rigtig” mand. Maskuliniteten får et knæk,” siger Lone Lyager.

Kurts historie

Den ældste i gruppen – Kurt – blev krænket seksuelt af sin egen mor fra han var ganske lille. Han voksede op i et hjem med vold, alkoholmisbrug og seksuelle overgreb.

“Det værste, jeg kunne gøre, var at komme grædende hjem fra skole. Det gjorde jeg af og til, for jeg følte mig meget ensom og forkert.

Men når jeg kom grædende hjem, gik hun helt amok. De fleste mennesker har en grænse. Det havde hun ikke. Og volden fik altid seksuel karakter til sidst,” beretter han.

I en meget tidlig alder blev Kurt afhængig af alkohol. Ved at beruse sig fandt han en kortvarig vej væk fra overgreb, ydmygelser, vold og skam. Flere af de kvinder, han som voksen fandt sammen med, mindede om hans mor.

“Det er også et tabu at sige højt, at man er blevet tæsket af sin kone. Men jeg er stolt af, at jeg tør sige det højt,” siger han.

Psykisk har følgerne været voldsomme. Kurt er både blevet diagnosticeret skizofren og bipolar. Ingen af diagnoserne anerkender han.

“Gu er jeg ej skizofren. Jeg er skadet af de krænkelser, jeg har været udsat for,” siger han.

I dag, 62 år gammel, har han været ædru alkoholiker i 15 år og arbejder på tiende år som pædagog på udsatte-området. Også her kæmper han for åbenhed.

“Rigtig mange af de psykisk syge misbrugere, der sidder rundt omkring på værestederne, har været udsat for seksuelle krænkelser som børn, som de aldrig har fået bearbejdet, men systemet har berøringsangst. Folk tør ikke spørge ind til det,” fastslår han.

Kims historie

Kim er 35 år og nybagt far til en lille datter. Han får tårer i øjnene, når han skal fortælle om de konsekvenser, det har haft for ham at være offer for seksuelt misbrug.

“Jeg skifter helst ikke min datter, og jeg tør heller ikke bade hende, når jeg er alene med hende. Rigtig mange tror, at mænd, der er blevet misbrugt, også selv bliver krænkere. Det er en myte. Men det er skrækkeligt, at en myte skal diktere mit liv,” siger han.

Kim var 7-8 år da han blev seksuelt misbrugt af en mand, som var en bekendt af familien. Han var udsat for tre-fire overgreb, som han fortrængte fuldstændigt, til han fyldte

6 Omkring halvdelen af de ofre, Kvisten Viborg møder, har haft berøring med det psykiatriske system, men rigtigt mange har aldrig fortalt nogen, at de er blevet seksuelt krænket

28 år, og hans krænker blev dømt for overgreb mod et andet familiemedlem.

“Det hele ramlede for mig. Jeg kunne pludselig huske, alt hvad der var sket. I alle de år havde jeg lidt af angst, depression og alle mulige fysiske sygdomme. Pludselig vidste jeg hvorfor,” fortæller han.

Niels' historie

Niels var 45 år, da han ikke kunne fortrænge overgrebene fra barndommen længere. I en lang periode havde han været i stand til at klipse en glad grimasse på og klare både rollen som familiefar, underviser og butiksindehaver. Til sidst kunne han ikke mere.

“Om aftenen tog jeg ned i butikken for at være alene, så jeg kunne græde. Jeg tror, jeg levede med en ubehandlet depression i mange år,” fortæller han.

Niels var 10-11 år, da han i en periode på et år gentagne gange blev seksuelt misbrugt af en 16-17-årig dreng fra nabolaget.

“Jeg var en overvægtig, ensom dreng, der blev holdt udenfor i skolen og ham, som udnyttede mig, han lokkede mig med slik og var sød imod mig,” fortæller han.

Ind til Niels fyldte 45 år, fortalte han ingen om krænkelserne.



Modelfoto: www.colourbox.com

“Man tror jo, at folk vil sige, at det er ens egen skyld. At man selv gerne ville,” fortæller han.

I dag er Niels 52 år og er, efter adskillige terapitimer hos Kvisten Viborg, blevet så åben om overgrebene, at han både har fortalt sine voksne døtre, sin ekskone, sine kollegaer og de unge elever, han underviser, om krænkelserne.

“Da jeg havde fortalt min historie til mine elever, ventede jeg i klassen, for at se hvad der skete. Tre af eleverne opsøgte mig bagefter for

at sige, at de havde oplevet noget tilsvarende. To piger og en dreng,” siger han.

Lars' historie

Den yngste mand i gruppen hedder Lars og er 28 år gammel. Også han har været hårdt ramt af depressioner og angst. Lars var en lille, stille dreng, der gik i børnehaveklasse, da han første gang blev befamlet og selv blev tvunget til at røre ved en voksen mand. Manden var pædagog i den skolefritidsordning, som Lars gik i.

I en periode på over et år benyttede pædagogen alle muligheder for at røre ved Lars og få Lars til at røre ved sig. Lars var chokeret, men turde ikke sige fra.

To år senere fik pædagogen en dom og få måneders ubetinget fængsel for at have forgrebet sig på 11 drenge. Men selvom dommen var en slags punktum i sagen, så lever Lars stadig med følgerne af misbruget.

“Folk kan ikke forstå det. De siger: det var da bare noget pilleri. Det var da ikke så slemt. Men jeg er overbevist om, at det har ødelagt rigtig meget for mig,” siger han.

“Rigtig mange tror, at mænd, der selv er blevet misbrugt, også selv bliver krænkere. Det er en myte. Men det er skrækeligt, at en myte skal diktere mit liv,” siger Kim, nybagt far



Modelfoto: www.colourbox.com

Tabu bliver man syg af

Den lille gruppe er snart på vej i hver sin retning fra mødelokalerne i Bjerringbro, men først giver de hinanden håndslag på, at de fortsat vil arbejde videre på at nedbryde tabuet. Terapeuten, Lisbeth Høstgaard, der er leder af Kvisten Viborg, håber, at mere åbenhed vil få flere mænd til at opsøge Kvisten og få hjælp.

“Omkring halvdelen af de ofre, vi møder, har haft berøring med det psykiatriske system, men rigtig mange har aldrig fortalt nogen, at de er blevet seksuelt krænket. Det er tankevækkende,” siger hun.

Kurt, alderspræsidenten, tager ordet, og de andre mænd nikker, mens Kurt siger en sætning, de har hørt ham sige adskillige gange.

“Det er hemmeligheden, man bliver syg af.”

Redaktionen på SIND kender efternavnene på de fire mænd fra følgegruppen.

Lone og Jette Lyagers bog om emnet: “At bestige bjerge” bliver genoptrykt i foråret 2015.

Læs mere og find hjælp på www.kvistene.dk

Peter Bang Simonsen

Stævnemøder

Stævnemøder er en humoristisk digtsamling. Den handler om kærligheden og menneskers møder med hinanden på godt og ondt – både når kærligheden lykkes, og når den lykkes mindre godt.

Vi møder fx fortidspensionisten Johnny, der aldrig har haft en kæreste, men drømmer om en billedskøn skuespillerinde, den ældre levemand, der elsker unge piger, parret, der endelig har fundet hinanden på Elitedaters.dk, gymnasieeleven, der bliver tvangsindlagt, den gamle fisker og skørtejæger, der længes efter den tiarmede kæmpeblæksprutte derhjemme, fætterten, der belurer sin kusine og mange andre. Kort sagt: Kærligheden i al sin vidunderlige mangfoldighed.

Peter Bang Simonsen
Stævnemøder
58 sider, 139,95 kr.
ISBN: 978 87 93270 53 4
Forlaget mellemgaard



Elaine N. Aron

Særligt sensitive og kærligheden

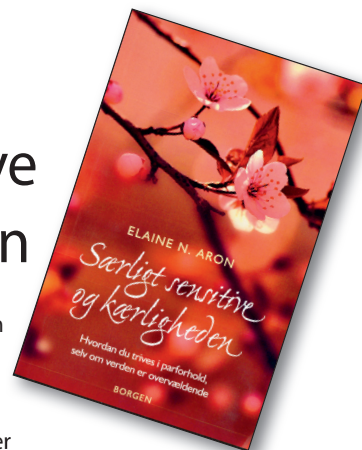
Hvordan du trives i parforhold, selv om verden er overvældende. Særligt sensitive anses ofte for generte og deres tilbageholdenhed misforstås ofte som svaghed. Derfor møder de specielle udfordringer i kærlighedslivet, som her i denne bog udforskes med nyttige råd til både de særligt sensitive eller til partnere, som ikke selv er det.

Statistikker viser, at halvdelen af det, der afgør en skilsmisse, er genetisk bestemt temperament. Og hvis du er blandt de 20 pct., der er født særligt sensitiv, er risikoen for et ulykkeligt parforhold særligt høj.

Bogen er baseret på forfatterens pionerarbejde omkring temperament og intimitet og er fuld af praktisk hjælp til særligt sensitive, som søger sundere og gladere parforhold.

Forfatteren Elaine N. Aron er psykoterapeut, forsker og selv særligt sensitiv.

Elaine N. Aron
Særligt sensitive og kærligheden – hvordan du trives i parhold, selv om verden er overvældende
350 sider, 299,95 kr.
ISBN: 978 87 02 16773 3
Borgens Forlag



Anna Skyggebjerg

Kærlig hilsen Anna

Kloge og ærlige svar på livets store spørgsmål – fra en, der har prøvet lidt af hvert

Livet kan være svært. Du kan komme i tvivl, om dit parforhold er det rigtige for dig. Du kan have svært ved at knytte venskaber. Du kan miste en nærtstående og tænke: Hvordan kommer jeg nogensinde til at leve med det her?

Bogen her er Anna Skyggebjergs svar på livets svære spørgsmål. Svarene er dybt personlige, rørende og fulde af kærlighed, humor og håb. De udspringer af et levet livs erfaringer. Bogen er en krydsning mellem brevkasse og erindringer. Men først og fremmest er den en kærlig hånd i ryggen til alle, der har stødt sig på livet samt en opfordring til at turde vise hinanden, hvem vi er.

Anna Skyggebjerg
Kærlig hilsen Anna – Kløge og ærlige svar på livets store spørgsmål fra en, der har prøvet lidt af hvert
216 sider, 249,95 kr.
ISBN: 978 87 638 3323 3
Forlaget Rosinante



Per Hove Thomsen

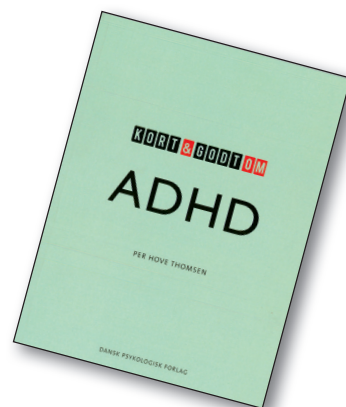
Kort & godt om ADHD

Hvad er ADHD? Hvad sker der, når man har ADHD? Hvorfor får man ADHD? Hvordan stilles diagnosen? Hvordan foregår behandlingen? Hvad kan man selv gøre? Og hvordan kan man hjælpe, hvis man er forældre eller tæt på et menneske med ADHD?

Kort & godt om ADHD henvender sig til dig, der har ADHD eller er tæt på et barn, ung eller voksen med ADHD og gerne vil have mere at vide om emnet, hvordan behandlingen foregår, og hvad man selv kan gøre. Læs fx om symptomer, årsager og behandling samt om særlige forhold for børn, unge og voksne med ADHD.

Bogen er også relevant for læsere, der er i kontakt med mennesker med ADHD.

Per Hove Thomsen
Kort & godt om ADHD
124 sider, 199 kr.
ISBN: 978 87 7158 0099
Dansk Psykologisk Forlag



Boganmeldelserne skrives set fra et personligt brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen fra SIND Frederiksberg og bladudvalget, og afspejler ikke nødvendigvis Landsforeningen SINDs synspunkter.

Peter Krogholm og Diana Hansen

Det gør kun ondt én gang

AF JESPER STEEN ANDERSEN

I forordet til denne bog står der: "Denne bog er baseret på et virkeligt liv (...) Historien er Dianas og dokumenterer et livs nedtur, der kulminerer med en periode som escortpige og en indlæggelse på den lukkede, og den efterfølgende kamp for en normal tilværelse."

Bogen er blevet til ved, at Diana Hansen har overleveret sine historier til Peter Krogholm gennem interviews, dagbogsnotater og breve. De bliver frit fortalt gennem en række dramatiserede flashbacks.

Det er historien om en pige, der kommer galt af sted og ender med at blive escortpige. Det kan hun ikke tåle, så hun bliver psykisk syg. Det starter med, at Diana bor sammen med en pige, som hedder Lisa. De fester, ryger hash og tager den ene fyr efter den anden med hjem.

"Vi blev nødt til at føre lister over dem, vi var sammen med for at kunne holde styr på dem. Der var rigtig mange. Jeg havde altid haft en kæreste, så det var helt nyt for mig at slæbe mænd med hjem og bare knalde løs på må og få," lyder det fra Diana i bogen om starten på

hendes deroute til escortpige og efterfølgende psykiske problemer.

På en bytur mødte Diana så Signe, som hun fandt "supercool." Signe sagde, at hun havde tænkt over det. Når hun var sammen med så mange fyre uden at det betød noget, kunne hun lige så godt tjene nogle penge på det. Hun havde allerede kontaktet et bureau, og samme aften skulle hun ud til den første kunde.

"Jeg sagde bare, at det lød som en god idé. For det gav jo sådan set fuldstændig mening," fortæller Diana i bogen. Signe får overtalt Diana til også at blive escortpige, hvilket fører til Dianas psykiske knæk. Det er således en total menneskelig deroute, der aftegner sig og begynder at tage form.

Oveni danner bogen også et billede af Dianas svære barndom, hvor familien kaldte hende dum og udelig og, hvor hun ikke kendte sin rigtige far:

"Er jeg virkelig blevet kaldt herhen for at møde en fremmed mand? Det er din far, siger mor. Tavsheden er larmende. Manden i sofaen kigger på mig, og det ser ud, som om han

er glad for at se mig."

Hendes barndom var ikke opmuntrende.

Da Diana er 19 år siger sagsbehandleren: "Der står her, at du er skizofren og får Risperdal for at modvirke symptomerne. Er det korrekt?"

"Ja" svarer Diana, "men jeg tager ikke pillerne, for jeg mener ikke, at jeg er syg."

Det er kradse sager, men det er værd at læse.



Diana Hansen og Peter Krogholm
Det gør kun ondt en gang
 276 sider, 299,95 kr.
 ISBN: 978 87 7141 845 3
 TURBINE



Martin Hansen

Mine humørsvingninger og jeg – et liv med bipolar lidelse

AF JESPER STEEN ANDERSEN

I denne erindringsbog fortæller Martin Hansen om et liv præget af bipolar lidelse. Hans psykiske problemer begyndte i hans ungdom, da han var bankelev i Helsingør og boede hjemme.

"Lige pludselig har jeg fået svært ved at overskue noget som helst, og jeg bliver også tit ked af det," fortalte han sin psykiater, der opfattede hans tilstand som en endogen depression. Martin Hansen flyttede hjemmefra, og på arbejdet fik han angstanfald med enorm tryk-ken for brystet, hjertebanken og total mangel på kontrol. Han fik Alopam, et benzodiazepin, af sin psykiater. På arbejdet førte problemer med en kunde til angstanfald hos Martin, der blev afhængig af Alopam. På hans næste job tog hans humørsvingninger til. Han fik en kæ-

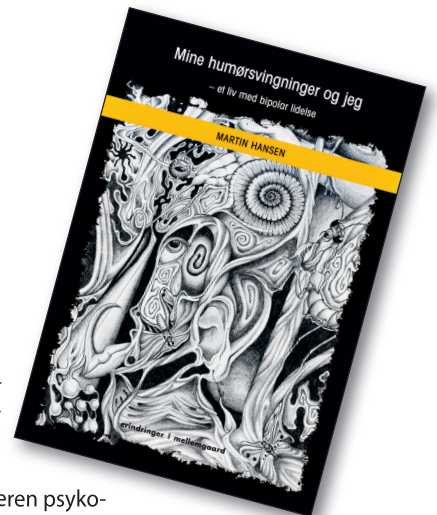
reste, men humørsvingningerne var en belastning for forholdet. Han skiftede bane og uddannede sig til ejendomsmægler, men kunne ikke holde på et job. Han mødte en ny kvinde og flyttede til Herning for at bo hos hende. Men også det forhold gik i stykker. Hjemme i København igen fik Martin Hansen en ny psykiater og en ny diagnose: Bipolar affektiv sindslidelse. Siden fulgte boligproblemer og et selvmordsforsøg, der næsten lykkedes. Bogen rummer en indgående beskrivelse af forfatterens ophold på intensivafdelingen efter selvmordsforsøget. Martin Hansen kom igennem alt dette og fik både kæreste og et job, som han kunne klare.

Det fremgår klart af bogen, at det langt fra er uproblematisk at have en bipolar sindslidelse –

og i tilgift havde forfatteren psykoser på grund af fejlmedicinering. Det er en virkelig anbefalelsesværdig bog, som jeg helhjertet kan anbefale.



Martin Hansen
Mine humørsvingninger og jeg – et liv med bipolar lidelse
 320 sider, 199 kr.
 ISBN: 978 87 93270 34 3
 Forlaget mellemgaard 2014



Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk 400 indlæg om poesi og 301 kommentarer

Poesi

I denne udgave af SINDbladets poesi-side møder vi Sara Hauge, forfatter og Danmarks mester i poetryslam. Hun er aktuell med digtsamlingen *Anerkend at vi er dig*, hvor hun fører læserne med på en poetisk rejse ind i skizofreniens verden. Sara Hauge lever selv med diagnosen skizofreni og bruger denne bog til at skildre et liv med skizofreni, hverdagens kampe og sejre, og giver dermed andre en indsigt i et ellers tabubelagt univers – alt sammen gennem dybfølte digte og poetiske tekster.

Vi rejser med ind i hendes inderste tanker og dybeste afkroge af sindet. Ikke mindst dér, hvor "de andre" huserer. I et spind af drømme, løgne og minder hvirvles vi ind i den skizofrenes verden. Vi starter i en form for overjeg, bevæger os dybere ned gennem bevidsthederne, til vi ender i dybet hos stemmerne.

Sara Hauge

"Anerkend at vi er dig"

65 sider

ISBN: 978 87 93215 04 7

Forlaget Copenhagen Storytellers

Fra mine stemmer 1 – Altid nærværende

Er du træt i dag?
Her er så tomt
Hvorfor er her så tomt?
Her er uendeligt meget plads i dag
Har du ikke noget du skal?
Burde du ikke stå op?

Rejs dig af støvet Phønix
Saml energien i dine tykke ben
og rejs dig

Hvad stirrer du på?
Det hjælper ikke at fokusere på mælkebøtter
vi er her stadig
Vi vil råbe resten af dit liv
Medicinindustrien påstår, de kan hjælpe
men inderst inde ved du godt
at vi altid, altid vil være allestedsnærværende

Vi er den gud, du troede, du talte med
vi er den djævel, du troede, du hørte
altid i opgangen
altid på trapperne
af dit sind

Du kan vælge at lytte
du kan vælge at lade være
vi vil altid kommentere
"Er du bange nu?" spurgte han
men du har jo altid været bange
og så længe du ikke anerkender os, vil det blive ved

Anerkend
at vi
er dig

Dit livs skitse

Du har det på papir
Knastørt papir
Træer er blevet udryddet
regnskove kasseret
så du kunne få det på papir

Det er skrevet ind på computer
og du printer det én gang om dagen
fordi du vil være sikker på
at det findes

Du har dit navn på papir
Knastørt papir
Navne er blevet tænkt
idéer kasseret
så du kunne få det på papir

Du har skrevet dit navn ind på computeren
og du printer det ud én gang om dagen
fordi du vil være sikker på
at du findes

Uddrag fra bogen *Anerkend at vi er dig*

Giv livet videre

Testamenterer du til SIND, støtter din arv mennesker med sindslidelser.
SIND betaler udgifterne til advokaten

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Hvis du ønsker at testamenterer SIND en del af - eller hele - din arv, så betaler landsforeningen udgifterne i forbindelse med oprettelse af testamentet. Du vælger selv, om du vil bruge din egen advokat eller SINDs advokat, Søren Kroer.

Med det nye samarbejde med advokaten imødekommer SIND et ønske om at gøre det lettere for alle at betænke landsforeningens arbejde.

Uanset beløbets størrelse - der sagtens kan deles med fx familiedemedlemmer eller andre organisationer - er det muligt at få gratis hjælp fra en advokat efter aftale med SIND til et almindeligt testamente, hvor foreningen betænkes. SIND betaler alle udgifterne til oprettelsen af testamentet.

Du kan læse mere på www.sind.dk/testamente eller kontakte SINDs organisationskonsulent, Helene Kemp. Enten på telefon 3524 0750 eller mail hke@sind.dk. Hun forklarer gerne om mulighederne og hjælper med det praktiske som fx advokatbistand.

Fortrolighed

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

Sikkerhed

Med et testamente er du sikker på, at din arv bliver fordelt helt efter dit eget ønske. Ifølge den danske arvelov er der regler for, hvor meget dine eventuelle arvinger skal tildeles og dermed også, hvor meget du frit kan vælge at testamenterer til andre.

Ønsker du at betænke SIND, kan du i dialogen med advokaten vælge, om du vil testamenterer hele arven, en andel af den eller et fast beløb.

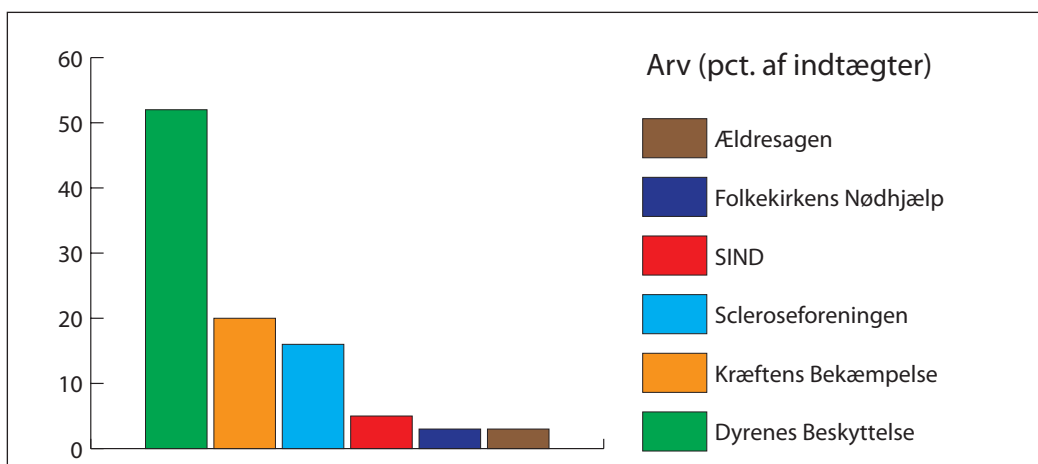
Opretter du ikke et testamente, vil din arv gå til din familie eller til staten, hvis du ikke har nogen arvinger.

Du kan altid ændre dit testamente, hvis du kommer på andre tanker.



Foto: SIND

Du kan læse mere på www.sind.dk/testamente eller kontakte SINDs organisationskonsulent, Helene Kemp. Enten på telefon 3524 0750 eller mail hke@sind.dk. Hun forklarer gerne om mulighederne, og hjælper med det praktiske som fx advokatbistand



En stikprøve blandt 2013-årsregnskaber for flere organisationer viser, at der er store forskelle på, hvor meget arv udgør af indtægterne. Sindslidende, nødhjælp og ældre ligger i den lave ende, hvorimod danskerne i højere grad testamenterer penge til organisationer, der fx fokuserer på somatiske sygdomme

Pengene rækker langt i SIND

Pengene samler ikke støv i SIND. Næsten ni ud af hver ti kr. – 88,4 pct. af udgifterne – bliver omsat i hjælp, oplysningsarbejde og indflydelse. Sidste år nåede beløbet op på 33,6 mio. kr. Blot 11,6 pct. går til fx administration, lokaler og sekretariatsansattes løn. Det viser SINDs såkaldte koncernregnskab, der også omfatter fx lokale SIND-væresteder, rådgivninger og selvejende institutioner.

Her er nogle eksempler på, at både små og store beløb rækker langt i SIND:

- 1.600 kr. rækker til en dags aktivitet i SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Alle – både pårørende og psykisk sårbare eller syge – kan gratis ringe til rådgivningen, der har åbent 60 timer om ugen, året rundt. Sidste år brugte SIND 500.000 kr. på rådgivningen. Læs mere på www.sind.dk/telefonraadgivning
- 3.800 kr. rækker til uddannelse og vejledning af en SIND-bisidder. 50 frivillige i hele Danmark hjælper, når psykisk sårbare eller syge ikke vil

alene til møde på fx rådhus, hospital eller i banken. Læs mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

- 3.333 kr. rækker til at skabe en helt speciel ferieoplevelse i en uge for en psykisk sårbar, psykisk syg eller pårørende, som ellers næppe var kommet afsted. Fx grundet anstrengt økonomi eller mangel på ferietilbud, hvor ens personlige situation bliver mødt med forståelse og rummelighed. Gennem flere år har SIND ydet tilskud til SINDs Sommerhøjskole med 60 deltagere. Evalueringerne er år efter år særdeles positive. Læs mere på www.sind.dk/sommerhoejskole
- 5.700 kr. har stor betydning, når børn eller unge bliver pårørende til en psykisk syg mor eller far. SINDs Pårørenderådgivning har i mere end 20 år tilbudt samtalegrupper med andre i samme situation. Pengene rækker til et forløb med 8-10 gruppemøder og individuelle samtaler for et barn. Sidste år deltog 35 børn. Læs mere på www.sindspaa.dk



Masser af merchandise på vej til SIND

Hold øje med SINDs webbutik. De kommende uger dukker en masse nyt SIND-merchandise op.

Fx krus, tasker, t-shirts og logo-papirclips. Mere er på vej. Noget kan kun bestilles af lokalafdelinger, rådgivninger og frivillige i SIND. Andet er tilgængeligt for alle.

Læs mere senere på foråret på www.sind.dk/webshop

PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom*

Information til pårørende*

Skizofreni*

Samvær med mennesker med psykoseproblemer*

Værd at vide om depression*

Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

Borderline*

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)

Bliv frivillig i SIND-nettet

Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet

Lokalfoldere

Bestil eller bliv foredragsholder

Tag en bisidder med

BØGER

“Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – Kend dine rettigheder” 100,-

ANDET

Plakat 150,-

Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis

Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. “skræddersys” 1.000,-

Pins 7,-

Rygpose, sort med rødt logo 22,-

Nøglering m. mønholder 10,-

Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse 5,-

Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis

Bogmærker Gratis

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

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook

SIND København

Samtalegruppe for unge psykisk sårbare

Onsdag den 1. april starter vi i SINDs Psykologiske Rådgivning på Nørrebro en samtalegruppe for dig, der er ung og psykisk sårbar. Gruppen er for dig, der er mellem 18 og 35 år og bor i Københavns Kommune. Vi mødes ni gange hen over foråret, hver onsdag fra kl. 14-16. Hvis du kunne tænke dig at blive en del af gruppen, så skriv til susanne@sind-kbh.dk.

SIND Hillerød-Allerød

SINDhuset

Milnersvej 13B, 3400 Hillerød (ca. 300 m. fra Hillerød st.)

Vores hus har åbent fast hver mandag og onsdag kl. 15-ca. 21, hvor du kan spise for 30 kr., samt fre-dagscafe kl. ca. 12.30-14.30. Samt enkelte lørdag- og søndagsarrangementer.

Er du SINDmedlem, kan du gratis blive medlem af vores klub. Og er du medlem af klubben, kan du deltage med rabat til vores arrangementer.

Nye nysgerrige er velkomne, ring evt. først til SINDhuset i åbningstiden på telefon 4826 5853.

Interesserede kan få vores nyhedsbrev med aktivitetsplan, der udgives kvartalsvist.

Henvendelse til birgithvevp@gmail.com eller telefon 4090 3201 efter kl. 12.

Udstilling i SINDhuset

Vi har skiftende udstillinger. I april og maj udstiller akvarelmaleren John Overgaard.

Åbningstid er mandag og onsdag kl. 15-17 samt fredag kl. 12.30-14.30.

John henter inspiration fra naturen og rejser. Det er lethed, lyset og de vibrerende farver, der kendetegner akvarellen, som John arbejder med.

Værkerne er til salg.

Temacafe om at komme sig

Onsdage den 1., 8. og 15. april, kl. 15-17.

Vi sætter fokus på, hvad der virker for den enkelte om recovery og hvad man selv kan gøre for at få det godt. Tilmelding er ikke nødvendig. Pris: Gratis.

Lynge Kro

Mandag den 6. april (2. påskedag) kl. 13.

Vi skal nyde en masse gode frokostretter på Lynge Kro. Pris 150 kr. excl. egne drikkevarer. Mulighed for fælles offentlig bustransport fra Hillerød St. fra kl. 12.30, vi mødes kl. 12.15 uden for 7eleven. Tilmelding senest den 1. april til Hans J. på telefon 2441 2306. (Læg en talebesked – ikke sms) eller til birgithvevp@gmail.com.

Vil du med til Psykiatriløb Risskov?

Torsdag den 11. juni 2015

Løbet starter kl. 11. Indskrivning fra kl. 9.

Tilmelding via hjemmesiden www.psykiatriløb-risskov.rm.dk.

Kun få pladser på SINDs Sommerhøjskole

Den 21. til 27. juni afholdes SINDs Sommerhøjskole igen. Traditionen tro er der rift om pladserne. Da dette blad gik i trykken, var sommerhøjskolen næsten udsolgt. Derfor skal du reagere hurtigt, hvis du er interesseret i at deltage i en spændende uge sammen med 60 andre kursister. Hvis alle pladser er optagede, kan du komme på venteliste. Læs mere på www.sind.dk/sommerhoejskole.

Danmarks besættelsesdag for 75 år siden

Torsdag d 9. april.

Vi skal se en udstilling med guide om Danmark under 2. verdenskrig, bl.a. om modstandskamp i Hillerød. Man kan ved selvsyn se en rigtig bunker. Vi spiser frokost på restaurant Leonora og ser Frederiksborg Slotspark, også med guide. Parken er meget seværdig med dens planter og dyr.

Vi mødes kl. 9.30 i SINDhuset og starter med en kop formiddagskaffe. Pris: 200 kr.

Der er begrænset antal pladser. "Først til mølle"-princip ved tilmelding, derefter oprettes venteliste. Dette arrangement er lavet som et led i samarbejdet med SIND Frederikssund-Egedal.

Tilmelding snarest til: birgithevp@gmail.com – telefon 4090 3201 efter kl. 12.

Filmaften

Mandag, onsdage og lørdage holder vi jævnligt filmaftener. Spis aftenmad mandag og onsdag for kun 30 kr. og se film fra ca. kl. 19. Gratis popcorn og film. Filmforslag til Ole H. senest en uge før. olehagman@youmail.dk. Tilmelding ikke nødvendig.

Husmøde

Mandag den 13. april og 11. maj, kl. 19.

Maledag

Søndag den 26. april og 31. maj, kl. 12-17.

Vi afholder maledag i SINDhuset. Du kan komme med lærred, så sørger vi for maling og kaffe/the. Pris: Gratis. Er der stemning for det, bestiller vi mad udefra. Tilmelding ikke nødvendig.

Kontakt evt. Birte og Hans for information: Telefon 2441 2306 (Læg evt. en talebesked – ikke sms).

SIND ferie i Berlin

Sidst i april, start maj.

Vi er ved at planlægge en tur til Berlin, ca. 4-5 dage i alt. Forventet indkvartering på hotel og plan for at tage rundt og se en masse spændende i både øst og vest. Man skal være kendt medlem i SINDhuset for at kunne deltage. Klubmedlemmer får rabat, nærmere information senere. Information: birgithevp@gmail.com.

Havevandring

Søndag den 24. maj, kl. 15.

Ole Langeløkke, der er gartner, har inviteret os – inkl. kage og middag.

Adresse: Bolværket 2, 3400 Hillerød. Pris 50 kr. for medlemmer af SINDklubben.

Rejseplan: Tag bus 307 fra Hillerød St. Stå af ved 2. stoppested efter Grønnevang Skole.

Tilmelding til: Ole Langeløkke senest den 18. april (telefon 4082 1839) eller til birgithevp@gmail.com.

SIND Syddanmark

Mindeord

Christa Feddersen, der fra 1986 til 2006 var formand for SINDs Lokalforening Sønderjylland Vest, er stille sovet ind den 9. februar 2015. Christa blev født i Sörupholz syd for Flensborg i 1937. Efter endt skoletid og husholdningsskole på Borrehus i Kolding kom Christa i huset i Tønder. Her lærte hun Otto at kende. De blev gift i Helligåndskirken i Flensborg, og det blev til næsten 58 års ægteskab. Da Christas sønner begyndte i skole, uddannede hun sig til social- og sundheds-hjælper og havde et langt og spændende arbejdsliv i ældreplejen med en afstikker til psykiatrien.

Christa var i mange år frivillig og aktiv i SIND som en af flere fritidsinteresser. Hun var formand for Lokalforeningen i Sønderjylland, lavede klubaktiviteter i Tønder for og sammen med sindslidende og deres pårørende, og satte gennem møder og konferencer fokus på sindslidendes vilkår og muligheder. Det blev også til medlemskab af Handicaprådet i Tønder Kommune og deltagelse i forskellige arbejdsgrupper. Christa var med til at fjerne tidligere tiders tabu om sindslidelser og skabte ikke mindst stor livsglæde for mange.

Christa gav sig selv til andre gennem et langt liv og fik al den hjælp og pleje, hun havde brug for, da livet til sidst blev svært. Christa levede et stærkt og smukt liv.

/Willy Feddersen

(Forkortet af redaktionen)

Announce

BenzoRådgivningen

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

Hensvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk





REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Regionen organiserer desuden kommunerne Brønderslev, Jammerbugt, Rebild og Vesthimmerland

Frederikshavn

Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
9898 6242/2926 2053
erikchristof@has.dk

Aalborg

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Mariagerford

Birthe Jørgensen
2982 3526
birthe_47@yahoo.dk

Thy

Grete Amby
9798 1685/2460 3542
ambynors@mvb.net

Morsø

Steen Jensen
7774 2251
steen@morsland.dk



REGIONSFORMAND:

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Vestjylland (Kommunerne Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande og Herning)

Jeanette Juul Quaade

5051 7224

jjq@lillysminde.dk

Viborg

Orla Annexgård
8662 6457
familien.annexgaard@mail.dk

Skive

Birgitte Larsen
2822 6885
birgitte.mfl@gmail.com

Silkeborg-Skanderborg

Susan Steen
8681 0434
susan.steen43@gmail.com

Randers

Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

Østjylland

Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

Horsens-Hedensted

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk



REGIONSFORMAND:

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Fyn (Kommunerne Middelfart, Bogense, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)

Karen Thomsen
2444 7863
karen.v.thomsen@gmail.com

Sønderborg

Lars Chr. Andersen
7444 2935/2077 7320
lcand@mail.dk

Aabenraa

Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder

Anne Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev

Poul Erik Hildestad
3059 0791
hallenhilde@gmail.com

Kolding

Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia

Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)

Karen Baungaard
2979 4845
karbaun@gmail.com

Billund

Else Nissen
2266 0009
else.nissen@hotmail.com

Vejde

Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk



REGIONSFORMAND:

Mogens Nielsen
5544 4240/2257 3785
bimoni@mail.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved

Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Ingelise Svendsen
5991 2805/2299 8956
issv42@gmail.com

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevns)

Kirsten Hansen
2236 9816
kirsten.hansen@beskedboks.dk



REGIONSFORMAND:

Kirsten E. Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)

Johannes Nymark
6010 1037
johsnymark@gmail.com

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET

Andreas Kilden
2757 4671
andreas@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET

Inge Okkerholm
5993 1584
ingeok57@hotmail.com

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
5991 2805
issv42@gmail.com

SIND-FOREDRAGSHOLDERE

SINDs sekretariat
3524 0750
landsforeningen@SIND.dk

AKTIVITETS- OG KURSUSUDVALGET

Leni Grundtvig Nielsen
4636 7651
lenigrund@webspeed.dk

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY

Julie B. Andersen
5360 2200
sindnett@gmail.com

RØDOVRE

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG

Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

AALBORG

Kirsten Midtgaard
5050 4509
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
3011 3341
cjtededk@hotmail.com

ODENSE

Hanne Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

AARHUS

Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

Frederiksberg

Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@dbmail.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)

Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre

Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

Hillerød-Allerød

Birgithe Veistrup-Petersen
4090 3201
birgithvep@gmail.com

Fredensborg-Hørsholm

Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør

Kontakt SINDs sekretariatet
3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Gribskov

Martin Holgersen
3116 5681
martin.holgersen@jubii.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
6170 3046
anitaschnieber@yahoo.dk

Bornholm

Lars Christensen
5119 6444
larboch@paradis.dk

**FORMAND:**

Torben Hansen
2015 4663
torben@sindungdom.dk

**SKIZOFRENIFORENINGEN**

Bente Friborg
2172 0112
bentefriborg@gmail.com

SINDS RÅDGIVNINGER

**Rådgivning?
Ring 7023 2750**

60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søndag. En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte:

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

8612 4822
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14.

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 76,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter aftale.

Juridisk rådgivning

Efter aftale.

Viborg/Skive

Åben rådgivning mandag 14-16.
Tlf. 5031 9025.

Silkeborg

Kun efter aftale på 8612 4822.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. Tlf: 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus.

Randers

Åben rådgivning
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 8612 4822.

SIND Randers Lokalfdeling

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C

Se evt. www.sindiranders.dk.

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING –
SIND I KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904.
Se mere på www.sind-kbh.dk.

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin
www.benzo.dk.
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
7026 2510.

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdsage 16-18, torsdage 14-17.
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk.

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
2349 0201.

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALAFDELING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9, Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Tlf. 2383 1184.
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på tlf. 9896 0398. For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242, Erik Christoffersen.

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.

Tabu – et tabubelagt emne

Sanne Søndergaard er komiker og debattør og kendt for ikke at ryste på hånden, når hun taler om tabubelagte emner, fx psykiske lidelser, offentligt og over for mange. Men hvordan i alverden kan hun det?

AF GRO AMMENDRUP LADIGES

“Vi bliver kejtede, når vi ikke ved, hvordan vi skal reagere på en situation, fx hvis en fortæller åbent om deres psykiske lidelse. Det er uvant, og pludselig kan vi ikke bare læne os op ad det manuskript, vi ellers plejer at køre efter. I bund og grund er det, fordi vi er gode mennesker, som ikke vil gøre noget forkert, men det bedste vi kan gøre, er at give folk lov til at tale om deres oplevelser og lade dem være sig selv, så de ikke går alene og føler sig forkerte.” Ord-

“Jeg sidder forkert, taler for højt, ved for meget, roder for meget, er for sjov, for kvik, for kræsen. Jeg fylder med andre ord for meget!” skriver Sanne Søndergaard i foromtalen til sit seneste show



Pressefoto

strømmen kommer fra Sanne Søndergaard, komiker, debattør og ivrig fortæller for ligestilling. Emnet er tabu, og hvordan vi kan håndtere tabubelagte emner (herunder psykiske lidelser) og ikke mindst bryde med dem.

Vi lægger ud med at slå fast, at grundlæggende respekt, at give plads til hinanden og en vis mængde empati, er vigtige værktøjer i arbejdet mod tabuer.

“Vi skal komme hinanden ved og ikke være bange for, at andre har oplevet noget skidt. I en eller anden grad kan vi godt sætte os ind i alle menneskelige følelser, ligegyldigt hvor ekstreme de måtte være. Det sjove er, at for mennesker som lever med psykiske lidelser, er det ikke et tabubelagt emne. De kan godt snakke om det, men det er tabuiseret for andre,” siger Sanne Søndergaard.

Stå ved det

Det første skridt mod at bryde taburammen om psykiske lidelser er at stå ved ens oplevelser, sygdom og en selv – også selvom ens historie ikke (endnu) har en lykkelig slutning.

“Det er tabu i dag ærligt at sige, at man har været ude for noget skidt, fx fået en psykisk lidelse eller en kronisk sygdom. Man har måske ikke nødvendigvis lært af det. Man er måske ikke engang kommet over det. Nej, det er kun ok at snakke om dårlige oplevelser, hvis man kan sige, at man er overkommet det, å la *“jeg fik en depression og er nu blevet et stærkere menneske.”* Men hvad nu hvis man ikke er det?” spørger Sanne Søndergaard.

En hurtig vejrtrækning senere svarer hun selv på spørgsmålet.

“Det skal være ok at sige, at *‘det her er ikke noget, jeg bare lige overkommer.’* Det kræver et større apparat, behandling og tid,” siger hun og tilføjer:

“Det er det allersværeste, men også det allerstærkeste at kunne stå ved en selv og ved ens sygdom.”

Latter nedbryder barrierer

For Sanne Søndergaard er hendes virke som komiker en måde at modarbejde tabuer på. For, som hun selv siger, har man først grinet af noget, er det svært at tage det alt for seriøst bagefter.

“Med *comedy* kan man flytte grænser. Jeg ser et tabu i vores samfund, den måde vi lever på og er på, og så tager jeg det med på scenen og joker med det. Ikke fordi vi skal til at grine af de syge, men situationerne omkring kan vi godt grine ad. Humor kan gøre op med det farlige og alvorlige,” siger hun.

Sanne Søndergaard er desuden bogaktuel med *Solo – med mit køn på slæb* (Gads Forlag). Hun går tæt på det at være kvinde – eller rettere: På det ikke at kunne finde ud af at være kvinde – og tør stille spørgsmål til de samfundsstrukturer, der fastholder os i bestemte kønsroller. Kort sagt: En bog der angriber et andet tabubelagt emne.