

d. 12. februar 2020



Årsberetning om lokalafdelingens arbejde i 2019

Formateret: Sidehovedets afstand fra kanten: 1,25 cm, Sidefodens afstand fra kanten: 1,25 cm

Du sidder nu med beretningen for 2019 i hånden. Endnu et år er gået. Din støtte på 200 kr om året betyder meget for SIND. Måske betaler du via PBS, så får du medlemskab for kun 180 kr årligt. Ud over hvad vi tilbyder i lokalafdelingen, får du hver anden måned bladet SIND. SIND er fortsat meget i medierne, det er vi glade for. Der er brug for, at der bliver talt højt om psykiatrien. Om du benytter vores aktiviteter eller ej, vil jeg på bestyrelsens vegne sige tak. Du støtter en god sag.

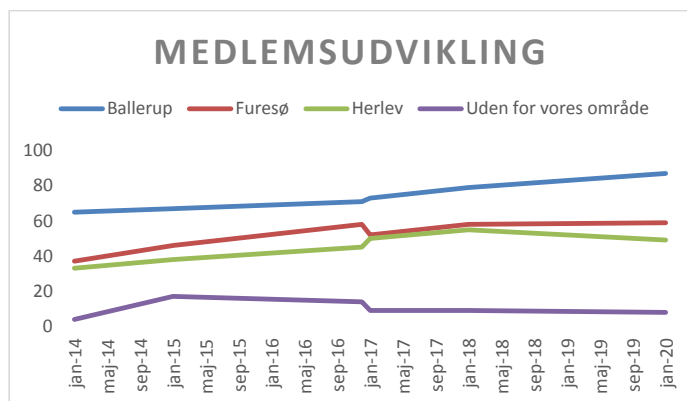
Generalforsamlingen står for døren. Det er tid til at se tilbage på, hvad lokalafdelingen har tilbudt af aktiviteter, støtte og samvær.

SIND rummer alle, uanset om du er psykisk sårbar, pårørende, ansat eller blot har en almen interesse for psykiatrien, så er der plads.

Sammen er vi stærke!

Vi har i år et stigende medlemstal i både Ballerup, Furesø og Herlev kommuner. Vi takker for tilliden.

Optalt januar 2020	jan-20	jan-18	jan-17	dec-16	jan-15	jan-14
Ballerup	87	79	73	71	67	65
Furesø	59	58	52	58	46	37
Herlev	49	55	50	45	38	33
Uden for vores område	8	9	9	14	17	4
Hovedtotal	203	201	184	188	168	139

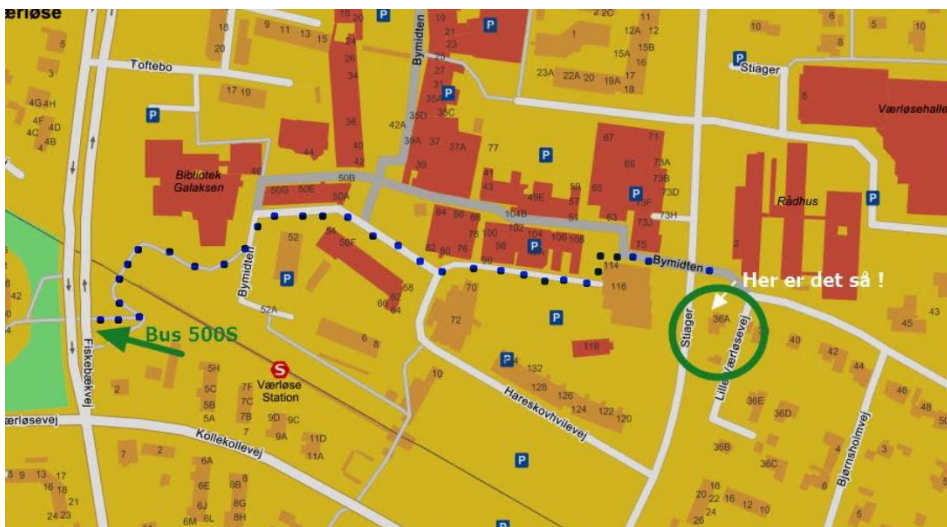


Socialpsykiatrien i Ballerup

Ballerup kommunes beslutningen om at flytte Støberiet til Brydehusvej er nu en realitet. Det er vi kede af, men nu må vi få det bedste ud af den beslutning. Der skal spares og rent administrativt er Støberiet lagt ind under Brydehusvej. Støberiet flytter her i februar måned. SIND benytter nu lokaliteterne på Parkvej 10b hvor Støberiet før havde til huse.

Netværksgruppe for psykisk sårbare og pårørende i Værløse nu også med SIND Spiser sammen.

Det er lykket os at få netværksgruppen til at være et godt og blivende tilbud. Takket være Lises indsats er netværksgruppen nu en fast aktivitet. Netværksgruppen formål er socialt samvær og muligheden for en snak. Frem for alt et fællesskab. I efteråret udvidede netværksgruppen tilbudet til at vi 1 gang om måneden laver mad sammen. Netværksgruppen holder til i en lille, hyggelig villa. Har du lyst til at kikke forbi, så er der åbent hver tirsdag mellem 15-18, Lille Værløsevej 36A, Værløse. Find netværksgruppen: Lille Værløsevej 36 A, Værløse



Netværksgruppe i Herlev

Vi har forsøgt, at starte en netværksgruppe op i Herlev også, men vi behøver frivillige. Vi søger med lys og lygte, det skal nok lykkes. Sidder du med en tanke om, at det kunne være rart at styre en netværksgruppe, så kontakt os endelig.

Vil du høre mere, er du velkommen til at ringe til Lises telefon: 61704447.

d. 12. februar 2020



Ballerup-Furesø-Herlev



Foredrag

Foredrag er en af vores måder til at skabe oplysning, åbenhed og frem for alt at bryde tabuer. Alt for mange går med en psykisk lidelse uden at vide, at der kan være måder at få hjælp på. Ligeså mange pårørende går med ønsket om at forstå, at kunne støtte og hjælpe. Det kan foredrag hjælpe til med. Har du emner, du har lyst til vi tager op, så kontakt mig gerne.

- I februar måned havde vi i Værløse foredrag med Dorthe Stieper. Hun fortalte om mødet med psykiatrien som pårørende. Hun gav bud på, hvordan man sikrer inddragelse og godt samarbejde med de pårørende.
- I april måned havde vi besøg af Mathilde Falch i Måløv Kulturhus. Matilde Falch har selv været ramt af



SIND Ballerup-Furesø-Herlev • facebook.com/SindBallerupFuresoHerlev • CVR 30036298
Formand: Randi Kristensen • Gammelgårdsvej 26, 2.th • 3520 Farum • Mobil 26 72 31 02 • bfh@sind.dk

spiseforstyrrelse og været indlagt på psykiatrisk afdeling. Hun havde ærlige fortællinger og sange. Mathilde Falch er ambassadør for SIND og gør et fantastisk stykke arbejde. Arrangementet lavede vi i samarbejde med Måløv bibliotek.

- I august måned arrangerede vi i samarbejde med Handicaprådet i Furesø, LEV og Autismeforeningen et foredrag af Kirsten Callesen. Et godt oplæg. Kirsten Callesen gav bud på hvordan vi sikrer børns trivsel. Furesø kommunes ansatte var til et foredrag først, efterfølgende var det forældre.
- Oktober måned holdt vi i samarbejde med Skizofreniforeningen en debataften omkring den øgede marginalisering af de svage i samfundet, ikke mindst de psykisk sårbare. Vi havde besøg af psykiatere, bl.a. også én fra retspsykiatrien, der kunne fortælle, at relativt flere retspsykiatriske patienter end andre rent faktisk bliver raske fordi de bliver længe nok i behandlingen. Skræmmende at tænke at så mange bliver udskrevet for tidligt.
- I oktober Vi havde også foredrag omkring Stress; et godt besøgt arrangement på Ballerup Bibliotek. Se ovenstående billeder.

SIND Sang og Samvær

Vi er startet en ny aktivitet: SIND Sang og Samvær den første mandag i måneden. En aktivitet som vi er rigtig glade for. Carsten kommer og spiller guitar og vi vælger sammen sange. Vi får grin og sunget. Det er rigtig hyggeligt. Vi er inviteret af plejehjem, som gerne vil have vi kommer og spiller. Det vil vi gerne.



Gåture

Vi mødes til gåturen ca. 1 gang om måneden. Det er en attraktion, som ikke kræver det store overskud eller kondition. Alle kan være med.

- Januar: Gåtur i det gamle Ballerup
- Februar: På tur i det gamle Farum
- Marts: På tur i Pederstrup landsby
- April: På tur på Kastellet i København
- Maj: På tur til Christiania
- Juni: På tur til Flakfortet
- August: På tur i det gamle Lyngby
- September: På tur i Zoologisk have
- Oktober: På tur i Værløse
- November: På besøg i "Den Blå Planet"



d. 12. februar 2020



Café SIND

Traditionen tro holder vi den sidste onsdag i måneden åbent i café SIND. Aase, vores tidligere formand, er ofte sød til at bage en kage. Møder du op her, har du mulighed for at få en snak og få udleveret vores informationsmaterialer. I foyeren i Sundhedshuset i Ballerup den sidste onsdag i måneden.

SINDets Dag

Den 10. oktober blev SINDets dag markeret. Dagen, som er international, har et tema. I år var temaet selvmord. Et barskt tema, men ikke desto mindre et særdeles væsentligt emne. Vi præsenterede lokalforeningen og hvervede medlemmer i Ballerup Centeret og Bymidten i Værløse



SINDETS DAG

10. oktober 2019



Fakta om selvmord

- Hver dag er der i gennemsnit 2 danskere, som begår selvmord
- Hver gang én kvinde begår selvmord, er der to mænd, der tager deres eget liv
- Det skønnes at mindst seks personer bliver direkte berørt hver gang, der sker et selvmord (familie, venner)

Fakta om selvmordsforsøg

- Hver dag er der ca. 20 personer, der forsøger selvmord, det lykkes for ca. 10%
- Det tidspunkt, hvor flest personer forsøger selvmord, er mellem klokken 20 og 24
- Ved selvmordsforsøg er den hyppigste metode forgiftning for både mænd og kvinder
- Antallet af selvmordsforsøg er ca. 60 % højere end antallet af personer der forsøger.
Dvs. en del mennesker gentager deres selvmordsforsøg flere gange

DE VIGTIGSTE RISIKOFAKTORER FOR SELVMORD

- Udskrivelse fra psykiatrisk afdeling inden for de seneste uger
- Tidligere selvmordsforsøg
- Aktuel psykisk lidelse, herunder misbrug
- Nyligt tab af nærtstående, specielt ved selvmord i familien
- Nydiagnosticeret alvorlig fysisk sygdom
- Enlig civilstand
- Detaljerede planer for selvmord



Søg hjælp

Kompetencecenter for selvmordsforebyggelse

Telefon - Voksne: 38 64 18 00

Telefon - Børn og unge: 40 12 98 50

LIVSLINIEN

Telefon: 70 201 201

Telefontid alle årets dage fra klokken 11-04.

Livslinien tilbyder en anonym samtale om det, der er svært i livet

Kompetencecentret tilbyder professionelt behandlingstilbud i hovedstadsområdet til personer over 18 år, som har forsøgt selvmord, har haft overvejelser herom eller på anden måde udvist selvmordsadfærd.

Psykiatriske skadestuer

Har du akut behov for hjælp, kan du tage kontakt til en psykiatrisk skadestue.

Psykiatrisk akutmodtagelse Ballerup, Magleparken 2, 38645000

d. 12. februar 2020



Bisidderordningen

Når du skal til møde med det offentlige, har du ret til at have en bisidder med. Du bestemmer selv, hvem det skal være.

Forvaltningsloven giver dig ret til at have én med, når du skal til et møde med en myndighed. Det kan fx være, hvis en sag er gået i hårdknude, hvis du er nervøs, eller hvis du gerne vil have et par ekstra øjne og ører med.

Mangler du en SIND-bisidder?
Du er velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på **7023 2750** man-fredag 11-22 og søndag 17-22.

Det er op til dig at vælge, hvem der skal være din bisidder. Det kan fx være et familiemedlem, en ven eller en af SINDS frivillige bisiddere.

Som part bestemmer du selv, om din bisidder skal være med til en række samtaleforløb, eller om det bare skal være en enkelt gang.

Lise og Jan er uddannede som bisiddere. Har du brug for en bisidder, når du skal til møde i distriktpsykiatrien, på kommunen eller PC Ballerup, så kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Ring på telefon 70232750.

Sind-Nettet – besøgsvenneordningen i Ballerup

Vi har fortsat Julie til at koordinere vores besøgsordning. Det er vi taknemmelige for. Vi har 11 frivillige, og 13 får besøg. Vi har borgere på venteliste til at få besøg. Overvejer du at få en besøgsven, eller vil du gerne selv være besøgsven, så kontakt Julie på telefon: 53602200. Vi forsøger også at etablere en besøgsvenneordning i Herlev. Her kræver det noget velvilje fra kommunens side.

Folketingsvalg 2019

Der var meget mere fokus på psykiatrien ved dette folketingsvalg. SIND har været aktiv, men meget af æren skal vi også dele med #VærdigPsykiatriForAlle – der var happening, demonstration og en masse møder med politikerne. Det gav pote: 600 millioner for første gang afsat alene til psykiatrien. Det er ikke nok, men det er et skridt på vejen.



Peer Projekt

SIND Ballerup-Furesø-Herlev har fået tildelt en fondsmiddelbevilling på knap 50.000 kr. fra Velliv Foreningen til peerstøtte-projekter. Formålet med projektet er at udvikle støttegrupper for psykisk sårbare. Morten er projektleder på Peer projektet, og vi forventer det starter op her i foråret.

Nyhedsbrev

Vi vil gerne kunne informere hurtigt ud til vores medlemmer. Så har du en e-mail adresse, vil vi meget gerne have den. Får du ikke nyhedsbrev fra os, så har vi ikke din mail-adresse. Du må meget gerne sende mail-adressen til bfh@sind.dk.

Aktivitetsblad

Vores aktivitetsbladet udkommer to gange årligt.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev på Facebook

Vi vil her lægge billeder op og informere om vores aktiviteter. Har du ikke besøgt siden, så kom bare – link: <https://www.facebook.com/SindBallerupFuresoHerlev> . Du kan via facebook nemt komme i kontakt med os. Har du noget, der rører sig, har du en idé til en aktivitet, så skriv. Du er meget velkommen til at skrive opslag.

Vores lokale hjemmeside har fået et løft

SINDs hjemmeside har fået nyt design. Vi har fået opdateret vores lokale hjemmeside, her kan du følge med og tilmelde dig vores arrangementer. Besøg siden <http://www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev>

d. 12. februar 2020



Der er **generalforsamling i SIND Region Hovedstaden**

Generalforsamlingen holdes lørdag d. 7. marts 2020 kl. 9.30-15.30, i **DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup**. Alle kan deltage, men vi har 6 stemmeberettigede pladser. Har vi forslag, skal de være formanden Kim Kjeldgaard i hænde senest 28. februar. Tilmelding til frokost og pladser for delegerede: tilmeldingsfrist d. 8. marts. Forslag og tilmelding sendes til sindhovedstaden@gmail.com

Dansk Handicaporganisationer og handicaprådet i Ballerup, Herlev og Furesø

I Danske Handicaporganisationer, der er paraplyorganisation for 32 handicaporganisationer, heriblandt SIND, i de tre kommuner er vi godt repræsenteret. I DH-Ballerup har vi en ledig plads. I DH-Herlev sidder Lisbeth. Lisbeth sidder som suppleant i Handicaprådet i Herlev. I DH-Furesø sidder Dorthe, og Lise er suppleant. Dorthe er udpeget som repræsentant for handicaprådet i Furesø. Vi mangler en repræsentant for DH i Ballerup.

I Ballerup har vi i 2019 haft Ebbe Brems som repræsentant i Psykiatrirådet.

På bestyrelsens vegne
Randi Kristensen
Formand Ballerup-Furesø-Herlev
12. februar 2020