



SINDbladet

Nr. 1 | Februar 2024 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Bostedsportræt:
Her handler det ikke
om opbevaring, men
om opbygning af
mennesker**



**Forfatteren Anna Juul
om at få hverdagen til
at fungere**

Ensomhedsmarch 2024 | Politiker og lokalformand | Generalforsamlinger

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Sæt kryds i kalenderen og deltag i vores medlemsdemokrati



Foto: Pia Konstantin Berg

2024 står i medlemsdemokratiets tegn i SIND. På lokale og regionale generalforsamlinger de kommende uger og ved landsmødet til september evaluerer og udvikler vi SINDs politik og indsats. Du gør en forskel, hvis du deltager. Uanset om du stiller op, deltager i debatterne eller møder frem for at vise din opbakning. Jeg håber, vi ses.

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND – LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

Velkommen til det første SINDblad i 2024, hvor du blandt andet kan du finde datoen for, hvornår SIND-lokalafdelingen i dit område afholder generalforsamling. Jeg er stolt af det frivillige arbejde, som lokalbestyrelserne laver rundt om lokalt i Danmark. De er med til at sætte SIND på landkortet og gør en stor forskel for de mennesker, som benytter sig af SINDs tilbud. Jeg håber, du vil sætte et kryds i kalenderen og deltage i det omfang, du kan, da jeg ved, at din opbakning vil have betydning for de frivillige. Det føles godt, når man afholder en generalforsamling, hvor man kan møde de medlemmer, man repræsenterer som bestyrelsesmedlem. Det er med til at motivere, og det styrker demokratiet i SIND. Alt, du behøver, er at dukke op på datoen, det betyder mere, end du tror.

Landsmøde

2024 er også året, hvor SIND afholder landsmøde. Du kan her i bladet læse mere om

landsmødet, som bliver afholdt i Horsens. Landsmødet er SINDs øverste myndighed og bliver afholdt hvert tredje år.

Landsmødet og debatterne har kæmpe betydning for mig som formand, fordi når jeg bliver bedt om at udtale mig i forskellige sammenhænge uden for SIND, så ved jeg, hvad flertallet af SINDs medlemmer mener.

Psykiatraftale

Jeg håber, at 2024 vil være året, hvor man i alle hjørner af det psykiatriske område vil kunne begynde at mærke, at aftalen for 10-årsplanen for psykiatrien rent faktisk ændrer på virkeligheden. Jeg er nok lidt naiv, fordi når man læser aftalen og det, som er sat i gang, så virker forandringerne til at have lange udsigter. Derfor er det vigtigt, at vi ikke læner os tilbage og ser til, mens tingene bliver udrullet. Vi skal blive ved med at bide os fast, og vi skal blive ved med at fortælle historierne fra virkeligheden. Specielt skal vi tale om det,

som vi ved virker, og det som vi vil have mere af. Fx naturen, meningsfulde aktiviteter, fællesskaber og alt det, som giver værdi i hverdagen for mennesker.

I SIND vil vi gøre vores for, at politikerne ikke glemmer psykiatrien. Vi vil holde fokus på, at det handler om mere end indlæggelser og behandling, det handler også om hverdagen og hele det levede liv.

Til sidst vil jeg ønske dig rigtig god læselyst. Jeg håber, at artiklerne i bladet vil være med til at inspirere dig i din hverdag.



SINDbladet
53. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Mia Kristina Hansen
(ansvarshavende)
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Tobias Bundolo Nørgaard.

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

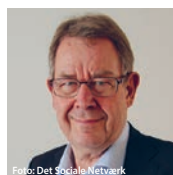
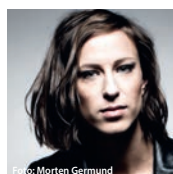
Fotos: Medmindre andet er angivet, er fotos fra Colourbox.com

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i februar, maj, august og november. Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

Forsidefoto
Pressefoto: Fryd Frydendahl /
Lindhardt og Ringhof

SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nystrup RasmussenFoto: Morten Germond
Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
7.200.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SIND-formand
Mia Kristina Hansen,
3089 5804/miakhh@live.dk

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydligt af KLS PurePrint A/S





Foto: SIND



Foto: SIND

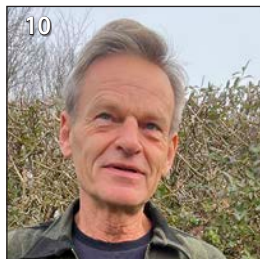


Foto: SIND



Foto: Privat



Pressefoto: Fryd Frydendahl

I DETTE NUMMER

/08 Kampen mod ensomhed overskygger alt. Også ham selv. Og den stopper ikke foreløbig
33-årige Patrick Cakirli står bag March mod Ensomheden. Hver sommer vandrer han hundreder af kilometer gennem Danmark for at sætte fokus på den gnavnende følelse af ensomhed. I 2023 fulgte 18.000 danskere ham gennem landet. I 2024 bliver det endnu større, når marchen skydes i gang 5. august, hvor du er velkommen til at deltage. Men selv om ensomhed er kommet på dagsordenen, er han ikke færdig med at gå endnu.

/10 Bostedsportræt: Her handler der ikke om opbevaring, men om opbygning af mennesker
Hvalsø rummer et af Danmarks flere end 1.000 bosteder. Nogle bosteder har udfordringer med uro og utryghed, som regelmæssigt omtales i medierne, men der er også adresser, hvor den rolige hverdag aldrig bliver en sag i store overskrifter. Fx Drosthøuset på Roskildevej. Den selvejende institution har i flere årtier haft fokus på de indsatsområder, som Socialstyrelsen i 2022 pegede på kan løfte kvaliteten. Nøgleordene er fokus på borgeren og på borgerens fremtidsdrømme.

/13 Vivi får overskud og energi af at hjælpe andre efter flere år med udfordringer
Flittig lokalpolitiker, aktiv SIND-frivillig og engageret familiekonsulent. Sådan kender mange sønderjyder Vivi Brit Nielsen, konstitueret formand for SIND Sønderborg. Færre ved, at hun for et par årtier siden selv havde psykisk og alvorlig somatisk sygdom tæt inde på livet. Oplevelserne dengang er drivkraften bag engagementet i dag i at skabe flere smil, mindre ensomhed og mere viden i den livlige lokalafdeling, hvor hun får sit overskud og sin livsappetit ved at hjælpe og være noget for andre.

/15 Information om SINDs landsmøde 2024
SIND – landsforeningen for psykisk sundhed afholder landsmøde lørdag d. 21. september og søndag d. 22. september 2024.

/18 Det er okay, at livet bare er okay. Men nu har noget ændret sig
Nogle gange er livet med psykisk sygdom bare okay og ikke mere end det, og så må man lære at finde meningen i det, man har. Det budskab insisterede den prisbelønnede forfatter Anna Juul - der også er kendt fra radio, tv og teater - på i sin seneste roman, 'Superskurk!'. Men dengang havde hun det bedre, end hun har i dag. Spørgsmålet er, om hun virkelig kan acceptere, at livet måske er "as good as it gets", mens livet gør ondt.

/25 Planlagte SIND-generalforsamlinger 2024
Se tid og sted for generalforsamlinger i nærheden af dig.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /06 Kort om SIND
- /22 Landsdækkende aktiviteter
- /24 Lokalnyt
- /30 Regions- og lokalformænd
- /31 SIND Besøgsven
- /31 SINDs rådgivninger
- /32 Støt SIND



ØNSKER DU KUN AT LÆSE BLADET ONLINE?

Som medlem kan du fravælge at få tilsendt den trykte udgave af SINDbladet. Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se i adressefeltet her på bagsiden af bladet. På vores hjemmeside og via vores nyhedsbrev kan du læse altid bladet på din skærm. Både i PDF-format og via et læsevenligt program.

Du finder seneste og tidligere udgaver af SINDbladet på www.sind.dk/bladet





Foto: Colourbox

Altinget: Kontanthjælpsaftale rammer sårbare unge hårdt

(5. januar 2024) SIND og 27 andre organisationer opfordrede i Altinget politikerne til at komme med en håndsrækning til de unge med psykiske udfordringer, som rammes af den nye kontanthjælpsaftale. Fra 2025 kan de unge miste op til 4.000 kr. om måneden.

Organisationerne opfordrede politikerne til at finde andre muligheder for at skabe et økonomisk sikkerhedsnet under de unge. Fx ved at ændre Statens Uddannelsesstøtte (SU) og reglerne om ressourceforløb.

"Alternativet, at lade de unge stå tilbage med en væsentlig forringet økonomi uden anden hjælp, kan på lang sigt vise sig at blive meget dyrere. I værste fald taber vi ikke blot tusindvis af unge som potentielle fremtidige studerende eller ansatte på en arbejdsplads. Vi risikerer også, at dårlig økonomi forværrer deres udfordringer i en grad, at de får endnu større behov for langvarig behandling i den i forvejen trængte psykiatri," skrev SIND og de øvrige organisationer.

Medicinsk Tidsskrift: For mange arbejder med anbefalinger

(13. december) Hvad er god behandling i psykiatrien? Hele tre forskellige instanser er nu i gang med at formulere og standardisere retningslinjer og anbefalinger: Sundhedsstyrelsen og Medicinrådet samt Danske Multidisciplinære Psykiatri Grupper (DMPG) under Danske Regioner.

Erik Mønsted Pedersen, der er 1. næstformand i SIND, så gerne, at det i Danmark kun var Sundhedsstyrelsen, som udarbejdede anbefalinger.

"Vores frygt er, at det bliver endnu mere uoverskueligt, hvad der er god behandling i forhold til den enkelte patient. Det er et stort stykke arbejde, man sætter i gang. Man vil endda kun kigge på nogle meget begrænsede aspekter af de forskellige diagnoser og behandlinger," sagde Erik Mønsted Pedersen til Medicinsk Tidsskrift.

DR: Flere beboere i almene boliger er ramt af psykisk sygdom

(3. december 2023) 18 pct. – næsten hver femte – af beboerne i almennyttede boliger har eller har haft en psykisk lidelse gennem mere end seks måneder. Det viser en undersøgelse fra BL, Boligselskabernes Landsforening. Flere boligselskaber melder om vækst i naboklager og i problemer med fx skrald i lejlighederne. Et boligselskab i Viborg peger bl.a. på for tidlige udskrivelser fra psykiatrien som en af årsagerne.

SIND-formand Mia Kristina Hansen bakker op om kritikken:

"Når man bliver udskrevet, før man er parat til det, og man heller ikke modtager hjælp fra kommunen, når man kommer hjem, kan helt almindelige hverdagsting som at handle ind eller gøre rent være rigtig, rigtig svære og nærmest umulige at gøre," sagde hun til DR og efterlyste et bedre samarbejde mellem regioner og kommuner.

Avisen Danmark: Lang ventetid på nyt tilbud

(30. november 2023) Et behandlingstilbud i kommunerne skal sikre, at børn og unge, som mistrives psykisk, får hurtigere hjælp. Sundhedsstyrelsen præsenterede i november rammen for tilbuddet, der forventes at blive en realitet i 2026.

Adskillige dagblade citerede Ritzaus interview med SIND-formand Mia Kristina Hansen. Hun glædede sig over udsigten til et tættere samarbejde mellem kommuner og regioner om børn og unge. Samtidig kritiserede hun den lange ventetid.

"Det er superfint med de tiltag, der skal rulles ud. Men hvad gør vi i mellemtiden? Der er bare lang tid fra 2023 til 2026, mens er der familier, der hver eneste dag oplever at mangle hjælp til deres børn og unge," sagde hun til Ritzau.

Femina: Medicinstop kan skabe abstinenser



Foto: Colourbox

(22. november 2023) Antidepressiv medicin kan være en hjælp for nogle patienter. Men når man stopper med at tage medicinen, er der en risiko for at blive ramt af abstinenser. Det oplevede tre kvinder, som magasinet Femina havde talt med. Efter udtrapningen blev indledt, oplevede de fx problemer med svimmelhed, søvnløshed, uro og ubehag. Kvinderne efterlyste bedre information om risikoen for abstinenser og ophørssymptomer.

SIND-formand Mia Kristina Hansen ønsker en mere ensartet praksis for, hvordan patienter informeres om medicin.

"Jeg synes, det er et kæmpe problem. Og det er jo noget af det, vi prøver at adressere; at der er den her store forskel på lægernes tilgang til de enkelte patienter. Og at der findes læger, som simpelthen ikke tager udgangspunkt i de mennesker, de sidder overfor," sagde hun til Femina.

Politiken: Aftale sikrer ret til en bankkonto

(1. november 2023) En ny aftale skal sikre hjemløse og udsatte borgere adgang til en bankkonto. Aftalen faldt på plads mellem en række organisationer og Erhvervsministeriet, Kommunernes Landsforening (KL) samt Finans Danmark.

Udover SIND er Frelsens Hær, Stenbroens Jurister, Gadejuristen, Hus Forbi, Rådet for Socialt Udsatte og SAND - de hjemløses landsorganisation - med i aftalen, der bl.a. omfatter ret til en bankkonto, tættere samarbejde og bedre vejledning.



Foto: Bee-Line

DR TV Avisen: Flere henvendelser om psykiske udfordringer



Foto: Colourbox

(29. december 2023) Flere og flere oplever psykiske udfordringer, især stress. Det oplyste Pensions-selskabet PFA i flere medier. Væksten er navnlig markant

blandt kvinder mellem 15 og 40 år, hvor antallet af henvendelser på syv år er steget med 48 pct.

SIND-formand Mia Kristina Hansen pegede bl.a. på, at mange presses på arbejdsmarkedet til at yde endnu mere.

"Der bliver forlangt mere fra den enkelte person," sagde hun til DR.dk.

DR: Online behandling må ikke være en spareøvelse

(25. december 2023) Ifølge Danske Regioner er effekten af online psykologhjælp for nogle patienter på højde med traditionel behandling. I 2022 blev 540 godkendt til behandlingen. Ambitionen er, at endnu flere skal have tilbuddet fremover.

SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde til DR, at online psykologhjælp kan være godt, hvis fx angst eller depression gør det svært at komme hjemmefra. Men der kan være andre patienter, som har brug for at sidde overfor en psykolog. Hun fastslog, at online psykologhjælp ikke må blive brugt som en spareøvelse.

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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

Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, hos SINDs besøgsvenstilbud, i bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.



Herning Folkeblad: Lang ventetid på ny psykiatrisk akuttelefon

(25. november 2023) Alle partierne i Folketinget stod bag en aftale om, hvordan økonomien til psykiatrien skal anvendes. Et af punkterne er en kommende psykiatrisk akuttelefon. Forventningen er, at akuttelefonen står klar i 2025. SIND-formand Mia Kristina Hansen påpegede overfor Ritzau, at telefonen burde stå klar tidligere.

Hun tilføjede, at akuttelefonen ikke kun skal være et tilbud om samtale. Der skal også være mulighed for konkret hjælp:

"Der skal være nogen i den anden ende af røret, der kan rykke ud og hjælpe, hvis der er brug for det. Hvis man står i en situation, hvor man er ved at gøre noget, der enten er til fare for andre eller en selv, så nytter det ikke noget bare at snakke," sagde hun.

TV 2 Nyhederne: Servicehunde afvises for ofte

(25. december 2023) Erfaringerne er særdeles positive, når mennesker med psykiske udfordringer får bevilget en servicehund af kommunen. Servicehundene er trænet til at hjælpe den enkelte til at fungere i hverdagen. Fx når man skal på hospitalet, købe ind eller på restaurant. Men desværre sker det alt for ofte, at mennesker bliver afvist, fordi de har en servicehund med. Ligebehandlingsnævnet har på to år behandlet 18 klager, hvilket er en firedobling.

SIND-formand Mia Kristina Hansen tog i flere medier – bl.a. TV 2 News og TV 2 Nyhederne – afstand fra udviklingen.

"Det er i forvejen svært at komme op og afsted, og hunden hjælper til med det. Hvis man så får afslag på at få den med, kan man blive bekymret og nervøs for, om det er sådan hver gang, og så er det jo ikke nogen hjælp," sagde hun til TV2.dk.



Foto: Colourbox

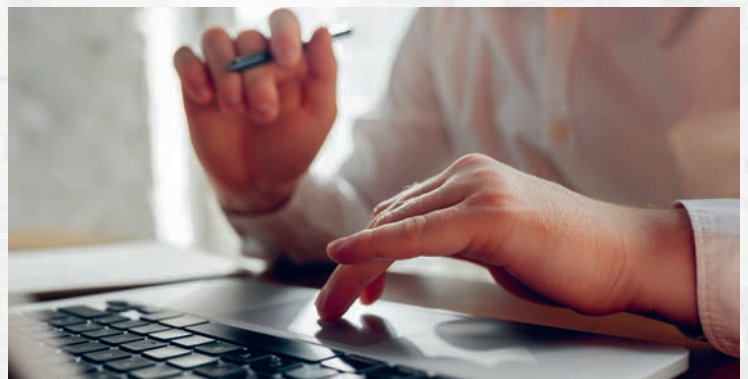


Foto: Colourbox



Foto: SIND.

Nytårskur 4. januar: Tak for en helt særlig indsats

SIND-formand Mia Kristina Hansen var med blandt de mange repræsentanter for landsorganisationer, som ved den årlige nytårskur på Christiansborg Slot den 4. januar fik mulighed for at takke H.M. Dronning Margrethe for hendes helt særlige indsats.

Ved nytårskuren hilste Mia også på Kronprinsparret (der efter tronskiftet 14. januar har fået andre titler) og kunne takke H.K.H. Kronprinsesse Mary, der siden 2004 har været protektor for SIND. Flere dagblade citerede i januar Mias ros via Ritzau af hendes engagement:

"Hun har hjertet med sig i det her arbejde. Det er ikke bare noget, hun er blevet sat til, men det betyder rent faktisk meget for hende. Hun har mange refleksioner omkring det at være stigmatiseret og vigtigheden af at blive mødt af fællesskabet," sagde Mia.

I forbindelse med tronskiftet er alle den kongelige families æreshverv og protektioner for SIND og andre organisationer ophørt. Ved deadline på dette blad var det endnu ikke afgjort, hvilke organisationer som H.M. Kong Frederik 10., H.M. Dronning Mary og H.M. Dronning Margrethe fremover er protektorer for.

God nyhed: 6 mio. kr. til flere peer-aktiviteter i flere kommuner

Peer-Partnerskabet, som er et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, kan nu styrke og udvide aktiviteterne. VELUX FONDEN besluttede i december at støtte projekt 'Vejen til hverdagslivet' med 6 mio. kr. Fonden har tidligere støttet metodeudviklingen og effektmålingen af kernen af indsatsen.

Støtten betyder, at projektet over de næste 2½ år skal udbrede peer-gruppeforløb til 10 kommuner, så endnu flere, der er psykisk sårbare, kan få det bedre og få en mere håbeful og meningsfuld hverdag.

Du kan læse mere om projektet og om mulighederne for at deltage på www.peerpartnerskabet.dk



Det mener SIND: Godt at flytte Det Psykiatriske Patientklagenævn

10 måneder og 17 dage efter et møde hos SIND, hvor repræsentanter fra ministerier, nævn og andre aktører i og omkring Det Psykiatriske Patientklagenævn deltog, blev en af landsforeningens mærkesager, der var mødets tema, en realitet: Behandlingen af klager blev 1. december 2023 rykket ud af Erhvervsministeriet og Nævnenes Hus i Viborg. I stedet er det Sundhedsministeriet og Styrelsen for patientklager, som har taget over.

Det Psykiatriske Patientklagenævn træder til, når patienter klager over tvang i psykiatrien. En jurist, en læge og en af SINDs ca. 20 repræsentanter sidder med ved bordet.

"Vi er rigtig glade for ændringen, som politikerne og ministerierne meget hurtigt har gennemført. Nu ligger området organisatorisk sammen med tilsvarende nævn, hvor medarbejderne har omfattende sundhedsfaglig erfaring. Vores håb er, at patienter, der klager, og deres pårørende med tiden vil opleve, at forholdene omkring deres klager bliver bedre," siger 1. næstformand i SIND, Erik Mønsted Pedersen, som har været tæt på forløbet frem til flytningen.

Se mere på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/nyheder



Foto: SIND.



1. næstformand i
SIND, Erik Mønsted
Pedersen

Rift om pladserne til SIND Sommerhøjskole

Hvert år afholder Brenderup Højskole en uges sommerhøjskole, hvor medlemmer af SIND kommer med til stærkt reduceret pris. En uge fyldt med kreative værksteder, tankevækkende foredrag og fællesskab. Opholdet er så populært, at der ofte er rift om pladserne. Også i år. Ved trykstart på dette blad havde højskolen oprettet venteliste til pladser i enkeltværelser. Der var stadig ledige pladser i dobbeltværelser. Hvis du vil vide mere om muligheden for at komme på venteliste eller for at deltage, så ring til højskolen på 6444 2414 eller klik ind på www.brenderuphojskole.com/sind-sommerhoejskole.



Foto: SIND

Politik: Sundhedsstruktur og psykiatriplan på vej

Gennem de sidste måneder af 2023 opsøgte SIND bl.a. indflydelse på fremtidens rammer for psykiatrien. Fx deltog SIND Daglig Ledelse, da den såkaldte sundhedsstrukturkommission i december var i dialog med en lang række ministerier, politikere, organisationer, styrelser og eksperter. Næste år følger et beslutningsgrundlag fra kommissionen til politikerne om den fremtidige organisering af sundhedsvæsenet.

SIND lægger bl.a. vægt på, at struktur og indsats skal ændres, så det er systemet, der skal tilpasses det enkelte menneske. Ikke omvendt. Man er andet end en patient, man er et menneske, og indsatsen skal i langt højere grad være inddragende, involverende og præget af omsorg.

I november blev en ny psykiertiaftale offentliggjort, som regeringen og samtlige partier i Folketinget stod bag. Aftalen beskriver, hvordan midlerne, der var afsat til psykiatrien på Finansloven, bliver fordelt i 2024. Aftalen omfatter bl.a. 14 initiativer og indsatser. Fx etablering af en ny akuttelefon for mennesker med psykiske udfordringer samt nye og mere lettilgængelige tilbud målrettet børn og unge. SIND-formand Mia Kristina Hansen er glad for, at der tilføres flere ressourcer, og meget glad for den meget brede politiske opbakning bag aftalen. Men hun udtrykte samtidig bekymring for, om aftalen rækker til at skabe mærkbare forbedringer på kort sigt. Især til de mest syge danskere.

Du kan læse mere om SINDs politiske arbejde på vores hjemmeside.

ANNONCE



KLOKKEBARN, BLODMENNESKE, DRÅBEN

KATHRINE ÆRTEBJERG
22. FEBRUAR - 11. AUGUST 2024

WWW.OVARTACI.DK

MUSEUM
OVARTACI
ART AND MIND - KUNST OG PSYKIATRI

Fælles indsats mod kræft

Dårligere forebyggelse, dårligere opsporing og dårligere behandling. Det oplever alt for mange mennesker, der både kæmper med psykisk sygdom og kræft, alt for ofte. Kræft er en af årsagerne til, at mennesker med alvorlig psykisk sygdom gennemsnitligt lever færre år end andre. Den udvikling skal vendes!

Målet med et nyt samarbejde er at få overdødeligheden ned og at få løftet den samlede indsats. Hvordan det kan gøres, er Kræftens Bekæmpelse sammen med SIND og en række andre organisationer og aktører i sundhedsvæsenet nu i gang med at udarbejde forslag til. Ved et møde i december kom en bred vifte af små og store ideer på bordet: Fra mere forskning og nye indsatser til meget konkrete ideer om, hvordan dialogen mellem patienten og sundhedsvæsenet kan blive meget bedre. Samarbejdet fortsætter fremover, og anbefalingerne bliver senere præsenteret for politikerne.

På mødet deltog bl.a. (fra venstre) Torsten Bjørn Jacobsen fra Psykiatrifonden, SIND-formand Mia Kristina Hansen, formand for Kræftens Bekæmpelse Helen Bernt Andersen, Jane Arlør fra Bedre Psykiatri og Merete Nordentoft, Dansk Psykiatrisk Selskab.





I 2023 blev Patrick Cakirli (i midten af foto) på en af etapperne bl.a. fulgt af SIND-formand Mia Kristina Hansen. Foto: SIND.

Kampen mod ensomhed overskygger alt. Også ham selv. Og den stopper ikke foreløbig

33-årige Patrick Cakirli står bag March mod Ensomheden. Hver sommer vandrer han hundreder af kilometer gennem Danmark for at sætte fokus på den gnævende følelse af ensomhed. I 2023 fulgte 18.000 danskere ham gennem landet. I 2024 bliver det endnu større, når marchen skydes i gang 5. august, hvor du er velkommen til at deltage. Men selv om ensomhed er kommet på dagsordenen, er han ikke færdig med at gå endnu.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD

Patrick Cakirli var så ensom. Regnen silede ned, mens sad han på trapperne foran Københavns Rådhus. Det var en kold decemberdag i 2016. De seneste måneder havde været mørke, og kun en uges tid tidligere havde han

været indlagt på psykiatrisk afdeling. Han følte, at han ikke havde noget at miste.

Tidligere på dagen havde den dengang 26-årige Patrick Cakirli siddet i toget på vej hjem fra sin

uddannelse i Roskilde. Der havde han skrevet på det sociale medie Jodel:

"Jeg er desperat efter at møde nye mennesker. Jeg er ensom og går igennem den sværeste periode i mit liv. Jeg sidder på trapperne foran rådhuset fra klokken 14 til 20. Jeg har sorte bukser på og en Northface-taske."

Tiden på Rådhuspladsen gik, og han var gennemblødt. Men efter halvanden time dukkede der en fyr op. Med en pose brændte mandler og et tæppe, han havde varmet op hjemme på sin radiator. Han pakkede Patrick Cakirli ind i det. En til dukkede op, så endnu en og til sidst var de 17 mennesker. De var fremmede, men de var der for ham.

"Jeg var så overvældet, at jeg nærmest trak mig ind i mig selv," siger han.

På en måde var det der, det hele begyndte for Patrick Cakirli. I dag er han 33 år, og han står bag initiativet March mod Ensomhed. Hvert år siden 2017 har han gået hundredvis af kilometer gennem landet. Der er kun én regel. Han må kun gå, hvis andre mennesker går med ham. Symbolikken er klar:

Vi har brug for andre mennesker. Ellers går vi i stå.

Ensomhed på dagsordenen

Svær ensomhed har de seneste år været et voksende problem i Danmark. Det er en





Høje-Taastrups borgmester Michael Ziegler fulgte Patrick på en del af ruten sidste år.
Foto: SIND

menneskerne, alle indtryk-kene, al naturen, jeg vandrer igennem,” siger han.

Det meste af året er Patrick Cakirli dog en enmandshær. Han står for alt omkring marchen: koordinering, kommunikation og selve udførslen. Han planlægger ruten, der hvert år går gennem flere dele af landet. I 2023 var det 81 kommuner. I 2024 stiger antallet til 93.

”Målet er, at det skal være alle egne af landet. Så langt omkring som muligt,” siger han.

Det havde han aldrig forestillet sig, da marchen startede for efterhånden mange år siden.

Ansigtet på ensomhed

Patrick Cakirlis liv havde længe været svært. Den dag på Rådhuspladsen i december 2016, hvor han sad drivvåd på trappen, kulminerede det bare. Som tidligere anbragt har han ikke rigtig en familie. Han havde ingen tætte venner, ingen kæreste og ingen kammerater på studiet, han gik på. Der var ingen at gå til.

Fra september til november ringede Patrick Cakirli to-tre gange om ugen til telefonrådgivningen Livslinien. Ikke fordi han havde tænkt sig at tage sit eget liv. Han havde bare brug for nogen at tale med. Nogen, der bare kortvarigt kunne dulme den ensomhed, der havde hobet sig op i ham.

Men det blev kun værre. En dag blev han indlagt på den psykiatriske akutmodtagelse.

”Jeg havde mistet grebet om mig selv og mit liv. Jeg var et meget, meget mørkt sted. Jeg var meget, meget tæt på at give op,” siger han.

Patrick Cakirli kunne ikke stoppe med at ryste. Han havde ramt bunden. En uges tid efter indlæggelsen kom dagen, hvor han tog til Rådhuspladsen, og hvor de 17 fremmede mennesker dukkede op. For ham.

Derefter ændrede Patrick Cakirlis liv sig. Episoden på Rådhuspladsen kom i medierne, og han blev ansigtet på problemet med ensomhed. Derfra gik der ikke længe, før han begyndte at gå.

Den første march begyndte i april 2017. Fra København til Aarhus på ti dage. Dengang fik Patrick Cakirli følgeskab af 70 mennesker undervejs.

”Pludselig havde jeg en platform, et talerør. Jeg påtog mig et ansvar,” siger han.

Marchen er en del af løsningen på ensom-

heden, mener han. Måske er det den tilgang, der førte til, at Patrick Cakirli vandt Folkeoplysningens Pris tilbage i oktober 2023 for at sætte fokus på problemet.

”Men det er også bare en pris. Mit arbejde fortsætter på samme måde som før,” siger han.

Og så længe Patrick Cakirli ser et behov for at skabe synlighed på sagen, fortsætter marchen.

Ensomheden bor i ham

Meget har ændret sig siden den første march. Også ensomheden. Den bor stadig i Patrick Cakirli. Man vænner sig ikke til den, mener han. Men efterhånden er den nærmest blevet en del af hans identitet.

”Mennesker er gode til at tilpasse sig. Men det er et urinstinkt at ville undslippe ensomheden,” siger han.

I dag føles ensomheden i ham anderledes. Den er mere selvvalgt, for det er prisen for at gøre den forskel, Patrick Cakirli arbejder for, mener han. Men omkring sig har han et netværk, og derfor kan han også vælge ensomheden fra, mener han.

Når altså bare han er færdig med at gå.

følelse, der kan ramme alle mennesker i alle samfundslag, men særligt unge og ældre er udsatte. I 2017 viste 8,3 procent af danskerne over 16 år tegn på svær ensomhed, mens det tal i 2021 – under coronapandemien – var steget til 12,4 procent ifølge tal fra Sundhedsstyrelsen.

Det svarer til 600.000 danskere, der føler sig svært ensomme. Noget, der ifølge Sundhedsstyrelsen er omkostningstungt for samfundet, der som følge af ensomhed betaler otte milliarder kroner i pleje, behandling og tabt produktion. Samtidig kan det være livstruende for den enkelte.

Det er derfor, at et bredt flertal i Folketinget i 2022 bakkede op om Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed. Partnerskabet, hvor SIND er med, udgav i 2023 en national strategi- og handlingsplan mod ensomhed. Målet er, at ensomheden i Danmark skal halveres inden 2040.

Men selv om ensomhed er kommet på dagsorden, betyder det ikke, at Patrick Cakirli er færdig med sin vandring. Tværtimod.

Han er kun lige begyndt.

March i hele landet

På en café på Østerbro i København sidder Patrick Cakirli en regnvåd novemberdag i 2023. Han sidder i en sort hættetrøje, der er snøret ind ved halsen, i kondisko og i et par grå Fjällräven-vandrebukser.

På sin telefon viser han en video fra sommerens march. Man ser et stykke landevej mellem Vejen og Kolding, hvor en karavane af mennesker fylder asfalten ud. Omkring 18.000 danskere gik med Patrick Cakirli i år. Selv gik han 68 dage i træk. 30 kilometer i snit hver dag. Ingen hviledage.

”Jeg er nærmest høj af det undervejs. Alle

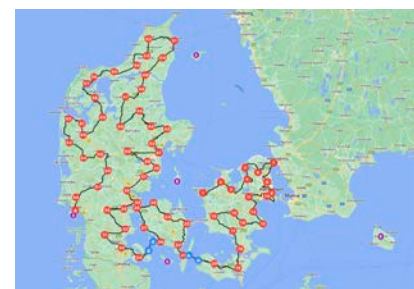
FAKTA

Du kan deltage i March mod Ensomhed

Hvert år går Patrick Cakirli 2.000 kilometer gennem Danmark for at sætte fokus på ensomhed. Han går 68 etaper af en fastlagt rute, der kommer rundt i langt de fleste af landets kommuner.

I 2024 skydes marchen i gang 5. august i Kalundborg. Siden vandrer han uret rundt på Sjælland, ned over Lolland-Falster, til Langeland og Fyn og videre til Sønderjylland. Derfra går Patrick Cakirli hele vejen op gennem Jylland til Hirtshals, inden han går ned igen mod Esbjerg, hvor han slutter.

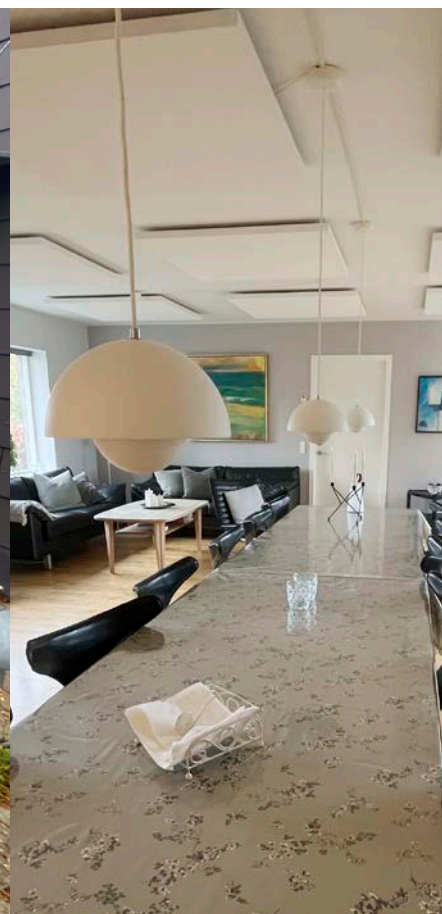
Hele ruten finder du på www.marchmodensomhed.dk, så du kan gå med.



Patrick Cakirli gik sin første march mod ensomhed i 2017.



Mogens Hedengran
og Sofie Johnson.



Bostedsportræt: Her handler det ikke om opbevaring, men om opbygning af mennesker

Hvalsø rummer et af Danmarks flere end 1.000 bosteder. Nogle bosteder har udfordringer med uro og utryghed, som regelmæssigt omtales i medierne, men der er også adresser, hvor den rolige hverdag aldrig bliver en sag i store overskrifter. Fx Drosthuset på Roskildevej. Den selvejende institution har i flere årtier haft fokus på de indsatsområder, som Socialstyrelsen i 2022 pegede på, kan løfte kvaliteten. Nøgleordene er fokus på borgeren og på borgerens fremtidsdrømme.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN / FOTOS: SIND

Bostederne i Danmark er lige så forskellige som danskerne. Her er store og små, gamle og nyetablerede, udfordrede og velfungerende. Et af bostederne ligger langs landevejen i Hvalsø mellem Holbæk og Roskilde. I Drosthuset Hvalsø samarbejder ti beboere med otte ansatte om at skabe gode rammer om en hverdag, hvor man i trygge rammer både kan være sig selv og deltage i fællesskabet.

Bygningerne med beboernes lejligheder ligger langs en klassisk hyggelig patriciervilla med flere fællesrum – fx et stort køkken og en rummelig dagligstue.

"Jeg ville ønske, flere fik mulighed for at komme på et bosted," siger en af beboerne, der ikke ønsker sit navn og foto i SINDbladet. "Søren", der er midt i 40'erne, rundede for nogle måneder siden sit første år i lejligheden. Forud gik en hård periode, men livet har nu taget en helt anden drejning. Først og fremmest får

Lejlighederne ligger langs en hyggelig villa med flere fællesrum – fx et stort køkken og en rummelig dagligstue.



han sin søvn. Han nyder at male og at gå ture i skoven. Og han er begyndt at spare sammen til sit livs første ferierejse alene. Flere fremtidsdrømme er ved at tage form.

”Når du er meget fattig, er du nødt til at bo billigt og dermed dårligt. Tidligere boede jeg ensomt i den anden ende af Sjælland i en bygning med utryghed, støj, stoffer og hyppige besøg af politiet. Gennem ti år var jeg i jobcentersystemet og fik nederlag på nederlag. Medarbejderne vil en det godt, men de blev meget ofte udskiftet og trak en gennem det store system. Det har været en lang og hård rejse frem til først en førtidspension og nu en lejlighed her, hvor der er trygt og noget at stå op til. Vi mærker hjælp og ikke benspænd,” smiler han.

Ikke opbevaring

Beboernes forhistorier matcher gennemsnittet på landsplan: de har alle været rundt i psykiatrien og i distriktpsikiatrien gennem mange år med væsentlige udfordringer, indtil kommunen bevilgede en plads på et bosted. I Drosthuset er beboerne aldersmæssigt fra 20'erne til 60'erne. For nogle er opholdet midlertidigt (såkaldt § 107 i serviceloven), mens andre er bevilget et langvarigt ophold (§ 108).

Drosthusets leder Mogens Hedengran har været ansat i Hvalsø i hele 30 år.

”At bo her er ikke bare opbevaring. Vi arbejder for at hjælpe beboerne med at få et bedre liv. Flertallet bor her typisk tre til fire år, hvorefter de får mod på at komme videre,” fortæller han.

Døgnrytme og fremtidsdrømme

Vejene til et bedre liv er vidt forskellige fra beboer til beboer.

Socialstyrelsen pegede i 2022 med et alsidigt ide- og indsatskatalog på syv væsentlige områder, når kvaliteten skal sikres på et bosted. Kataloget, som SIND og andre organisationer har været med til at præge, understreger bl.a., at udgangspunktet skal være et samarbejde om borgerens egne perspektiver, ønsker og behov. Bostedet skal både byde på rammer for privatliv og fællesskaber, og der skal være fokus på trivsel og sundhed.

Pejlemærker som disse har altid været en del af kulturen og de faglige overvejelser på Drosthuset Hvalsø, fortæller souschef Sofie Johnson.

”Vi har ikke fokus på sygdom og symptomer, men på ressourcer og recovery. Sammen med den enkelte beboer søger vi efter motivation og muligheder for forandring,” siger hun.

På Drosthuset er udgangspunktet den enkelte beboers behov og ønsker. Nogle flytter ind med appetit på at opbygge et netværk. For andre kan startpunktet fx være et meget konkret ønske om at ramme en almindelig døgnrytme, hvilket teamet i Hvalsø har en del erfaring med.

”At ændre døgnrytmen kan være svært. Men når der oveni er aktiviteter i dagtimerne, man kan deltage i, hjælper det,” siger Mogens Hedengran. Sofie Johnson tilføjer, at viften af forskellige aktiviteter er meget bred:

”Alle ti beboere deltager sjældent samtidig.

Interesserne er forskellige. Vi prøver at inspirere alsidigt til gode vaner – fx fysisk aktivitet med zumba, morgengymnastik og musik. Vi arbejder også med sunde kostvaner. Deltagelse er altid frivillig.”

Blodtryk

Sundhed handler ikke kun om motion, søvn og kost. Sundhed handler også at blive undersøgt, hvis fysiske symptomer dukker op. I hele psykiatrien og socialpsykiatrien er overset

FAKTA

Sådan får du plads på et bosted

Bosted er en mulighed for borgere, der grundet behov for hjælp ikke har mulighed for at bo i egen bolig.

På bosteder, hvor man har sin egen private bolig, findes uddannet personale, fællesrum og forskellige aktiviteter.

Hvis du – eller en du er pårørende til – drømmer om at flytte ind på et bosted, er det i første omgang kommunen, der skal kontaktes.

Hvis kommunen efter sagsbehandlingen – der kan strække sig over lang tid – vælger at visitere til et bosted, kan det både ende med en bolig i lokalområdet eller i andre dele af Danmark.



Opslagstavlen rummer mange forslag til oplevelser sammen med de andre beboere.

eller underbehandlet somatisk sygdom en væsentlig årsag til, at gennemsnitslevetiden for mennesker med psykisk sygdom typisk er 20 år lavere end for gennemsnitsdanskere.

"Her oplevede vi, at en beboer ikke ønskede at tage til lægen. I stedet fik vi lavet en aftale med lægen om, at hun besøgte os. Næsten alle beboere deltog. Forinden var der taget blodtryk og blodprøver. Det er godt for alle, når læger kommer ud til et bosted," siger Sofie Johnson.

Den psykiske sundhed og motionering af smilerynkerne plejes bl.a. med en bred vifte af aktiviteter. Beboerne på bostedet får flere gange årligt besøg af inspirerende foredragsholdere. Udflugter – fx shelterture i naturen – er også på programmet sammen med ferierejser. Beboerne har bl.a. været i Norge og Tyskland. Dertil kommer flittig brug af kulturtilbud i lokalområdet – opslagstavlen i Drosthuset viser mange forslag til oplevelser sammen med de andre beboere.

Nysgerrighed

Kombinationen af fokus på borgeren, hjælp, rolige rammer og fælles aktiviteter har gennem årene skabt mange eksempler på, at man kan få det bedre, når livet er eller har været svært på grund af psykisk sygdom. Men teamet understreger samtidig, at udviklingen ikke kommer af sig selv. Ændringer kræver ofte vedholdenhed og tålmodighed. Dertil kommer, at man løbende finder på nye initiativer og metoder med inspiration udefra.

"Som personale er vi nysgerrige efter nye ideer og nye indsigter, og det er dejligt at mærke, at mange beboere deler interessen og engagerer sig, når vi taler om input fra kurser og foredrag. Fx har vi den seneste tid set på emner som kostvaner, low arousal (*pædagogik, der skaber ro og forebygger konflikter* – red), recovery og metakognitiv terapi," siger Sofie Johnson.

FAKTA

Socialstyrelsens anbefalinger for god kvalitet på botilbud

1. Se borgeren som ekspert i eget liv og tag udgangspunkt i borgerens egne perspektiver.
2. Arbejd med mål og opfølgning med udgangspunkt i borgerens ønsker og behov.
3. Samarbejd med borgeren om at skabe et trygt og hjemligt miljø på botilbuddet.
4. Respektér borgerens private hjem og skab fleksible fællesområder.
5. Støt borgeren i at deltage i fællesskaber og aktiviteter, som giver borgeren større trivsel.
6. Hav fokus på borgerens sundhed.
7. Koordinér og skab sammenhæng i borgerens indsats sammen med borgeren.

Du kan læse mere og downloade ide- og indsatskataloget, som SIND har bidraget til, på Social- og Boligstyrelsens hjemmeside, www.sbst.dk



Støt os økonomisk

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

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

I 2024 kan du højest få fradrag for 18.300 kr. årligt. (17.700 kr. i 2023). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr. Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.



Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se www.sind.dk/testamente eller kontakt SINDs sekretariat.

Kontakt sekretariatet

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

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Vivi får overskud og energi af at hjælpe andre efter flere år med udfordringer



Flittig lokalpolitiker, aktiv SIND-frivillig og engageret familiekonsulent. Sådan kender mange sønderjyder Vivi Brit Nielsen, konstitueret formand for SIND Sønderborg. Færre ved, at hun for et par årtier siden selv havde psykisk og alvorlig somatisk sygdom tæt inde på livet. Oplevelserne dengang er drivkraften bag engagementet i dag i at skabe flere smil, mindre ensomhed og mere viden i den livlige lokalafdeling, hvor hun får sit overskud og sin livsappetit ved at hjælpe og være noget for andre.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Når tilværelsen tidligere har budt på alvorlige benspænd, så reagerer mennesker bagefter vidt forskelligt: Nogle kan blive forsigtige, tilbageholdende og bekymrede for gentagelser. Andre bliver ekstra taknemmelige for, at livet og hverdagen er tilbage på sporet, og bedre til at mærke, hvornår de roligt kan nyde nuet. Det gælder fx Vivi Brit Nielsen, konstitueret formand for SIND Sønderborg.

Hun har tidligere mødt mere modgang end

de fleste. Men i dag vælger Vivi bevidst at have fokus på mulighederne i stedet for begrænsningerne - muligheder, som giver glæde og flere smil. Hun er både SIND-frivillig, byrådsmedlem, engageret familiekonsulent og har tid til nærvær med familie og venner.

Uanset om Vivi Brit Nielsen taler i den smukke byrådsal i Sønderborg som medlem af kommunalbestyrelsen, hygger ved arrangementer i SIND Sønderborg eller arbejder som familiekonsulent, så nyder hun at være aktiv og

engageret sammen med andre. Tiden og energien bliver brugt og prioriteret med omtanke:

"Alt det, jeg gør hver dag for andre, er min medicin til at komme videre og holde hovedet over vandet. Det giver mig energi, smil og lysten til at fortsætte på trods af modgang. Og jeg stiller mig ofte spørgsmålet: 'Hvor meget kan og skal man klare som menneske?' Der var en klog mand, som engang sagde til mig, at man kun får det, som Gud føler, man kan klare som menneske. Det tænker jeg ofte over. Derfor er det så vigtigt for mig at gøre ting og sætte ting i gang. Måske allermost for at glemme mine egne oplevelser samt at prøve at komme videre, men også for at blive fyldt op med alt det gode fra livet, at være noget for andre. Den positive energi er vigtig for at leve og overleve livet. Når det kommer til at have overskud til at være sammen med min familie og mine børn, er det det vigtigste. Men det kræver stadig energistyring, og derfor er det også vigtigt for mig, at hvis jeg vælger at bruge tid på noget, så fjerner det tid fra noget andet. Derfor er det ofte et bevidst valg, hvordan jeg bruger min dag og min energi."

Udskrevet til ingenting

Nutiden og fremtiden fylder mest, når den energiske og flittigt smilende sønderjyde fortæller. Men hun deler også gerne eksempler på, at hun selv har prøvet flere af den type oplevelser, der får andre til at opsøge SIND i dag. Benspændene, Vivi Brit Nielsen tidligere i livet stødte på, ligger et par årtier tilbage.

I få ord satte somatisk sygdom punktum for det udadvendte og hyggelige job som frisør. Oveni fulgte psykisk sygdom og indlæggelser. Dertil kom eftervirkninger af elektrochok og udfordringer med behandlingen – fx når man



Hygge op til jul er en af de mange aktiviteter i SIND Sønderborg.
Foto: Privat



bliver udskrevet til ingenting uden hjælp til at komme i gang med livet igen.

”Perioden er fortid i dag. Men der var dengang mennesker, som hjælp og inspirerede mig til at finde håb og veje frem. Fx sagde den første og meget søde sygeplejerske, jeg mødte, Martha, at jeg kunne blive rask igen. Jeg troede ikke på hende. I dag kan jeg se, at det gav mening at give et håb videre. Især min familie, men også vores lokalsamfund støttede. En af mine livliner til at blive rask var, at jeg lige efter udskrivelsen fik fundet et job i et supermarked. Skulderklappet, da jeg efter otte måneder blev tilbudt forfremmelse til souschef, var med til at kickstarte min tro på fremtiden, som jo endte i en helt anden rolle end som patient,” smiler Vivi Brit Nielsen, der de seneste 15 år har arbejdet som familiekonsulent og i 2021 for første gang tog ordet i byrådssalen, valgt for Venstre.

Mens hun kom på benene igen, blev hun bl.a. tacklet af sorgen efter fem dødsfald i den nærmeste familie med kort mellemrum. Hun har også overvundet genoptræning efter en alvorlig blodprop og hjerneblødning. Humøret og energien fandt hver gang tilbage til Vivi Brit Nielsen, og hun håber, at hendes historie kan inspirere andre til at finde et håb.

Vinterbadning

Ved siden af indsatsen i kommunalbestyrelsen er Vivi Brit Nielsen medlem af flere foreninger. Betænkningstiden var kort, da SIND Sønderborg for et par år siden kontaktede hende. Hun blev hurtigt næstformand og er i tastende stund konstitueret lokalformand frem til generalforsamlingen i februar 2024.

”Målet er at give formandsposten videre til en anden. Som lokalpolitiker kan det knibe med tiden. Jeg vil hellere have en rolle, hvor jeg hjælper andre med at lykkes.”



Vivi Brit Nielsen nyder at være aktiv og engageret sammen med andre. Foto: Privat

SIND Sønderborg hører til de livligste lokalafdelinger i landsforeningen med en bred vifte af aktiviteter. Fx vinterbadning, hyggearrangementer, foredrag og meget mere. Dagen før interviewet med SIND-bladet deltog 36 i et julearrangement.

”Jeg bliver glad, hver gang vi har gode aktiviteter, som vores frivillige lykkes med at realisere. SIND er en bred forening med meget forskellige mennesker, og det er dejligt at mærke, hvordan vi hjælper og hygger med hinanden. Alle lytter og er åbne for forskelligheder. Her kunne resten af samfundet lære noget,” siger hun.

Tabu

Som politiker mangler Vivi Brit Nielsen ikke mærkesager. Men det er ikke ideologi og partiprogrammer, der er i fokus hos SIND, hvor alle er velkomne. Det er derimod nær-været og håbet.

”Vores vigtigste opgave er at vise, at alle kan blive ramt af psykisk sygdom, og at man alligevel kan få et godt liv. Desværre er psykisk sygdom mange steder stadig et tabu. Det er helt forkert. Folk kan blive mere syge af, at vi ikke taler højt om det, og vil komme til at føle sig forkerte og ikke forstået. Der har vi som samfund en stor rolle. Desuden skal vi have fokus på, at mennesket ikke falder mellem to stole i vores samfund. Derfor er foreninger og fællesskaber som i SIND vigtige,” siger hun.

FAKTA

Ses vi i Sønderborg?

- På vores hjemmeside, på facebook og i SINDbladet oktober 2022 kan du læse meget mere om SIND Sønderborg. Her ligger der også en video om lokalafdelingen.
- Du er meget velkommen til generalforsamlingen mandag d. 5. februar 2024 kl. 19.00 i Frivillighedens Hus, 6400 Sønderborg. Se mere på hjemmesiden.



www.sind.dk/soenderborg



Bliv frivillig i SIND

Du kan være frivillig i SIND i hele Danmark på mange forskellige måder. Se mere på www.sind.dk/frivillig



SINDs landsmøde 2024

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed afholder landsmøde
Lørdag d. 21. september og søndag d. 22. september 2024

Landsmødet (LM) foregår på:
Scandic Opus Horsens, Egebjergvej 1, 8700 Horsens

Landsmødet starter lørdag kl. 13.00.

Landsmødet slutter søndag kl. 16.00.

Deltagere på SINDs landsmøde

Deltagere på SINDs landsmøde med stemmeret er hovedbestyrelsen (HB), kritisk revisor, 80 delegerede fra de 5 SIND-regionalkredse og 2 delegerede fra hver af SINDs 4 landsdækkende aktiviteter. Disse personer får alle udgifter til ophold og rejse betalt. Hvordan man bliver en af disse deltagere, kan du læse på side 16 i dette blad. Der kan også deltage et mindre antal gæster til landsmødet. Gæster betaler selv ophold og rejse.

Dagsorden

Landsmødets dagsorden vil mindst indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigenter.
2. Valg af stemmetællere.
3. Godkendelse af forretningsorden for landsmødet.
4. Godkendelse af dagsorden for landsmødet.
5. Hovedbestyrelsens beretning. Fremlæggelse, debat, afstemning.
6. Årsregnskaber fremlægges til orientering og debat.
7. Budgetoverslag for den kommende landsmødeperiode fremlægges til orientering og debat.
8. Behandling af HBs forslag til politisk udtalelse.
9. Behandling af eventuelt indkomne forslag.
10. Behandling af eventuelt indkomne forslag til ændring af vedtægter.

11. Behandling af eventuelt indkomne forslag til ændring af principper tilknyttet vedtægterne.
12. Valg:
 - a. Valg af Daglig Ledelse (DL)
 - Formand.
 - 1. næstformand.
 - 2. næstformand.
 - b. Valg af 2 HB-medlemmer, der skal repræsentere de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).
 - c. Valg af 5 HB-medlemmer (plus suppleanter)
 - d. Valg af kritisk revisor (plus suppleant)
13. Eventuelt.

Du kan på side 18 læse, hvordan man kan stille forslag til landsmødet, og hvordan man kan stille op til valg. Alle personlige medlemmer af SIND kan stille op til valg.

Landsmødemateriale

Deltagere på landsmødet får ca. 30 dage før landsmødet tilsendt detaljeret materiale til landsmødet, bl.a. endeligt landsmødeprogram, forslag til forretningsorden, alle forslag m.m.

SINDs hovedbestyrelse, valgt i 2021



Landsmødet afholdes i Horsens på Scandic





Deltagere på SINDs landsmøde d. 21.-22. september 2024

På SINDs landsmøde 2024 deltager følgende:

- Alle medlemmer af SINDs hovedbestyrelse (HB)
- 80 delegerede fra de 5 SIND regionskredse.
- 8 delegerede fra SINDs landsdækkende aktiviteter, 2 fra hver af de 4 landsdækkende aktiviteter.
- Kritisk revisor.
- Gæster.

Derudover er der to dirigenter og et antal medarbejdere fra sekretariatet til stede ved landsmødet.

Hovedbestyrelsen (HB)

Hovedbestyrelsen har 15 medlemmer: 3 fra Daglig Ledelse (formand, 1. næstformand og 2. næstformand) valgt på landsmødet 2021, 1 fra hver af de 5 SIND-regionskredse, 2 fra SINDs landsdækkende aktiviteter valgt af landsmødet i 2021, og 5 øvrige medlemmer valgt af landsmødet i 2021. Alle disse deltager i landsmødet.

80 delegerede fra de fem SIND-regionskredse.

De 80 delegerede er fordelt mellem de fem SIND-regionskredse efter medlemstal pr. 1. januar 2024:

- SIND Nordjylland 13 delegerede.
- SIND Midtjylland 18 delegerede.
- SIND Syddanmark 16 delegerede.
- SIND Sjælland 10 delegerede.
- SIND Hovedstaden 23 delegerede.

SIND-regionskredsene bestemmer selv, hvordan de fordeler/udpeger de delegerede. Men i SIND-regionskredsene er det oftest ved deres generalforsamling 2024, at man enten vælger de delegerede eller vedtager en procedure for det, f.eks. ved at fordele pladserne mellem SIND-lokalafdelingerne.

Der er planlagt generalforsamlinger på nedenstående datoer. Adresser står bagerst i bladet:

SIND-Nordjylland, 20. marts 2024.

SIND-Midtjylland, 9. marts 2024.

SIND Syddanmark, 21. marts 2024.

SIND Sjælland, lørdag 25. marts 2024.

SIND Hovedstaden afholder ikke generalforsamling i 2024.

Husk også generalforsamlingen i din egen lokale SIND-afdeling. Der diskuteres man måske også SINDs landsmøde 2024. Du kan se tid og sted for generalforsamlinger på [på www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal) og på side 25-29 i dette blad.

Hvis du har spørgsmål til generalforsamlingen, så kan du kontakte din formand for SIND-regionskredsen eller din lokale SIND-formand. Deres kontaktoplysninger står altid på de sidste sider i SIND-bladet.

BEMÆRK: Tilmelding af de 80 delegerede sker via SIND-regionernes formænd. Man skal ikke selv tilmelde sig.

Delegerede fra SINDs landsdækkende aktiviteter

SIND har p.t. fire landsdækkende aktiviteter: 1. Skizofreniforeningen, 2. Foreningen Børn med Angst, 3. SIND Rådgivning og 4. Medicinrådgivningen. De har hver to delegerede. De bestemmer selv, hvordan de udpeger dem.

Gæster

På landsmødet er der plads til, at et mindre antal medlemmer af SIND kan tilmelde sig som gæster uden stemmeret. Gæster skal selv betale rejse og ophold. **BEMÆRK:** Der bliver først åbnet for tilmelding af gæster d. 1. august 2024. Det vil blive forklaret i SINDbladet, der udkommer d. 1. august 2024, hvordan man tilmelder sig som gæst, og hvad det koster. Gæster vil eventuelt blive nødt til at acceptere overnatning på et andet hotel i nærheden og skal selv booke dette hotel.



Daglig Ledelse (DL),
valgt i 2021

Foto: SIND



Foto: SIND



Ophold, pris og betaling for deltagelse i SINDs landsmøde 2024:

HB-medlemmer, delegerede og revisor får ophold (inkl. måltider) og rejse betalt, så de ikke har nogen udgifter. Man indlogeres på enkeltværelser. BEMÆRK: Hvis man bliver væk uden afbud, vil man blive bedt om selv at betale opholdet. Gæster skal selv betale rejse og ophold.

Personvalg på SINDs landsmøde d. 21.-22. september 2024

På landsmødet skal der ske følgende personvalg:

Valg af Daglig Ledelse (DL):

- Valg af landsformand.
- Valg af 1. næstformand.
- Valg af 2. næstformand.

Valg af 2 HB-medlemmer, repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).

Valg af 5 øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter).

Valg af kritisk revisor (plus suppleant).

Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil opstille til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, dvs. senest lørdag d. 31. august 2024 kl. 13.00, indsendt på lm2024@sind.dk eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup. Bemærk: Hvis man vil opstille til flere af posterne (i tilfælde af man ikke bliver valgt til den første), så skal det fremgå klart og tydeligt af opstillingsgrundlaget.

To HB-medlemmer som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. 4 landsdækkende aktiviteter: 1. Skizofreniforeningen, 2. Foreningen for børn med angst, 3. SIND Rådgivning og 4. Medicinrådgivningen. For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra ledelsen i en af aktiviteterne. De

landsdækkende aktiviteter kan hver især opstille så mange kandidater, de vil. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

Kritisk revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

Opstillingsgrundlag

Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis det er fremsendt til lm2024@sind.dk eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest torsdag d. 1. august 2024. Alle opstillingsgrundlag vil komme på www.sind.dk/lm2024.

BEMÆRK: Opstillingsgrundlag skal være på maks. 1 A4-side og vil blive anvendt, som de er fremsendt. Der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout.

BEMÆRK: Personer ansat i SIND mere end 10 timer pr. uge kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk. 2.

Landsmødet i få ord:

- Landsmødet afholdes d. 21.-22. september 2024.
- Scandic Opus Horsens, Egebjergvej 1, 8700 Horsens.
- På www.sind.dk/lm2024 finder du yderligere information om landsmødet.
- Ønsker du at deltage med stemmeret, kan du stille op til valg som landsmødedeltager. Du kan også kontakte din lokalformand eller formanden for den SIND-region, hvor du bor. Du finder kontaktinformation på www.sind.dk/lokal.
- Ønsker du at deltage som gæst uden stemmeret, kan du til juni læse mere i bladet og på hjemmesiden.
- Har du spørgsmål om landsmødet, så skriv til lm2024@sind.dk.





SINDs medlemspris 2024

Ved SINDs landsmøde 21.-22. september 2024 vil vi uddele SINDs medlemspris 2024 til et medlem af SIND, som har gjort en særlig indsats i SIND gennem årene. Prisen afløser den tidligere brugerpris, der blev givet til et medlem med personlig psykiatri-brugererfaring. Nu har vi i stedet en medlemspris, som alle medlemmer af SIND kan indstilles til.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen? Så skriv til lm2024@sind.dk inden 1. juni 2024.



Kristian Bennedsen, tidligere 1. næstformand i SIND, var prismodtager ved Landsmødet 2021.

SINDs samfundspris 2024

Ved SINDs landsmøde 21.-22. september 2024 vil vi uddele SINDs samfundspris 2024 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen? Så skriv til lm2024@sind.dk inden 1. juni 2024.



Forfatteren Peter Øvig Knudsen fik SINDs samfundspris i 2021.

Forslag til SINDs landsmøde 21.-22. september 2024

På SINDs landsmøde 2024 kan alle personlige medlemmer af SIND stille fire slags forslag:

1. Ændringsforslag til vedtægter.
2. Ændringsforslag til principper tilknyttet vedtægterne.
3. Organisatoriske forslag.
4. Politiske forslag.
5. Ændringsforslag til vedtægter skal vedtages med 2/3 flertal, andre forslag med almindeligt flertal.

Bemærk proceduren:

Ifølge SINDs vedtægter, § 4 stk. 2, skal forslag til landsmødet være indsendt senest tre måneder inden landsmødet til sekretariatet, det vil sige senest fredag d. 21. juni 2024 kl. 13.00 til lm2024@sind.dk.

Men ifølge vedtægterne, § 4, stk. 2, skal "forslagene indsendes til regionskredsene eller lokalafdelinger så tidligt, at forslagene kan behandles og videresendes af regionskredsene og lokalafdelingernes forsamlinger inden den fastsatte frist". Det betyder, at dine forslag til

landsmødet skal igennem din SIND-regionskreds eller din SIND-lokalafdeling og være færdigbehandlet og kommenteret senest fredag d. 21. juni 2024 kl. 13.00 til lm2024@sind.dk. Du skal altså sende dine forslag til din SIND-regionskreds eller SIND-lokalafdeling i god tid inden d. 21. juni 2024. BEMÆRK: Din SIND-regionskreds eller SIND-lokalafdeling kan ikke bestemme over dine forslag, men de kan kommentere på dem.

Indkomne forslag vil komme på www.sind.dk/lm2024. De vil også komme i mappen til landsmødedeltagere, hvis de er indsendt senest 1. august 2024.

BEMÆRK: Indkomne forslag bruges, som de er indkommet. Der sker ikke renskrivning og korrekturlæsning.

Har du svært ved at finde ud af, hvordan du skal formulere dine forslag forståeligt?

Så skriv eventuelt til SINDs direktør Ole Riisgaard (ori@sind.dk) og bed om råd og vejledning.

Kend dine vedtægter – kend SINDs landsmøde

SINDs landsmøde fungerer ud fra SINDs vedtægter. Dem kan du med udbytte læse igennem, før du tager til landsmøde: www.sind.dk/vedtaegter

Følg SINDs landsmøde 2024 på www.sind.dk

På www.sind.dk/lm2024 kan du fortløbende læse informationer om SINDs landsmøde 21.-22. september 2024.

Da Anna Juuls bog udkom, var det lettere at leve op til budskabet: Det er okay, at livet bare er okay. Men nu har noget ændret sig

Nogle gange er livet med psykisk sygdom bare okay og ikke mere end det, og så må man lære at finde meningen i det, man har. Det budskab insisterede den prisbelønnede forfatter Anna Juul - der også er kendt fra radio, tv og teater - på i sin seneste roman, 'Superskurk'. Men dengang havde hun det bedre, end hun har i dag. Spørgsmålet er, om hun virkelig kan acceptere, at livet måske er "as good as it gets", mens livet gør ondt.

AF TOBIAS BUNDOLO NØRGAARD / FOTOS : FRYD FRYDENDAHL

Det, der sker, er uhørt kraftfuldt. Mod slutningen af Anna Juuls seneste roman, 'Superskurk', ændrer stemningen sig pludselig totalt. Indtil da har ironien plettet siderne. Nu vil hovedpersonen, der også hedder Anna Juul, sige noget. Til sin familie, til sine venner og til os, der læser.

"Fælles for jer alle er, at I håber på mine vegne. I håber, at jeg får det bedre, I håber, at jeg aldrig igen skal besøge Bispebjerg med min psykiske sygdom, I håber, at jeg en dag kan blive medicinfri. I håber. Det bliver jeg nødt til at bede jer om at holde op med".

For hvis man håber på, at sygdommen forsvinder, bliver livet én lang venten. Bogens hovedperson beder os i stedet tro. På hende. For det er meget sandsynligt, at livet er "as good as it gets", som hun skriver. Det er medicin og indlæggelser, kærlighed og humor.

Og måske er det okay.

Måske er det okay, hvis hun bare "går i nul", som hun skriver i bogen. Måske skal helten i hendes historie ikke besejre dragen, men slutte fred med den. Måske er det okay, at livet bare er - ja - okay.

"Det kan jeg godt leve med", står der i bogen.

Sådan havde Anna Juul det, da hun udgav 'Superskurk' for et års tid siden. Men siden da er der noget, der har ændret sig. Det er det, vi skal tale om, da vi mødes på en cafe på Frederiksberg på en novemberdag i 2023. Den 31-årige forfatter er iklædt en gullig strik-sweater, hendes fingernegle er dækket af et lag grøn neglelak. Kinderne er røde, for det er koldt udenfor.

Dengang, da romanen blev udgivet, havde



hun det bedre, end hun har det lige nu, forklarer hun. Og når man har det godt, glemmer man hurtigt, hvor slemt det kan være.

"Hver gang det lige letter lidt, så har jeg da et håb om, at det aldrig kommer tilbage. Da jeg skrev bogen, følte jeg, at jeg havde fundet en form for fred. At det ville blive nemmere. Det er jo meget smart, at kroppen når at glemme, hvor frygteligt det kan føles. Samtidig er det også lidt ubejlignet, for det kommer som et kæmpe chok hver gang," siger hun.

For det kommer altid igen. Nedturen, sygdommen, sammenbruddet. "Nissen flytter altid med", som hun siger.

Da vi mødes, er Anna Juul midt i et af de sammenbrud, der én gang hvert år efterlader hende uden det mindste tvivl om, at hun ikke er fri af sygdommen og nok aldrig bliver det.

Spørgsmålet er, om Anna Juul står ved sin egen overbevisning, når livet ser allersværest ud. Når det ser ud til, at det bare "går i nul". Ja, spørgsmålet er, om livet rent faktisk er okay, når det kun er okay - og ikke mere end det?

"Whatever works for you"

På et tidspunkt i Anna Juuls 'Superskurk' spørger hovedpersonen sig selv, om hun virkelig gider at være en "postergirl for psykisk sygdom".

"Til dét vil jeg bare sige, at ja, det gør jeg, i hvert fald indtil der sker noget på området," skriver hun i bogen.

Så det har Anna Juul været.

De seneste år har hun været en af landets skarpe stemmer på psykiatrimrådet. Hendes to romaner, 'Penge og bacon' og særligt 'Superskurk', beskæftiger sig med psykisk sygdom, og forfatteren har flere gange optrådt i tv-debatter om psykisk sygdom. Derfor modtog

“Hver gang det lige letter lidt, så har jeg da et håb om, at det aldrig kommer tilbage.

Anna Juul

hun i 2023 prisen som Årets Sundhedsde-
battør og trådte desuden ind i Psykiatrfon-
dens bestyrelse.

Selv har Anna Juul "fuld plade i psykia-
trien", som hun skriver om hovedpersonen
i 'Superskurk'. Virkelighedens Anna Juul har
diagnoser som skizofreni og bipolar lidelse,
og hun har kæmpet med psykoser, mani og
depression.

Men når Anna Juul er ude og læse op af
'Superskurk', synes hun, at det næsten kan
lyde, som om hun har "løst" sin sygdom, og
som om at andre kan få det bedre, hvis de gør
som hende. Sådan frygter hun i hvert fald, at
romanen kan opfattes. Nok fordi pointen er
omtrent det modsatte:

"Det var en del af bogen, det med at
opgive håbet og finde meningen i det, man
har. Jeg mente det jo 100 procent, da jeg
skrev den. Det er heller ikke, fordi jeg ikke
mener det nu, men jeg tror, at selv om hele
projektet med den bog var, at det ikke skulle
være en selvhjælpsbog, så synes jeg bare, det
lyder lidt som en selvhjælpsbog."

Ikke at Anna Juul har et problem med, hvis
andre læser den og rent faktisk får noget ud
af det. "Whatever works for you," som hun
siger.

"Men det virker lidt, som om jeg har men-
taltrænet mig selv et sted hen. Der har jeg
bare lyst til at sige: Det har jeg ikke."

Sød eller skizofren?

Det er umuligt at forklare, hvad der sker inde
i hovedet.

Man kan godt finde ord, der beskriver, om
man er glad, trist eller vred, men på et tids-
punkt kommer begreberne til kort.

"Det lyder meget deprimerende, men
grundproblemet er jo nok, at man ikke kan
kravle ind i andre menneskers hoveder og
bare lige være der i et døgn. Når man ikke
kan det, kommer man ikke til at kunne forstå,
hvordan det er," siger hun.

Når Anna Juul selv får det dårligt, kan hun
ikke lade med at række ud til folk og forsøge



“ Fordi hele mistrivsel-
debatten og psykiatri-
debatten bliver så mud-
ret sammen, virker det,
som om at folk glem-
mer, at der er folk, der
dør af psykisk sygdom.

Anna Juul

Foto: Fryd Frydendahl

FAKTA

Anna Juul

- Står blandt andet bag den meget omtalte roman "Superskurk". Tidligere har hun fået udgivet romanerne "Jeg bruger min krop som et møbel" og "Penge og bacon".



- Er uddannet manuskriptforfatter fra Den Danske Filmskole.
- Hun er også kendt fra radio og tv. Efteråret 2023 debuterede hun som dramatiker med teaterforestillingen 'Grubleren' på Aveny-T på Frederiksberg.

at forklare dem, hvordan hun har det. Hvordan hendes verden egentlig ser ud.

"Men hver gang jeg prøver, og jeg ikke får det bedre, så bliver jeg skuffet," siger hun.

Oftentimes har Anna Juul oplevet, at hendes relationer – venner og romantiske – kommer til hende et stykke tid efter, de har mødt hinanden, og så har de fortalt hende, at de i starten var bange for hende, men at hun jo faktisk er "rigtig sød".

"På den ene side bliver jeg jo glad, for jeg vil hellere være sød end skizofren, hvis jeg skulle vælge. Men samtidig rangordner det også, at folk foretrækker, når man er sød. Og at folk synes, det er svært, når man er syg."

Man kunne ellers tro, at frygten for mennesker med psykisk sygdom var blevet mindre de seneste år, mens debatten om en vaklende psykiatri har fundet fodfæste på Christiansborg.

Men at det ikke synes at være tilfældet, har Anna Juul en forklaring på.

Det, vi ikke taler om

Der er to ting, der ofte bliver blandet sammen: Mistrivsel og psykisk sygdom.

Oftentimes bliver de omtalt, som var det samme problem, og derfor ender det også med at lyde, som om de to ting kræver de samme løsninger. Det er på ingen måde ufarligt, mener Anna Juul. "Fordi hele mistrivelsesdebatten og psykiatri-debatten bliver så mudret sammen, virker det, som om at folk glemmer, at der er folk, der dør af psykisk sygdom," siger hun.

Forbigående mistrivsel kan føre til svær mistrivsel, der kan føre til egentlige diagnoser, det ved Anna Juul, og derfor skal mistrivelsesdebatten ikke negligeres. Alene fordi "børn skal ikke vokse op og have det ad helvede til", som hun siger.

Men alt for ofte puttes alvorlige psykiske lidelser og mistrivsel i samme kasse, mener Anna Juul. Det unge menneske med angst ender i samme kategori som den svært psykisk syge hjemløse, der samtidig har et misbrug.

"Vi kan godt snakke om, at vi har brudt tabuet. Men min fornemmelse er, at folk stadig er fucking bange for psykisk sygdom, fordi det er uforståeligt," siger hun.

Dermed bliver sygdommen noget farligt, mørkt og ondt.

Når frygten klæber sig til alvorlig psykisk sygdom, er det klart, at det er lettere at tale om, at børn og unge har det dårligt og mistrives, mener Anna Juul. Nok også fordi det er lettere at relatere til. Men adspurg, om vi så overhovedet rykker os som samfund, hvis vi ikke taler om dem, der har det allersværest, svarer hun:

"Nej, det tror jeg ikke, vi gør. Det er i hvert fald endnu en gang symptombehandling."

På den måde kan man læse 'Superskurk' som en genstart af samtalen om mentalt helbred. For gennem hovedpersonen ser man direkte ned i den psykiske sygdoms mørke,

som vi ellers ikke kan tale om. På de sidste sider dedikerer bogen:

"Jeg har skrevet Superskurk til dig, der er mørket, og til dig, der er bange for mørket, men alligevel er gået med ned i mit."

Et okay liv?

På novemberdagen på cafeen på Frederiksberg er Anna Juul mørket.

Der er nok ikke mange, der har lagt mærke til det psykiske sammenbrud, hun er midt i. Især den seneste måned har det været intenst. Hurtigt forstærker sygdommen sig selv, og pludselig ruller lavinen.

Sammenbruddet gør ikke Anna Juul seneliggende, det gør hende bare apatisk. Hun bliver ligeglad. Hun sover ikke meget om natten. Hun vågner ved 05-06-tiden om morgenen. Sætter sig og arbejder i de tre timer, hun kan koncentrere sig, og så går resten af dagen bare. Så ser hun fjernsyn og film, hun går en tur eller ses måske med nogen.

"Jeg ville da virkelig gerne have, at det var anderledes. Men dagene går fint nok, altså," siger hun.

Det leder os tilbage til spørgsmålet fra begyndelsen. Kan Anna Juul acceptere, at livet bare "går i nul", endda når hun står midt i et sammenbrud? Kan hun slutte fred med dragen? Er det et okay liv?

"Det er i hvert fald det, jeg har. Og man kan jo sige, at jeg har valgt ikke at tage mit liv, så det er jo et okay liv. Jeg har et arbejde, jeg er glad for. Der er relativt mange mennesker, jeg elsker, og som elsker mig. Det er mere, end de fleste får. Så på den måde, ja."

Alligevel er det grundlæggende "lidt træls" at vågne op hver morgen og tænke, at dagen bliver endnu en kamp. Der kan godt være sjove momenter undervejs, men langt hen ad vejen er det bare svært, forklarer Anna Juul.

"Men svært er heller ikke altid dårligt. Nogle gange er det bare svært."

Det går ned, og det går op.

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

I foreløbig 22 kommuner findes aktiviteten SIND Besøgsvenstilbud, hvor vi mangler frivillige. Er det noget for dig?

Som frivillig besøgsven giver du omsorg og overskud videre til et menneske med psykisk sårbarhed inde på livet, der samtidig er ensomt. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats gør en kæmpe forskel.

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed

- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser
- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være

naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, café, museum eller opleve noget andet kulturelt. Interesseret? Kontakt os på 3524 0750, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



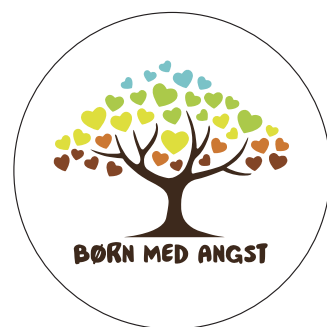
SE MERE PÅ

www.sind.dk/blivbesoegsven



Tilbageblik: Store smil, da familier nød en fridag med Foreningen for børn med angst

Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND, har både aktiviteter online og fysiske arrangementer. Fx inspiration og videoer på hjemmesiden, et forum på Facebook for 3.700 forældre, foredrag, kurser og - når det er muligt - hyggelige fællesskabsaktiviteter for familier. Eksempelvis afholdt foreningen sommeren 2023 en familiedag på Kragerup Gods ved Sorø. Her kunne børn med angstproblematikker sammen med deres familie holde fri fra udfordringerne nogle timer og i stedet hygge sig med ligestillede.



AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST OG FOR SIND – LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

(Du kan læse en længere udgave af denne artikel på vores hjemmeside).

Som familie til et barn eller en ung med mange bekymringer og angstproblematikker kan det være svært at finde aktiviteter, som kan tilgode hele familiens behov, og samtidig kan man også være økonomisk udfordret på grund af omstændighederne. Mange familier har til daglig begrænsede muligheder for at gøre noget, som skaber glæde, smil og gode følelser. Det kan være svært at komme ud af hjemmet på grund af barnets udfordringer. Det går ud over alle i familien - også søskende.

Derfor er vi i Foreningen for børn med angst glade for, at vi kan tilbyde familier oplevelser, hvor man kan komme afsted med ligesindede og få en god oplevelse, som forhåbentlig kan give et lille lysglimt i en ellers mørk hverdag.

Donationer

Vi har i løbet af 2023 modtaget forskellige donationer, som har gjort det muligt for os ikke kun at lave oplysningsarrangementer, men netop også at kunne invitere på gode meningsfulde aktiviteter. Den ene donation på kr. 15.000 var fra Foreningen Glade Børn Fonden. Foreningens formål er at genskabe glæden hos børn og unge, der har været udsat for modgang i livet eller på anden måde er kommet ind på et skævt spor i tilværelsen.

Vi brugte penge på en tur til Kragerup Gods ved Sorø. Her kan man fx

klatre i træer, hoppe i trampolin og spille fodbold eller golf - alt sammen under åben himmel i den skønneste skov. Ideen fik vi, fordi vi ved, at naturen kan virke beroligende, samtidig med at det er en aktivitet, som er sjov, og hvor man øver sig i at udfordre sig selv. Arrangementet var tilpasset de udfordringer, børnene kan have.

Store smil

Dagen blev helt fantastisk. De familier, der var med, tog hjem med smil og glæde over at have deltaget. Forældrene havde for første gang i lang tid oplevet, at deres barn havde haft det sjovt. De havde set, hvordan deres børn havde fået styrket sig selv - fx ved at klare en bane. Vi sluttede af med grill selv-burger, hvor der blev talt og udvekslet erfaringer over maden.

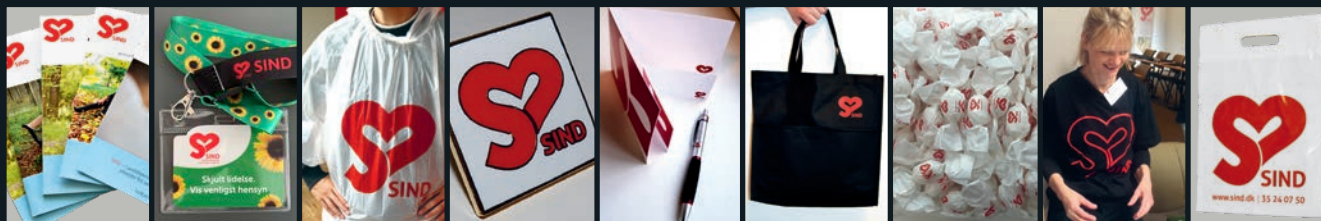
Det er helt sikkert noget, vi som forening vil gøre meget mere af, og vi var selv meget rørt over, hvordan vi kunne være med til at hjælpe disse familier og se den glæde, de udstråede, da de sagde farvel til os.

Vi ved nemlig alle, hvordan det føles, og hvor ensomt det kan være, når man har et barn med angst.

Du kan se en længere udgave af denne artikel på vores hjemmeside.



www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

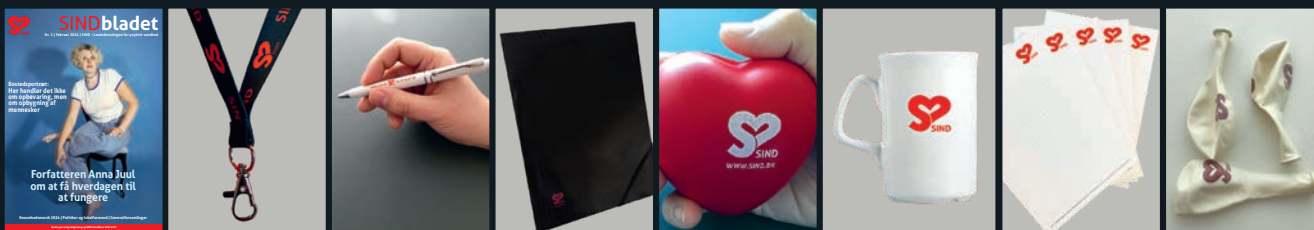
Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)*
 Bliv frivillig besøgsven*
 Få en frivillig besøgsven*
 Bestil eller bliv foredragsholder*
 Tag en bisidder med*
 Arvefolder*
 Portræt af en pårørende*
 Psykiatриhåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

ANDET

SIND-solsikkesnor, 1 stk. 40,-
 SIND-solsikkesnor, 10 stk. 350,-
 Regnponcho til engangsbrug 10,-
 Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
 Lykønskningskort, A6-format 10,-
 Antistressbold, hjerteformet 15,-

Balloner med SIND-logo, pakke m. 10 15,-
 Bogmærker Gratis
 Bolsjer m. SIND-logo. Pebermynte. Pose med 1 kg 240,-
 Bolsjer m. SIND-logo. Karamel. Pose med 1 kg 240,-
 Bolsjer m. SIND-logo. Cafémix. Pose med 1 kg 240,-
 Kaffekop med SIND-logo - 1 stk 40,-
 Keyhanger, sort med logo 15,-
 Nøglering m. møntholder 15,-
 Keyhanger. Sort med logo 15,-
 Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 10,-
 Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse, 100 stk. 800,-
 A5-kuverter med SINDs logo uden afsenderadresse 1,-
 A4-mappe med SIND-logo, sort 25,-
 Papirblokke m. SIND-logo, 4 stk., ternede, 25 sider 50,-
 Pin med SIND-logo, gylden. 10,-
 Pin med SIND-logo, hvid 20,-
 Plakat, SINDs logo, A1-format 20,-
 Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres).
 Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
 Kontakt SINDs sekretariat for pris
 Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) 2,-
 Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
 Taske med SIND-logo og plads til ringbind 40,-
 Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning 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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



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 mennesker med sindslidelser, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Lokale SIND-arrangementer



Her kan du se nogle af de lokale arrangementer, der var planlagt ved deadline på bladet. Derudover står SINDs lokalafdelinger bag masser af lokale aktiviteter. Fx SIND Huse, samtalegrupper, cafe-aktiviteter, rådgivning og meget mere. På www.sind.dk/lokal kan du se, hvad der sker i nærheden af dig.



REGION HOVEDSTADEN

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Sommerferietur 2024 til det skønne Odsherred

27. maj - 31. maj 2024

Ferie for psykisk sårbare bosiddende i Gladsaxe i uge 22. Turen arrangeres af SIND i samarbejde med Gladsaxe Kommune.

I år tager vi til kolonien "Eriksminde", der er Københavns Kommunes Lærerforenings Feriekoloni.

Ferieturen er vi fælles om at planlægge. Både med aktiviteter og madlavning. Vi holder to planlægningsmøder i marts og april. Hvis du er interesseret, så kontakt senest d. 1. marts Lisbeth (lisbethdanielsen@hotmail.dk, 6134 4664) for yderligere information. Pris: 1.200 kr.

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk



kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.

SIND Helsingør Café-møder

15. februar, 21. marts, 18. april og 16. marts 2024 kl. 14.00 - 16.00

Kom til Café-møde med hyggeligt samvær. Vi byder på kaffe og brød og mødes til hyggeligt samvær i Foreningshuset Svingelport 8A, 3000 Helsingør tæt ved Helsingør Station. Vi mødes fast den 3. torsdag i måneden. Kom og få en snak med andre medlemmer af SIND. Der kan være andre arrangementer. Har du lyst til at høre mere, så mød op, du behøver ikke at være medlem. Kontaktperson: Doris Hansen, tlf. 2251 2919.

SIND København Fællesspisning i Heimdalsgade 37

Hver anden tirsdag i lige uger, kl. 17.00 - 20.00

Vi sørger for et lækkert måltid mad og har frivillige, der sikrer, at fællesspisningen er et trygt og inkluderende rum for ligesindede. Kom som du er, og som du har det. Vi håber meget at se dig! Tilbuddet bliver støttet af foreningen Velliv. Dørene åbner fra kl. 17.00 og spisning kl. 18.00. Vi lukker kl. 20.00, eller når vi har lyst. Vi har brætspil. Engang imellem holder vi efterfølgende medlemsmøde kl. 19.30-21.30.

Er du ikke medlem, så kan du komme til en første gang uden at være medlem. Men ellers skal man være medlem. Pris: 20 kr. eller 30 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding er nødvendig. Kontakt Arnfinn (2835 4381) tidligst onsdagen før og senest mandagen før inden kl. 18.00.

Krea-værksted

Hver anden tirsdag i ulige uger, kl. 16.00-19.30

Du har hos SIND København mulighed for at hækle, strikke, lave ting med garn, filt mv., lave smykker, lave perleplader, lave diamond art (pt. for egen regning), lave decoupage, tegne, male (pt. mangler vi lærreder, så tag med selv), sy, lave flamingofigurer, bruge clay ler i forskellige farver, lave udskæringer i pap m.v.

Der spises hver gang for egen regning. Man skal tilmelde sig til dette hos Matilde på 3035 5262 og indbetale 20 kr. på MobilePay Box 4554HW senest kl. 13 samme dag.

Kor

Tirsdage kl. 13.30 til ca. kl. 15.00.

I SIND-koret synger vi mange forskellige sange lige fra pop til sange fra højsko-

lesangbogen. Kanons og flerstemmige satser vil vi også kaste os over. Det hele bliver flettet ind i krops- og stemmeøvelser (så man også får udviklet sangstemmen), og indimellem vil der også være sjove øvelser for krop og hjerne. Vi slutter med kaffe og kage. Pårørende er også meget velkomne i koret. Alle kan deltage. Korleder Ann Dybdal Eriksen har stor erfaring i at tilrettelægge korprøven, så alle, uanset niveau, får en god oplevelse. Tilmelding hos Johs. Bertelsen: kbh@sind-kbh.dk eller 2168 5462. Hans Bogbinders Allé 3, 2. 2300 København S.

SIND Rudersdal Madkursus

5. februar, 12. februar, 19. februar og 26. februar

Madkursus - mere grønt og mere internationalt med Marianne Borg-Hansen. Fællesspisning efterfølgende. På Sporet, Rønnebærvej 19, 2840 Holte. Tilmelding: sind.rudersdal@gmail.com

Maleforløb

18. februar og 25. februar, kl. 10-15

Maleforløb med Tina Hee. På Sporet, Rønnebærvej 19, 2840 Holte. Tilmelding: sind.rudersdal@gmail.com

Café Holte Havn

7. april 2024, kl. 14.30-16

Kaffe/te og kage på havnen. Tilmelding: sind.rudersdal@gmail.com

SIND SYDDANMARK

SIND Vejle

SIND Klub Vejle

24. februar, 30. marts, 27. april og 25. maj 2024 kl. 11.00 - 15.00

SINDklub med hyggeligt samvær i Vejle.

Vi mødes over en kop kaffe/te og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Du kan tilmelde dig til frokost kl. 12.00 via SMS og MobilePay 2045 6703 senest tre dage før.

Ønsker du at møde nye mennesker i fællesskab med andre, er du meget velkommen - også selv om du ikke er medlem af SIND. Du dropper bare ind og afgang selv længden af dit besøg.

Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på 2045 6703. Det foregår i Huset Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

SIND MIDTJYLLAND

SIND Skanderborg

Gåtur med naturvejleder i SIND Skanderborg

10. april og 24. april 2024 kl. 13.00 - 15.00

Kom med på gåtur med naturvejleder hos SIND Skanderborg. Der er mulighed for afhentning ved egen dør. Yderligere information om mødested hos Ellen: 2876 7262.

SIND Aarhus-Samsø

Kreacafé

17. februar og 14. marts 2024 kl. 10.00 - 12.00

I Kreacaféen kan man hygge sig over kreative projekter med velkendte eller nye bekendtskaber. Alle er velkomne, og det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

Uanset om man kommer alene eller sammen med andre, sørger vores kreaværter for, at alle

bliver inkluderet. Vi sørger desuden for, at der er te, kaffe, snacks, god stemning og et lille udvalg af stof- og garnmaterialer samt malebøger. Man er også selv meget velkommen til at medbringe materialer.

Koordinator: Carolina Agno, kreaagno@jsca.dk
Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, 8000 Aarhus C.

Spilcafé

23. februar og 29. marts 2024 kl. 16.00 - 20.00

Bræt- og kortspil er en god anledning til at være sammen uden at skulle anstrenge sig for at holde en samtale kørende. Samtidig får man mulighed for en pause fra hverdagen og de udfordringer, der kan være – store som små.

Uanset om man kommer alene eller sammen med andre, sørger vores spilværter for, at alle bliver inkluderet. Vi sørger desuden for spil, snacks, sodavand og god stemning.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig, men

SIND Rådgivning i Aarhus, der er en landsdækkende SIND-aktivitet, står bag en lang række aktiviteter og driver desuden SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT.



SE MERE

om tilbud og muligheder for at blive frivillig på sindraadgivning.dk.

vi vil rigtig gerne have, man trykker "deltager" inde på vores Facebook-begivenhed, så vi har et indtryk af, hvor mange vi skal gøre klar til.

Det er gratis og alle er velkomne!
Folkehuset Møllestien, lille køkken – aktivitetslokale, Grønnegade 10, 8000 Aarhus C.

Planlagte SIND-generalforsamlinger 2024



Her kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved deadline på SINDbladet. Datoer for flere generalforsamlinger kan komme til de kommende uger. På www.sind.dk/aktivitetskalender kan du se en opdateret oversigt over de kommende generalforsamlinger.

NORDJYLLAND

I regionen med syv lokal-afdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND NORDJYLLAND: Afholder generalforsamling onsdag d. 20. marts 2024, kl. 18.15 i DGI-huset i Aabybro, Jens Møllersvej 3, 9440 Aabybro. Vi starter med spisning kl. 18.15, der er tilmelding senest tirsdag d. 12. marts 2024 til formanden på sindnordformand@gmail.com. Generalforsamlingen starter kl. 18.45. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Aalborg: Indkalder til generalforsamling tirsdag d. 6. februar 2024, kl. 19.00. Mødested: Ældresagens lokaler, Torvet 5, 9400 Nørresundby. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden og forretningsorden. 3. Lokalbestyrelsens beretning om lokalafdelingens virksomhed i det forløbne år fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab fremlægges til godkendelse. 5. Forslag til budget fremlægges til godkendelse. 6. Behandling af indkomne forslag. 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. 8. Valg af revisor og evt. revisorsuppleant. 9. Valg af delegerede til regionskredsens generalforsamling. 10. Behandling af eventuelle forslag til landsmødet. 11. Eventuelt. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse.

SINDs Pårørende Aalborg: Afholder generalforsamling mandag d. 4. marts 2024, kl. 19.00 på Steenstrupvej 1, 9000 Aalborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til formanden, svendp89@gmail.com, senest 14 dage før generalforsamlingen. Alle er velkommen.

SIND Brønderslev: Afholder generalforsamling onsdag d. 28. februar 2024, kl. 18.00 i Brønderslev Hallen, Knudsgade 15, 9700 Brønderslev. Bowling kl. 18.00. Spisning kl. 19.15. Generalforsamling kl. 19.45 med dagsorden ifølge vedtægterne. Der er tilmelding til bowling og spisning senest tirsdag d. 20. februar på mail til formanden: sindnordformand@gmail.com. Der vil være en lille egenbetaling til bowling på 25 kr. og spisning på 25 kr. Generalforsamling er gratis at deltage i. Se mere på vores Facebook-side i starten af februar - også omkring betalingen.

SIND Frederikshavn-Læsø: Afholder generalforsamling tirsdag d. 13. februar 2024, kl. 19.00 i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn. Dagsorden jf. vedtægterne. Lokalafdelingens vedtægter opdateres. Efter SINDs generalforsamling afholdes Lille Skole for Voksnes generalforsamling. SIND er vært for lidt mad og drikke.

SIND Hjørring: Afholder generalforsamling torsdag d. 29. februar 2024 i Cafeteriet i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring, kl. 19.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der let servering, kaffebord og underholdning. Forslag til bestyrelsen skal være formanden i hænde otte dage før generalforsamlingen. Tilmelding senest mandag d. 26. februar 2024 på SINDs telefon 2383 1184.

SIND Mariager Fjord: Afholder generalforsamling torsdag d. 15. februar 2024, kl. 18.00 med spisning. Selve generalforsamlingen starter kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Hobro Medborgerhus, Skibsgade 26, 9500 Hobro. Tilmelding til spisning senest søndag d. 11. februar 2024 bedes rettet til Ole Olsen, formand SIND Mariagerfjord på 2335 7613 eller oolsen@sind.dk.

SIND Morsø: Der indkaldes til ordinær generalforsamling i SIND Morsø lokalafdeling mandag d. 11. marts 2024, kl. 17.00. Der vil blive gjort status over det forløbne år (2023). Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. For at være stemmeberettiget skal man være medlem af SIND. Husbestyrelsen for SIND-Huset gennemgår årsrapport for huset. Efter generalforsamlingen er der fællesspisning – tilmelding senest fredag d. 8. marts 2024. Sted: SIND-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors. Tlf. 9771 0597.

SIND Thy: Afholder ordinær generalforsamling tirsdag d. 27. februar 2024, kl. 19.00. Sted: Netværkscafeen, Nørreallé 30, 7700 Thisted. Dags-

orden ifølge vedtægterne. Fremsættelse af forslag skal ske senest mandag d. 12. februar 2024 på mail til: thy@sind.dk. Der er mulighed for at deltage i fællesspisning kl. 18.00 umiddelbart før generalforsamlingen i Netværkscafeen. Tilmelding til fællesspisning senest mandag d. 19. februar 2024 til Netværkscafeen, tlf.: 9791 2414 eller mail: thy@sind.dk.

MIDTJYLLAND

I regionen med 13 lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND MIDTJYLLAND: Afholder generalforsamling og årsmøde lørdag d. 9. marts 2024. Vi starter med generalforsamling kl. 10.00, og vi forventer, årsmødet starter kl. 11.00. Der vil være kaffe mv. fra kl. 9.30 og frokost kl. 12.30. Der vil være aktuelle oplæg og debat under årsmødet kombineret med fællessang mv. Der udsendes invitation til lokalafdelingernes bestyrelser og alle medlemmer af lokalafdelinger i Region Midtjylland med dagsorden til generalforsamling og årsmøde, oplysninger om sted for afholdelse og om tilmelding.

SIND Favrskov: Afholder generalforsamling tirsdag d. 20. februar 2024 kl. 18.00 - 19.00 på Brogården, Søndergade 26, 8382 Hinnerup. Foredrag kl. 19.00 - 21.00: "Mental sundhed - forstå hvordan du kan leve livet med ro og færre bekymringer". Dagsorden ifølge vedtægterne. SIND Favrskov har en velfungerende bestyrelse, som genopstiller, men der er plads til flere medlemmer og suppleanter. Deadline for fremsættelse af forslag er mandag d. 12. februar 2024. Formand for SIND Favrskov Morten Dreisler, Favrskov@sind.dk.

SIND Herning-Ikast-Brande: Afholder generalforsamling onsdag d. 21. februar 2024, kl. 19.00 - 21.00. Den finder sted ved: Skovlyset, Skovvænget 2A, 7400 Herning. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Holstebro-Struer-Lemvig: Afholder generalforsamling lørdag d. 24. februar 2024, kl. 14.00-17.00 på Langgade 26, 7600 Struer. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være for manden i hænde senest otte dage før. Eventuelle materialer offentliggøres på sind.dk. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer af SIND har stemmeret. Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spisning. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest torsdag d. 22. februar 2024 på mobil: 5051 7224 eller mail: jjq@vkurs.dk.

SIND Horsens-Hedensted: Afholder ordinær generalforsamling i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens, tirsdag d. 5. marts 2024, kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være for manden i hænde senest otte dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslag sendes på mail til henning.hojberg@gmail.com.

Aftenen begynder med fællesspisning kl. 18.00. Tilmelding til Flemming Thomsen på tlf. 9125 5793. Se evt. yderligere oplysninger på vores Facebook-side.

SIND Nord- og Syddjurs: Afholder generalforsamling lørdag d. 10. februar 2024, kl. 15.00 i Sognehuset i Glesborg, Glesborg Bygade 25A, 8585 Glesborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Fremsættelse af forslag skal ske senest lørdag d. 27. januar 2024. Der vil blive serveret kaffe, te og kage til mødet. Tilmelding til generalforsamling skal ske på tlf.: 31602 441 eller på winijo@me.com.

SIND Odder: Afholder generalforsamling onsdag d. 21. februar 2024. Der vil være spisning for tilmeldte deltagere kl. 18.00, og generalforsamlingen starter kl. 19.00. Der bliver udsendt indkaldelse til medlemmer af SIND Odder med dagsorden, oplysninger om sted for afholdelse og om tilmelding til spisning.

SIND Randers: Afholder generalforsamling mandag d. 26. februar 2024, kl. 19.00 i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C - indgang B, lokale 9, 1. sal. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag sendes til trine.juel@randers.dk.

SIND Ringkøbing-Skjern: Har generalforsamling onsdag d. 28. februar 2024, kl. 19.00 ved V. Strandgade 7, 6950 Ringkøbing. Spisning fra kl. 18.00, tilmelding til Lene Laugesen på lene@live.dk. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Silkeborg: Afholder generalforsamling tirsdag d. 27. februar 2024, kl. 19.00 i Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg. Valg efter lovene. Dagsorden er fremsendt til medlemmer og på FB samt hjemmeside. Øvrige materialer og forslag kan rekvireres hos for manden 14 dage inden. Som vi plejer, indledes aftenen med et oplæg. I år om Headspace, et tilbud til børn og unge med problemer/psykisk sårbarhed ved centerchef Anders Friche, Århus og Herning Headspace. Et brandvarmt emne! Alle er velkommen, og foreningen er vært ved kaffe og brød. Deltag i mødet og debatten! Din mening er vigtig! Vel mødt, Susan Steen, formand, tlf. 2329 0434.

SIND Skanderborg: Afholder generalforsamling mandag d. 26. februar 2024 i Medborgerhuset, Vestergade 14A, 8660 Skanderborg. Vi starter kl. 18.00 med smørrebrød og øl/vand og gratis banko med små gevinster. Kl. ca. 19.30 er der ordinær generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding og evt. forslag til dagsorden skal ske senest onsdag d. 21. februar 2024 til Ellen tlf./sms 2876 7262. Foreningen er vært for forplejningen.

SIND Skive: Indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted torsdag d. 7. marts 2024, kl. 19:30. Adressen er: Mødestedet, Reservevej 17, 7800 Skive. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkommende forslag

skal være for manden i hænde senest fredag d. 1. marts 2024 på birgitte.mfl@gmail.com.

SIND Viborg: Afholder generalforsamling lørdag d. 9. marts 2024, kl. 19.00 i Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Mette Roldsgaard Kongsted, PEER-medarbejder, kommer og holder et oplæg for de fremmødte. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Aarhus-Samsø: Afholder generalforsamling 2024 tirsdag d. 20. februar 2024, fra kl. 18.30 på Dalgas Skolen, Nørre Boulevard 1B, 8000 Aarhus C. Kom og vær med, når vi holder den årlige generalforsamling i SIND Aarhus-Samsø. Medlemmer vil modtage en indkaldelse på mail, hvis man har oplyst en gyldig mailadresse. Dagsorden bliver ifølge vedtægterne, og vi slutter af med et oplæg om SINDs udvikling på landsplan ved landsformand Mia Kristina Hansen. For bedst muligt at kunne planlægge generalforsamlingen, håber vi, at alle deltagere vil melde sig til på forhånd, og at alle kandidater til bestyrelses- og suppleantposter vil melde deres kandidatur senest tirsdag d. 13. februar 2024. Begge dele gøres ved at sende en mail til lokalformand Ida Binderup på ida@sind.dk. Hvis man ønsker at fremsætte forslag eller har spørgsmål, så skriv til lokalformand Ida Binderup, ida@sind.dk.

SYDDANMARK

I regionen med 11, snart 13, lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND SYDDANMARK: Der indkaldes hermed til generalforsamling for SIND Syddanmark regionalkreds torsdag d. 21. marts 2024, kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Regionkredsbestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab og budget fremlægges til debat og godkendelse. 5. Valg af regionsformand. 6. Behandling af indkomne forslag. 7. Valg af revisor og revisorsuppleant. 8. Hvert tredje år – eller år med ekstraordinært landsmøde: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde. 9. Udpegning af delegerede til landsmødet efter gældende regler. 10. Eventuelt. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være undertegnede

MedicinRådgivningen, der er en landsdækkende aktivitet i SIND, rådgiver og oplyser bl.a. om afhængighed og bivirkninger i forbindelse med receptpligtig vane-dannende medicin.



SE MERE PÅ smr.dk.

i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@mail.dk.

SIND Billund: Afholder generalforsamling onsdag d. 21. februar 2024, kl. 15.00 i Parkhuset, Parkvej 10A i 7323 Give. Dagsorden iflg. vedtægter. Foreningen er vært ved brød med pålæg. Eventuelle forslag kan sendes til formand Tove Thisgaard på tovethisgaard@hotmail.com. Alle er velkommen.

SIND Fredericia: Afholder generalforsamling tirsdag d. 6. februar 2024, kl. 19.00 på Kulturcaféen, Danmarksgade 32A, 7000 Fredericia. Dagsorden ifølge lovene. Der skal bl.a. vælges en ny formand. Forslag til behandling på generalforsamlingen indsendes til formanden senest tirsdag d. 23. januar 2024 på medom@medom.dk.

SIND Fyn: Afholder generalforsamling tirsdag d. 20. februar 2024, kl. 19.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C. Forslag og spørgsmål sendes til fyn@sind.dk. Dagsorden efter vedtægterne. Bemærk: Ved denne generalforsamling vil der foreligge forslag om oprettelse af nye SIND-lokalafdelinger, der udskilles fra SIND Fyn. Se dagsorden og yderligere information på: www.sind.dk/fyn.

SIND Odense: Afholder stiftende generalforsamling tirsdag d. 5. marts 2024, kl. 19.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense

C. Alle personlige medlemmer af SIND, der bor i Odense Kommune, kan deltage med stemmeret. Dagsorden og yderligere information findes på www.sind.dk/fyn. Spørgsmål kan stilles til fyn@sind.dk.

SIND Svendborg-Langeland-Ærø: Afholder stiftende generalforsamling tirsdag d. 19. marts 2024, kl. 19.00 på Frivillighuset, Kvægtorvet, 5700 Svendborg. Alle personlige medlemmer af SIND, der bor i kommunerne Svendborg, Langeland, Ærø, kan deltage med stemmeret. Vi inviterer alle interesserede til fællesspisning kl. 18.00. Tilmelding til spisning senest søndag d. 10. marts 2024 til svendborg@sind.dk. Dagsorden og yderligere information findes på www.sind.dk/fyn. Spørgsmål kan stilles til svendborg@sind.dk.

SIND Haderslev: Afholder generalforsamling lørdag d. 3. februar 2024, kl. 11.00-13.00 på Frivillighedens Hus, Storegade 80, 1. sal, 6100 Haderslev. Man skal om bagved og op ad ståltrappen. Sidste tilmelding til Kirstine Jensen fredag d. 26. januar 2024. Dagsorden: 1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere. 2. Godkendelse af dagsorden. 3. Bestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse. 4. Det reviderede regnskab fremlægges til debat og godkendelse. 5.

Behandling af indkomne forslag, herunder forslag til ændring af vedtægter, skal være for manden i hænde senest otte dage inden generalforsamlingen (fredag d. 26. januar). 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer. 7. Valg af revisor og revisorsuppleant (vælges for et år). 8. Valg /udpegnings af stemmeberettigede til regionskreds generalforsamlingen. 9. Hvert tredje år: Behandling af eventuelle forslag til landsforeningens landsmøde. 10. Hvert tredje år: Valg/udpegnings af delegerede til landsmøde. 11. Eventuelt. På bestyrelsens vegne, Kirstine Jensen, Formand, 4051 5450 eller kirstine57@hotmail.com.

SIND Kolding: Afholder ordinær generalforsamling tirsdag d. 20. februar 2024, kl. 19.00 på Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, 6000 Kolding. Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag til dagsorden samt eventuelle spørgsmål modtages senest otte kalenderdage inden generalforsamlingen. Lokalafdelingen vil være vært for kaffe og et stykke brød. Tilmelding og eventuelle forslag sendes til formanden på mail: thorhalv@vip.cybercity.dk. Telefon: 4197 7522. Vel mødt.

SIND Syd-Vest: Indkalder til ordinær generalforsamling. Generalforsamlingen finder sted tirsdag d. 20. februar 2024 i SIND-Huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg, kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød



TID TIL AT BETALE KONTINGENT

Husk at betale kontingent for dit SIND-medlemskab eller abonnement på SINDbladet

Er du allerede medlem af SIND, eller har du abonnement på SINDbladet? Så er det nu ved at være tid til at betale det årlige kontingent eller abonnement for 2024.

Hold øje med din mail eller din postkasse

SIND har udsendt vores opkrævning for 2024, og du bør allerede have modtaget den enten på mail eller med posten. Mailen er udsendt via vores samarbejdspartner FarPay. Hvis du ikke kan se mailen i din indbakke, så tjek evt. i dit spamfilter – mappen med uønsket post – om mailen fra FarPay ligger her.

Har du spørgsmål?

Skriv til os på medlem@sind.dk med dit spørgsmål. I mailen må du meget gerne angive dit fulde navn, evt. medlemsnummer og adresse.

m. drikkevarer samt kaffe. Bemærk: Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest mandag d. 12. februar 2024.

SIND Sønderborg: Afholder generalforsamling mandag d. 5. februar 2024, kl. 19.00 i Frivillighedens Hus, 6400 Sønderborg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Foreningen er vært ved et mindre traktement. Kontaktpersoner til SIND: Konstitueret formand Vivi Brit Nielsen, Tlf. 2815 2406 eller e-mail: vivibritnielsen@gmail.com.

SIND Tønder: Indkalder hermed til ordinær generalforsamling onsdag d. 21. februar 2024, kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen i hænde senest tirsdag d. 13. februar 2024 på mail: annehvidberg@mail.dk.

SIND Vejen: Afholder generalforsamling onsdag d. 6. marts 2024, kl. 16.00-18.00 på Skolegade 7, 6650 Brørup. Kontakt Formand Vibeke Henriksen på mail, vibekehenriksen1@gmail.com, hvis man vil fremsætte forslag eller har spørgsmål. Eventuel deadline for fremsættelse af forslag er mandag d. 26. februar 2024. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Vejle: Afholder generalforsamling lørdag d. 24. februar 2024, kl. 15.00 i Huset, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal sendes til formand Judith Pedersen – judith.pedersen5@gmail.com - senest lørdag d. 17. februar 2024. Efter generalforsamlingen er der kaffe/te og kage, gerne tilmelding på ovenstående mail eller 2045 6703. Alle medlemmer af SIND er velkommen.

SIND Aabenraa: Afholder generalforsamling onsdag d. 28. februar 2024, kl. 19.00 i Bjerggadehuset, Bjerggade 4Q, 6200 Aabenraa. Dagsorden iflg. vedtægterne. Ved forslag eller spørgsmål kontakt Mette Korntved Schmidt på mks@sind.dk. Sidste tilmeldingsfrist og frist for indsendelse af forslag er onsdag d. 21. februar 2024.

SJÆLLAND:

I regionen med syv lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND SJÆLLAND: Afholder ordinær generalforsamling mandag d. 25. marts 2024, kl. 18.00 i Frivilligcentret i Næstved, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved. Vi starter med spisning, tilmelding senest søndag d. 18. februar 2024 til birte@bondebendixen.dk.

SIND Holbæk Odsherred Kalundborg: Afholder generalforsamling tirsdag d. 27. februar 2024, kl. 18.00 i kaffestuen Smilet Havnegade 5, 4500 Nykøbing Sj. Vi starter med spis-

ning, tilmelding til spisning senest tirsdag d. 20. februar 2024 på tlf.: 2033 2259 eller mail til: birte@bondebendixen.dk.

SIND Køge Bugt: Afholder generalforsamling onsdag d. 28. februar 2024, kl. 18.00 på Greve Borgerhus, Greveager 9, 2670 Greve. Der vil blive serveret kaffe og kage. Evt. spørgsmål eller forslag bedes indsendt til metteslothlarsen72@gmail.com senest 14 dage før generalforsamlingen. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Næstved: Afholder generalforsamling mandag d. 26. februar 2024, kl. 19.00 ved Frivilligcenteret, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved. Dagsorden ifølge vedtægterne. Eventuelle spørgsmål til formand Peer Skjold Hansen, tlf. 4159 1605.

SIND Ringsted-Sorø: Afholder generalforsamling lørdag d. 16. marts 2024, kl. 11.00. Sted: Ringsted Kulturhus, Søgade 3, 4100 Ringsted. Efter generalforsamlingen vil der være fællesspisning. Tilmelding til generalforsamling og spisning senest onsdag d. 6. marts 2024 her: <https://sindr.nemtilmeld.dk/7/>. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag til generalforsamlingen skal sendes på mail til ringstedsoroe@sind.dk senest onsdag d. 6. marts 2024. Hvis du har spørgsmål til generalforsamlingen eller til bestyrelsesarbejdet, er du velkommen til at skrive til os på ringstedsoroe@sind.dk eller ringe til os på 3138 0551. Vi glæder os til at se dig!

SIND Roskilde-Lejre: Afholder generalforsamling torsdag d. 22. februar 2024, kl. 19.00 i lokale 3. i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Formand Leni Grundtvig Nielsen, tlf.: 4241 0034, lenigrund10b@gmail.com.

SIND Slagelse: Afholder generalforsamling torsdag d. 29. februar 2024 kl. 18.30-21.00 i mødelokalerne overfor Slagelse Bibliotek, Stenstuestræde 3, 4200 Slagelse. Vi byder på forfriskninger og smørrebrød, og det er derfor nødvendigt ift. forplejningen, at man inden tirsdag d. 27. februar 2024 meddeler, om man har lyst til at deltage på slagelse@sind.dk, pr. sms eller ringer på tlf.: 3020 1097. Dagsorden til SIND Slagelses ordinære generalforsamling: 1. Velkomst af formand. 2. Valg af ordstyrer, dirigent og stemmetæller. 3. Valg af referent. 4. Godkendelse af dagsorden. 5. Årsberetning fra formanden. 6a. Regnskab 2023, 6b. Budget for 2024. 7. Valg af revisor og evt. revisorsuppleant. 8. Behandling af indkomne forslag. 9. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter (valg for 1 år). 10. Eventuelt. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest torsdag d. 15. februar 2024 på slagelse@sind.dk eller sms på 3020 1097.

SIND Storstrøm: Som dækker Vordingborg, Guldborgsund og Lolland Kommuner, afholder

generalforsamling i Maribo Fritidscenter, grønt lokale, Søndre Boulevard 82A, 4930 Maribo, mandag d. 19. februar 2024, kl. 18:30. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Dagsorden, beretning og regnskab udleveres på generalforsamlingen.

HOVEDSTADEN

I regionen med 15 lokalafdelinger afholder følgende generalforsamlinger:

SIND HOVEDSTADEN: Afholder ikke generalforsamling i 2024, da vi afholder den hvert 2. år. Det vil sige, at næste gang er i marts 2025.

SIND Ballerup-Furesø-Herlev: Afholder generalforsamling mandag d. 26. februar 2024, kl. 18.00-21.00 på Posthuset, 1. sal, mødelokale 5, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup. Vi starter med fællesspisning kl. 18.00. Skal du spise med, er det nødvendigt, at du tilmelder dig. Du kan tilmelde dig hos Randi fra SIND på telefon 2672 3102 eller mail: bfh@sind.dk - frist for tilmelding til spisning er torsdag d. 22. februar 2024. Kl. 18.00 - 19.00: Fællesspisning og guitarsang. Kl. 19.00 – 21.00: Generalforsamling.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Godkendelse af indkaldelse.
3. Valg af stemmetællere.
4. Valg af referent.
5. Bestyrelsens beretning fremlægges til debat og godkendelse.
6. Det reviderede regnskab samt budget fremlægges til debat og godkendelse.
7. Behandling af indkomne forslag (indkomne forslag skal være formanden i hænde 22. februar 2024).
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer og eventuelt suppleanter. På valg: Randi og Mia. Valg af revisor(er) og mindst én revisorsuppleant. 9. Valg til øvrige tillidsposter.
10. Åbn debat om aktiviteterne i lokalafdelingen og eventuelle forslag til nye. 11. Eventuelt.

SIND Bornholm: Afholder generalforsamling torsdag d. 7. marts 2024. Vi mødes i Storegade 38 i 3700 Rønne kl. 17.00 til 21.00. Vi byder på noget at spise og drikke fra kl. 17.00, hvor I også kan høre mere om socialpsykiatrien på Bornholm. Selve generalforsamlingen starter kl. 18.30. Dagsorden ifølge vedtægterne. Kontakt formand Bente Helms på 3018 2014, hvis du har spørgsmål eller forslag. Vel mødt!

SIND Fredensborg-Hørsholm: Afholder generalforsamling lørdag d. 24. februar 2024, kl. 13.00 i Frivilligcentret, Teglgårdsvej 423A, 3050 Humlebæk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle er velkommen.

SIND Frederiksberg: Afholder generalforsamling lørdag d. 16. marts 2024, kl. 12.00-14.00. Adresse: L.I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiks-

berg C. Kontaktperson: Sven Rasmussen. Mail: svras1949@gmail.com. Tlf.: 2055 8526. Deadline for fremsættelse af forslag: torsdag d. 7. marts 2024. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Frederikssund-Egedal: Der indkaldes til ordinær generalforsamling mandag d. 12. februar 2024, kl. 19.00-22.00 i lokalafdelingen SIND i Frederikssund og Egedal kommuner. Sted: Frivillighuset, lokale C, Lundevej 7, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år. Dagsorden ifølge vedtægterne. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Der kræves tilmelding til Erik på 5171 1391 senest mandag d. 5. februar 2024. Man skal være SIND-medlem for at deltage. Det er gratis at deltage. Der bliver budt på: Kaffe, te, kage, smørrebrød, øl og vand. Guitari-sten Morten Kurtz spiller for os.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby: Afholder generalforsamling tirsdag d. 27. februar 2024, kl. 17.00-21.00 i Lyngby-Taarbæks Frivilligcenter, Rustenborgvej 2A, 2800 Kongens Lyngby. Vi skal drøfte vores fremtidige ønsker og aktiviteter og vælge ny bestyrelse. Kom og vær med. Dagsordenen jf. lokalafdelin-gens vedtægter 2023 (se "Vigtige dokumenter" på vores hjemmeside). Begrundede forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalafdelingens formand i hænde senest otte dage før general-forsamlingen. Generalforsamlingen er offentlig. Taleret har alle medlemmer af SIND - Landsfor-eningen for psykisk sundhed. Stemmeret har lokalafdelingens fremmødte medlemmer. Valg-bare er lokalafdelingens medlemmer, som er fremmødte eller forinden skriftligt har tilkendegivet deres kandidatur.

SIND Gribskov: Afholder generalforsamling onsdag d.13. marts 2024, kl. 17.00 i Helsinge Fri-villigcenter, Vestergade 4, 3200 Helsinge. Dags-orden ifølge vedtægterne. I velkomne til at kon-takte formand Kristina Kreiner på tlf.: 3122 4024 eller på mail: kristinakreiner@gmail.com.

SIND Halsnæs: Afholder generalforsamling søndag d. 18. februar 2024 kl. 11.00 i Frivillig-center Skjoldborg, Valseværksstræde 5A, 3300 Frederiksværk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Tilmelding på tlf. 5152 4181 senest onsdag

d. 14. februar 2024, hvis du ønsker at deltage i spisning.

SIND Helsingør: Afholder generalforsamling torsdag d. 21. marts 2024, kl. 18.00 på Svingel-port 8A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Sta-tion. Dagsorden ifølge vedtægterne. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest torsdag d. 7. marts 2024. Mail: dorisdh4960@gmail.com. Kontakt: Doris Hansen, tlf. 2251 2919.

SIND Hillerød Allerød: Indkalder til general-forsamling mandag d. 26. februar 2024. Adresse: SIND-Huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød. Dags-orden ifølge vedtægterne. Vi starter general-forsamlingen kl. 16.30 og holder spisepause kl. 18.00. Herefter fortsætter vi senest til kl. 20.00. Til-melding til Carina på huset@sind.dk eller 6054 0683 senest fredag d. 16. februar 2024.

SIND København: Afholder ordinær general-forsamling tirsdag d. 19. marts 2024, kl. 19.30 i foreningens lokaler på Heimdalsgade 37, 2200 København N. Dagsorden ifølge vedtægterne. Inden generalforsamlingen kan du gratis del-tage i fællesspisning kl. 18.00. Tilmelding til fæl-lesspisning senest dagen før til kbh@sind-kbh.dk. Forslag og spørgsmål til generalforsamlingen sendes til kbh@sind-kbh.dk. Vedtægterne kan ses på SIND Københavns hjemmeside: www.sind.dk/koebenhavn.

SIND Rudersdal: Afholder generalforsamling onsdag d. 6. marts 2024 fra 19.00-21.00 på Kul-turcenter Mariehøj i Frivilligcentret, område D, lokale 202, Øverødvej 246A, 2840 Holte. Der vil blive serveret kaffe/te og vand samt lidt sødt til. Dagsorden ifølge vedtægterne. Hvis I vil frem-sætte forslag eller har spørgsmål, kontaktes sind.rudersdal@gmail.com.

SIND Rødovre: Indkalder hermed til ordinær generalforsamling torsdag d. 15. februar 2024, kl. 18.00 - 21.30. Adresse: Rødovregård, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre. Bestyrelsen håber at se dig til en aften, som udover de formelle punkter på dags-ordenen, også vil byde på hyggeligt samvær, smørrebrød og overraskende input. Forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før den ordinære generalforsamling. Forslag og til-melding sendes til formand Betina Stievano på

best@sind.dk. Af hensyn til bestilling af smør-rebrød, skal du tilmelde dig senest fredag d. 9. februar 2024, hvis du ønsker smørrebrød, men ellers møder du bare op på dagen. Vi tager natur-ligvis hensyn til allergi, religion m.m., hvis du oplyser os om dette, når du tilmelder dig. Dags-orden ifølge vedtægterne. Bedste hilsner: Besty-relsen SIND Rødovre.

SIND Vestegnen: afholder generalforsamling onsdag d. 20. marts 2024, kl.18.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Dagsorden ifølge vedtægterne.

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER:

Foreningen for børn med angst: Læs mere på SINDs hjemmeside på: www.sind.dk/ffbma.

Skizofreniforeningen: Afholder generalfor-samling onsdag d. 20. marts 2024, kl. 17.00-19.00 på Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4. 6000 Kol-ding. Dagsorden ifølge vedtægterne. Da Skizo-freniforeningen er vært for et traktement, er til-melding nødvendig. Tilmelding til formanden senest mandag d. 11. marts 2024, kl. 12.00 på mail: hjdalager@gmail.com.

SIND Rådgivning: Årsmøde i SIND Rådgivning torsdag d. 14. marts 2024, kl. 17.00-19.00. Pro-gram: Kl. 17.00 – 17.15: Velkommen ved besty-relsesformand, Vibeke Lyngbye. Kl. 17.15-18.00: Oplæg 1 og Oplæg 2. Kl. 18.00-19.00: Den for-melle del af årsmødet og med flg. dagsorden: 1. Valg af dirigent, 2. Fremlæggelse af årsberet-ning. 3. Fremlæggelse af revideret regnskab. 4. Behandling af indkomne forslag. 5. Valg af med-lemmer til bestyrelsen. 6. Valg af intern revisor. 7. Eventuelt. Årsmødet afholdes i SIND Rådgivnin-gens lokaler, Gjellerupvej 84A, 8230 Åbyhøj, og der vil blive serveret et let måltid. Tilmelding til jkr@sindraadgivning.dk og senest mandag d. 11. marts 2024. Vel mødt!

MedicinRådgivningen: Afholder generalfor-samling fredag den 15. marts kl. 15. Se mere på www.smr.dk.

Få en besøgsven

SINDs besøgsvenstilbud findes i en række kommuner, hvor det er lykkedes at sikre finansiering. På SINDs hjemmeside kan du se en opdateret oversigt.

Hvis du ønsker en besøgsven, skal du kontakte den lokale besøgsvenskoordinator. Efter et møde, hvor I taler om dine ønsker, prøver SIND at matche dig med en frivillig.

Hvis der ikke er besøgsvenstilbud i din kommune, har den lokale SIND-afdeling andre aktiviteter, du kan deltage i.



Foto: Harli Marten



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjelgaard
2297 3773
km.kjelgaard@gmail.com

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

bornholm@sind.dk
Bente Helms
3018 2014
bentehelms13@gmail.com

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
4731 4030
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør
helsingoer@sind.dk
Kontaktperson
Doris Hansen
2251 2919
dorisdh4960@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød
Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København
kbh@sind-kbh.dk
Johannes Bertelsen
2168 5462
johs.bertelsen@gmail.com

SIND Rudersdal
sind.rudersdal@gmail.com
Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre
Betina Stievano
9393 3714
best@sind.dk

SIND Vestegnen
Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg
sind-hok@sind.dk
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt
Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved
Peer Skjold Hansen
4159 1605
peer.skjold@gmail.com

SIND Ringsted-Sorø
3138 0551
ringstedsoroe@sind.dk
Lea Lund
leal@sind.dk

SIND Roskilde-Lejre
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse
5019 5073
slagelse@sind.dk
Louise Ndwatta
2073 6541
klovnenlulu@hotmail.com

SIND Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev
Niels Christian Aagaard
sindnordformand@gmail.com

SIND Frederikshavn-Læsø
frederikshavn@sind.dk
Rikke Rugholt
rikke2008@hotmail.com

SIND Hjørring
Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Mariager Fjord
mariagerfjord@sind.dk
Ole Olsen
olsen0309@hotmail.com

SIND Morsø
Mette Kirketerp-Møller
Kontakt via SIND-husets
leder:
Betina Petersen
6071 0626
sindhuse@c.dk

SIND Thy
Lisbeth Ravnborg
thy@sind.dk

SIND Aalborg
aalborg@sind.dk
Lone Rositta Hørstrup
4071 9034
rositta76@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov
favrskov@sind.dk
Morten Dreisler
2840 0393

SIND Herning-Ikast-Brande
Troels Thylstrup
sind@flakes.dk

SIND Horsens-Hedensted
Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs
Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder
Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers
Trine Juel
8640 5489
Træffetid efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.com

SIND Ringkøbing-Skjern
Lene Laugesen
lenegl@live.dk

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND
Sabina Selle Søndergaard
8195 0828
sabina.ss@live.dk

BALLERUP-HERLEV
Mia Andrup
5360 2200
sindnettet@gmail.com

NORDSJÆLLAND
Sabina Selle Søndergaard
8195 0828
sabina.ss@live.dk
Dækker kommunerne: Hillerød-
Allerød, Fredensborg-Hørsholm,
Frederikssund-Egedal, Gribskov,
Halsnæs, Helsingør, Rudersdal.

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN
3050 1546
besoegsvenkbhfrb@sind.dk
Mandag kl. 16.30-19.00.

AARHUS-SAMSØ
Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SKANDERBORG
Kirsten Bruun Løgstrup
2270 5007
kirsten.b.l@hotmail.dk

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

VEJLE
Judith Pedersen
judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

FREDERIKSHAVN
Pia Rægaard Jensen
5124 4488
sindpiajensen@outlook.dk
Dækker kun Frederikshavn
Kommune.

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



SIND Skive
 Birgitte Larsen
 skive@sind.dk

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

SIND Viborg
 Runa Dorph-Petersen
 viborg@sind.dk

SIND Aarhus-Samsø
 Ida Binderup
 ida@sind.dk

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

SIND Billund
 Tove Thisgaard
 tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
 Bjarne Christensen
 2440 0411
 fyn@sind.dk

SIND Haderslev
 haderslev@sind.dk
 Kirstine Jensen
 4051 5450
 kirstine57@hotmail.com

SIND Kolding
 kolding@sind.dk
 Thorbjørn Halvorsen
 4197 7522
 thorhalv@vip.cybercity.dk

SIND Syd-Vest
 Niels Christian Petersen
 3124 5401
 ncp@sind.dk

SIND Sønderborg
 Pt. ingen formand. Ny
 formand vælges ved general-
 forsamlingen d. 5. februar 2024

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

SIND Vejle
 Judith Pedersen
 2045 6703
 judith.pedersen5@gmail.com

SIND Vejen
 Vibeke Henriksen
 vejen@sind.dk

SIND Aabenraa
 Mette Kornved Schmidt
 aabenraa@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

info@skizofreniforeningen.dk
 Hans-Jørgen Ørgaard Dalager
 2440 7682
 hjdalager@gmail.com
 www.skizofreniforeningen.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDS- SKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
 7026 2510
 www.smr.dk

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk
 www.sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

Du kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning, der også kan formidle kontakt til bisiddere.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

FIND MANGE FLERE TILBUD PÅ www.sind.dk/faa-hjaelp

Udover SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 og vores lokalafdelinger i hele Danmark har vi mange andre tilbud. På vores hjemmeside, menupunktet "Få hjælp," kan du fx finde information om 38 lokale rådgivningstilbud, om bisiddere, om besøgsvenner og meget mere. Hvis du gerne vil deltage i aktiviteter og hygge sammen med andre, kan du under menupunktet "Find SIND" læse mere om 91 projekter, aktiviteter, SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper og klubfællesskaber.

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

SIND Rådgivning

MedicinRådgivningen

Få en besøgsven

Få en SIND-bisidder

Foreningen for børn med angst

Skizofreniforeningen

Peer-støtte

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Brochurer og informationsmateriale

Støt SIND



I SIND er vi glade for al den støtte, vi kan få. Der er flere forskellige måder, du kan støtte os på. Fx via vores side på Facebook eller via **SINDs MobilePay: 867553**. Læs mere på hjemmesiden om andre måder at støtte SIND, herunder din mulighed for at få skattefradrag.



Bliv medlem:
sind.dk/medlem



Bliv frivillig:
sind.dk/frivillig



Støt SIND:
sind.dk/stoet-os



Foto: SIND.



Synlighed

Psykiske lidelser må ikke være tabu. Psykisk sundhed skal mere på dagsordenen overalt i samfundet. SIND er meget ofte synlig i medierne og i dialogen med politikere. Lokalt og på landsplan.

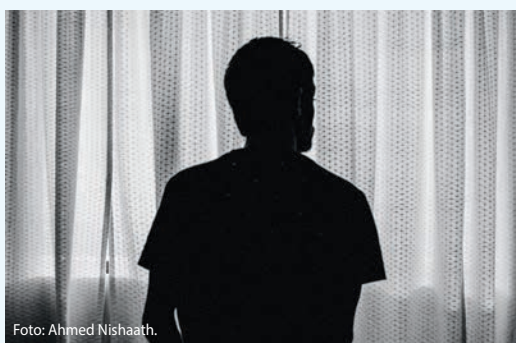


Foto: Ahmed Nishaath.



Rådgivning

Er du pårørende eller personligt ramt af psykiske udfordringer? I SIND kan du gratis og anonymt kontakte vores telefonrådgivning (7023 2750) og 38 lokale rådgivningstilbud. SIND har også frivillige bisiddere.



Foto: Hannah Busing.



Ud af ensomheden

Som medlem af SIND støtter du bl.a. vores besøgsvenordning og muligheden for samvær med andre i vores 52 lokalafdelinger, næsten 100 aktivitetstilbud og mange projekter. Engagerede frivillige hjælper andre.