



# SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2017 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

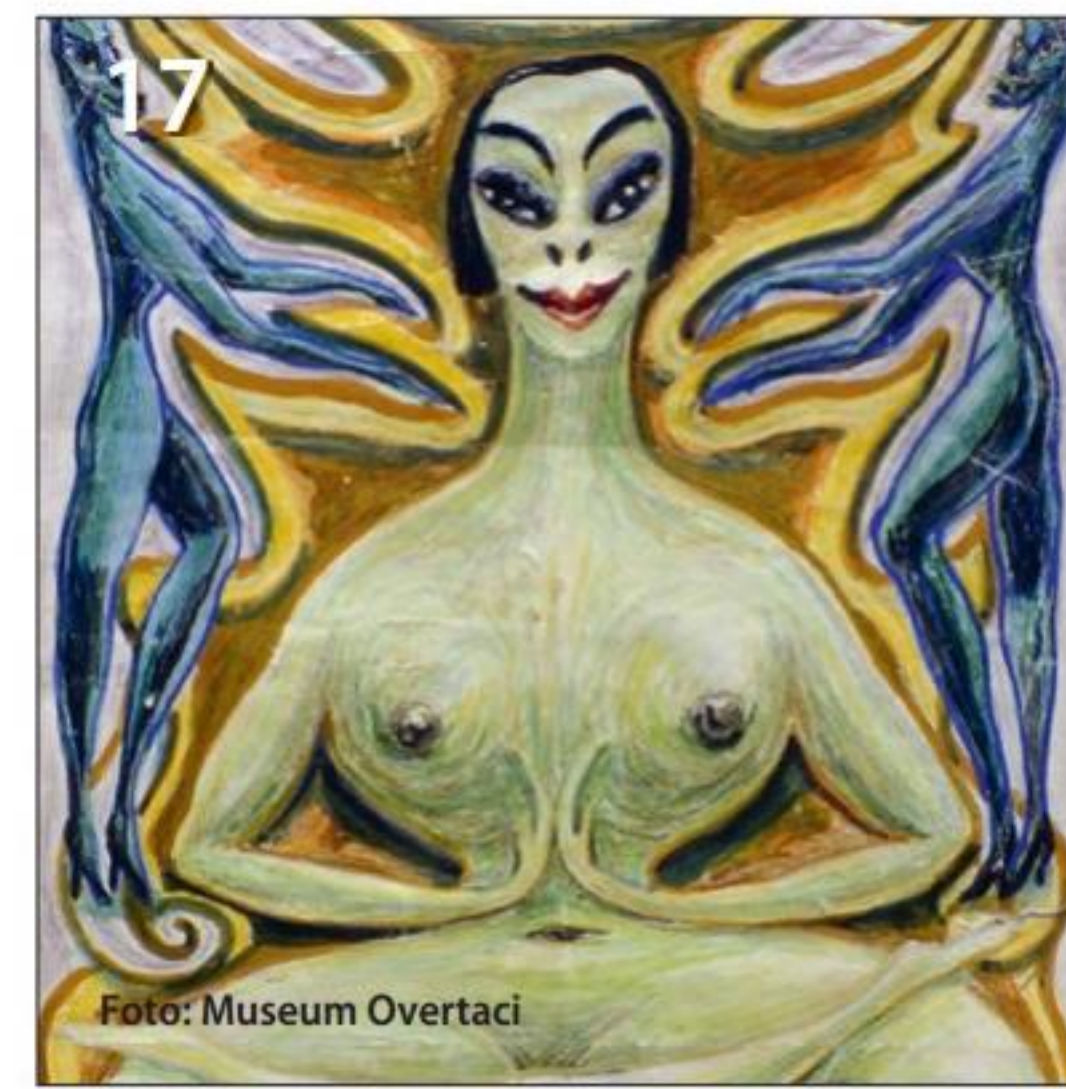


## Kampmann: Statsminister og psykisk syg

### Psykiatrihistorisk kunstmuseum gør indtryk

Generalforsamlinger | Medicinafhængighed | Patientcaféerne breder sig  
Social angst | Peer-besøgsvenner | Folkemøde





## I DETTE NUMMER

- /6 **x i kalenderen**
- /8 **Fællesskab og interesser er vejen ud af ensomhed**  
Ny SIND-besøgsordning i Aarhus har fokus på ligeværd og på at bryde med ensomhed og isolation. De nye besøgsvenner er selv psykisk sårbare, der alle har positive erfaringer med at opnå bedring og samtidig deltager i interessefællesskaber, som de har lyst til at dele.
- /10 **Projekt Frit Sind hjælper mennesker med social angst**  
Social angst er en almindelig, men overset lidelse, som ofte er forbundet med isolation. Mange fortæller ikke om den angst, de oplever, til andre og kommer til at leve et liv med begrænsninger, som de kunne være foruden, hvis de fik hjælp. Angsten betyder også, at det kan være svært at komme hjemmefra og opsøge hjælp hos SIND eller andre rådgivninger. Frit Sind er et nyt tilbud i København til disse mennesker og har fokus på de specifikke behov, mennesker med social angst har.
- /12 **Hygge og konstruktiv dialog: Patientcaféerne har bredt sig**  
Ved at få patienternes perspektiv på hvordan dagligdagen fungerer som indlagt, får vi en endnu bedre psykiatri. Det er filosofien bag patientcaféerne, som projekt Sikker Psykiatri står bag. Tiltaget har på få år bredt sig til det meste af landet, og både patienter og personale får stort udbytte af dette uformelle forum.
- /14 **Statsminister med sindslidelse**  
Det var klogskaben og de store resultater, der skulle bære biografien om Viggo Kampmann, men historien om hans bipolare sygdom skulle også fortælles. Sådan skriver journalist og forfatter Poul Smidt om overvejelserne forud for, at flere års research skulle sammenfattes i den 480 sider lange biografi om den kendte politiker, hvis sindslidelse gennem årtier var ukendt for de fleste danskere.

- /17 **Psykiatrihistorisk kunstmuseum gør klar til flytning**  
Tusinder af tegninger, malerier og figurer, skabt gennem årtier af mennesker ramt af psykisk sygdom, skal pakkes ned i 2018, når det kombinerede kunstmuseum og psykiatrihistoriske museum Overtaci flytter ud af Risskov Psykiatriske Hospital i Aarhus. De 164 år gamle bygninger bliver i stedet til boliger. Det er endnu ikke afklaret, hvor kunsten, som sidste år blev set af langt over 20.000 gæster, i fremtiden bliver tilgængelig for publikum.
- /19 **Toppen af isbjerget hos Museum Overtaci**  
Se nogle af oplevelserne, der venter, hvis du får besøgt museet, inden paller og flyttekasser skal fyldes. I alt rummer Museum Overtacis samlinger og udstillinger flere end 8.000 kunstværker.
- /21 **Skizofreniforeningen udvikler ideer til en ny psykiatriplan**  
I disse uger opsøger Skizofreniforeningen dialog og indflydelse for at udvikle ideer, der kan inspirere politikerne til en ny plan for psykiatrien. Ambitionen er bl.a. at afholde en høring i løbet af foråret.
- /22 **Før hang det hele tiden over mit hoved at skaffe en ny recept**  
To mennesker i hver sin ende af landet fortæller, hvordan de slap ud af voldsom afhængighed af benzodiazepiner. Det var ikke gået uden SINDs BenzoRådgivning.
- /24 **Kokoro betyder hjerte på japansk**  
Man kan bruge SIND på mange måder. Nogle melder sig ind med hud og hår, andre har nok i bare at vide, at SIND er i nærheden. Man kan være pårørende, eller man kan selv være ramt. Der findes lige så mange måder at bruge SIND på, som der findes sind.
- /27 **Generalforsamlinger 2017**

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /16 Støt SIND
- /20 SIND Ungdom
- /21 Skizofreniforeningen
- /25 Digte
- /30 Webshop
- /31 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SIND-nettets koordinators
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /35 SINDs rådgivninger



# Før hang det hele tiden over mit hoved at skaffe en ny recept

To mennesker i hver sin ende af landet fortæller, hvordan de slap ud af voldsom afhængighed af benzodiazepiner. Det var ikke gået uden SINDs BenzoRådgivning

AF PETER RATHMANN

**B**ente og Kenneth har stadig en pakke benzodiazepiner liggende, selv om de har kæmpet deres livs kamp for at slippe fri af pillerne.

“Jeg ved ikke, hvorfor jeg endnu har dem. Jeg kunne ikke drømme om at tage dem. Min datter siger, jeg skal aflevere dem på apoteket,” siger Bente.

I den anden ende af landet siger Kenneth:

“Min psykiater synes heller ikke, det er for smart at have dem i huset, men jeg ville kun tage dem igen, hvis jeg en dag kommer helt ud på selvmordets rand.”

De to er i dag fri af benzodiazepiner, som er fællesbetegnelsen for en række produkter inden for nerve- og sovemedicin. Benzodiazepiner kan skabe mindst lige så voldsom afhængighed som alkohol og narkotika, men der er ingen offentlige behandlingstilbud, hvis man ikke kan slippe pillerne igen.

Bente og Kenneth siger samstemmende, at de ikke havde klaret deres årelange nedtrapning uden BenzoRådgivningen.

Rådgivningen har eksisteret siden 2000 som en del af SIND. Primus motor Kirsten Midtgaard og hendes medfrivillige har i årenes løb rådgivet tusindvis af afhængige som Bente og Kenneth. Rådgiverne véd, hvad de taler om: De har selv været turen igennem, og den er hård.

## Bente fortæller

Bente er 67 år og husker langt tilbage:

“Den første pille fik jeg af min mor. Jeg var nervøs og sensitiv. Min mor sagde: ‘De her piller hjælper, tag en halv.’ Jeg fik flere af lægen. Sådan kørte det i mange år. Hvis jeg var urolig, tog jeg en pille for at falde til ro. De hjalp til at starte med, men efterhånden hjalp de ikke længere.”

Bente tog benzodiazepiner for at dæmpe sin tiltagende angst:

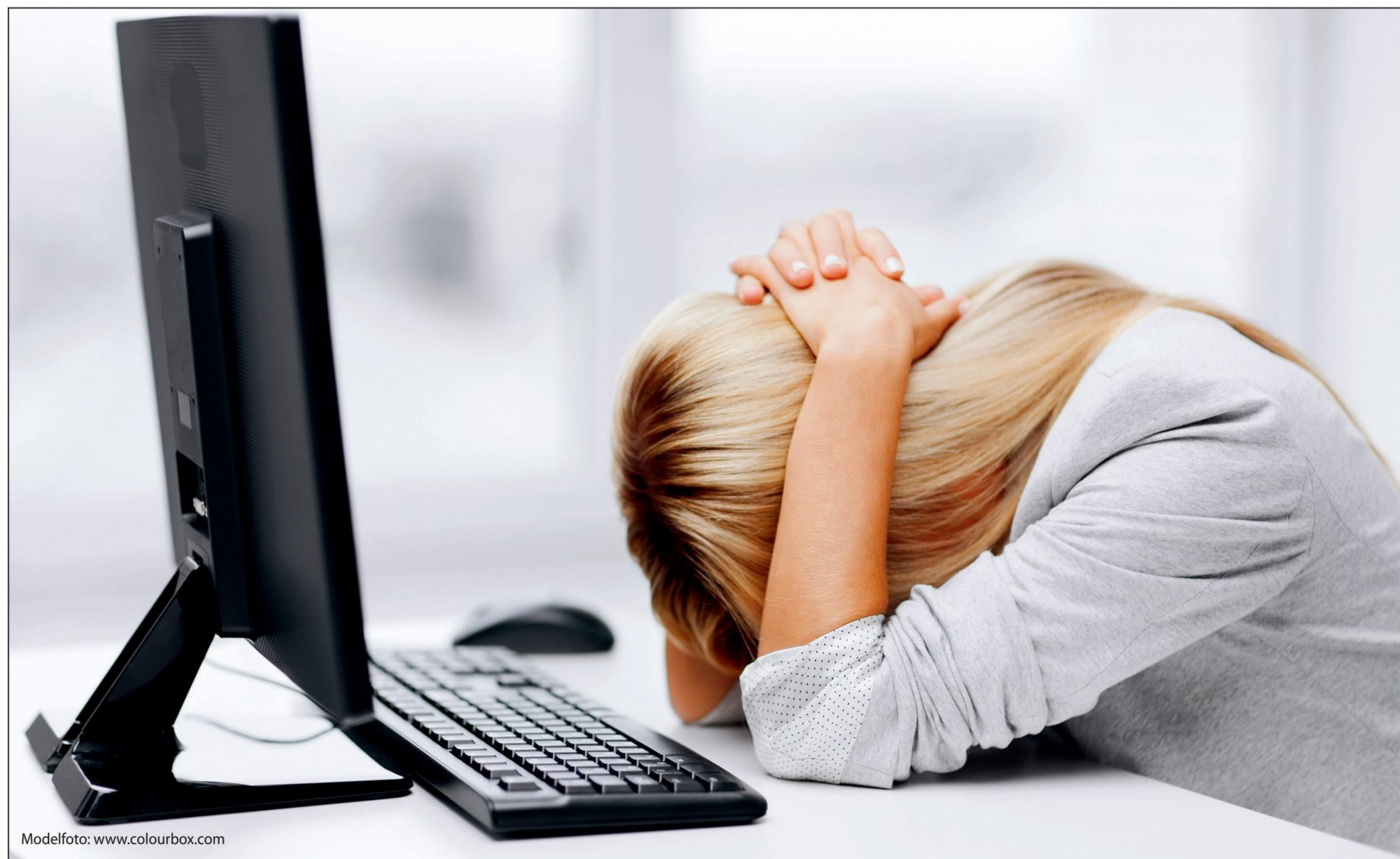
“Men det endte med, at angsten blev forstærket, når jeg tog pillerne. Så tog jeg endnu flere. Da min mand døde for fire år siden, eskalerede det. Jeg tog flere piller, end lægen ville ordinere, og måtte lave alle mulige krumspring for at få en ny recept.”

Vendepunktet indtraf, da Bente skulle være mormor til en dreng, som i dag er halvandet år og drøner rundt i hendes hus og drejer på alle de knapper, han ikke må dreje på: Ovnens bliver skruet op på 300 grader, og varmeapparatet i stuen drejes ned til iskulde.

“Det er så skønt at have ham,” erklærer hans mormor og husker:

“Da min datter fortalte om sin graviditet, besluttede jeg, at det skulle være slut med misbruget.”

Ved et tilfælde fik Bente en folder om BenzoRådgivningen og tog kontakt. Hun begyndte at trappe ned efter et nøje fastlagt skema i efteråret 2015. Bente har ikke taget benzodiazepin siden maj 2016. Hun har sta-



Modelfoto: www.colourbox.com

I de værste tilfælde kan afhængighed af benzodiazepiner minde om narkomani og alkoholisme



## Husk SIND-kontingentet

Du kan både bruge MobilePay og Dankort på [www.sind.dk/kontingent2017](http://www.sind.dk/kontingent2017)

Som SIND-medlem er du bl.a. med til at sikre grundlaget for SINDs aktiviteter. Eksempelvis BenzoRådgivningen, som du kan læse om her, og vores øvrige rådgivninger.

Et SIND-medlemskab koster kun 200 kr. om året – det svarer til 55 øre om dagen.

Hvis du tilmelder dig betalingservice, sparer du 20 kr. på næste års kontingent.



dig bivirkninger i form af svimmelhed, metal-smag i munden, forringet hukommelse og meget andet skidt:

“Men Kirsten (Midtgaard) siger, at det er helt normalt, og at det vil gå over på et tidspunkt. Hun taler ud fra egen erfaring, og det giver mig mod til at holde ud. Mit liv i dag er ufattelig rigt i forhold til før. Jeg har fået et barnebarn og sidder i min sofa og kigger ud på himlen. Det er en befrielse. Før hang det hele tiden over mit hoved at skaffe en ny recept.”

Bente mærker nu måske mere end før sorgen over tabet af sin mand efter 29 års ægteskab:

“Jeg savner ham meget. Rådgiverne fortæller, at det er fordi, jeg er blevet klar i hovedet og kan mærke sorgen. Nu får den lov at være der,” siger Bente.

Hun ringer stadig til BenzoRådgivningen:

“Nogle gange tænker jeg: Ej, jeg kan ikke blive ved med at ringe til dem, men de siger, at jeg er sej. Det har været mit livs største udfordring at komme ud af det møg. Jeg er taknemmelig og ydmyg.”

### Kenneth fortæller

Kenneth er 45 år og har en angst, som han beskriver:

“Det er som at stå på en stige og se sin søn lege ude på gaden med hovedtelefoner på, mens en bil er på vej til at køre ham ned. Du



Kirsten Midtgaard

kan hverken råbe ham op eller nå hen til ham. Spændingen i de sekunder, inden han heldigvis slipper væk, har jeg indeni mig meget af tiden.”

Kenneth var it-leder i et firma, da han første gang gik ned med stress omkring år 2000:

“Jeg græd eller sov hele tiden. Lægen udskrev benzodiazepiner. Det var helt fantastisk. Alt blev godt igen i løbet af et kvarter. Jeg sagde til lægen, at benzodiazepin burde være i drikkevandet til hele landet.”

“Men efter kort tid virkede det ikke så godt længere, og jeg skulle have mere og mere.”

Dengang lykkedes det ham at komme fri ved egen hjælp, men da Kenneth for et par år siden igen ‘røg ned med et hult drøn’, udskrev psykiateren et nyt benzodiazepin-præparat.

Benzodiazepinen lagde sig som husholdningsfilmen ‘vitawrap’ om hans hjerneceller, fortæller Kenneth:

“Efterhånden havde jeg 40 lag vitawrap omkring mine hjerneceller. Jeg kunne ikke føle noget, heller ikke glæde. Min kone sagde, at det var som at leve med en træmand. Men man kan ikke pakke alle hjernecellerne ind. Når der så sker noget angstfremkaldende – i virkeligheden – bliver de resterende hjerneceller fuldstændigt blotlagte og bombarderet af en så voldsom angst, at du intet kan gøre. Du har ramt en væg og kan ikke dope dig yderligere.”

Kenneth søgte på nettet og fandt frem til BenzoRådgivningen:

“Jeg havde det virkelig ringe og tænkte, om det mon skyldtes medicinen eller mig selv? Nu

læste jeg, at min angst og uro kunne stamme fra benzodiazepiner. Det var befriende at komme til BenzoRådgivningen og se en person i øjnene, som var kommet ud på den anden side. Kirsten (Midtgaard) lavede et udtrapningsskema, som løb over et år.”

Det var i februar 2015. Nu har Kenneth i et år klaret sig uden benzodiazepinerne:

“Det var en frygtelig tid at trappe ud, men rådgiverne overbeviste mig om, at jeg vil få det godt igen. Det er rart at kunne booke en tid hos dem, når jeg har det dårligt.”

Kenneth er stadig sygemeldt fra sit arbejde og fik for nylig udskrevet medicin – ikke benzodiazepin – mod den angst og de periodiske depressioner, som fortsat plager ham:

“Jeg må indse, at jeg har mine begrænsninger og skal passe på. Jeg kan ikke længere arbejde som en 20-årig. Det kunne jeg måske, hvis jeg var fortsat på benzodiazepiner. Men det ville være på lånt tid, og før eller senere ville jeg ryge ned igen. Nu kan jeg mærke, hvornår det begynder at gå galt – det kunne jeg ikke på benzodiazepiner.”

“Benzodiazepiner medfører en afhængighed, som jeg fuldstændig sidestiller med narkomani og alkoholisme. Forskellen er, at benzodiazepiner udskrives af lægerne, og at der ikke findes noget offentligt behandlingstilbud,” siger Kenneth.

## Kender du det?

- Du tager sove- eller nervemedicin jævnligt.
- Du har måske gjort det i mange år.
- Du oplever, at du ikke kan fungere som tidligere.
- Du oplever en uforklarlig angst.
- Du har intet overskud eller energi.

Hvis du har nogle af disse oplevelser, kan det måske skyldes din sove- eller nervemedicin. Er du måske afhængig af benzodiazepiner, pårørende til en afhængig eller har anden interesse i problemer omkring sove- eller nervemedicin, kan du ringe til SINDs BenzoRådgivning mandag-torsdag kl. 18.00-20.00 samt onsdag kl. 9.00-11.00:

Telefon 7026 2510

[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

Annonce

## BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

[benzo@sind.dk](mailto:benzo@sind.dk) [www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)

