



SINDblad

Nr. 1 | Februar 2020 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

At fotografere
er godt for sindet



Hjælp til rejsende
med usynlige handicap og sygdomme

Generalforsamlinger | Finansloven | Uganda

Finanslovsaftalen – nødhjælp til en blødende psykiatri

Med finanslovsaftalen kom der et tiltrængt akut-løft til en blødende psykiatri. Men aftalen løser ikke psykiatriens problemer

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Med aftalen om finansloven for 2020 blev der afsat 600 mio. kr. til et akut-løft til psykiatrien (se mere om finanslovsaftalen på side 8 – red.).

Pengene skal gå til hospitalspsykiatrien, og det har naturligt nok affødt kritik. For hvor blev pengene af til den – ligeledes nødlidende – sociale indsats?

På de sociale medier har man kunnet læse sætninger som fx:

“Det er bedre at bruge pengene på at løfte de sociale tilbud, så færre får brug for indlæggelse, og flere vil kunne udskrives tidligere.”

“Man bliver ikke rask af at ligge i en seng. Det er bedre at opgradere den ambulante behandling.”

For mig handler det ikke om enten at opgradere hospitalspsykiatrien eller styrke den sociale indsats for mennesker med psykiske lidelser. Det handler heller ikke om at vælge mellem behandling under indlæggelse eller ambulante behandling.

Jeg forstår selvfølgelig kritikken, men det er ikke enten eller – det er både og!

Jeg har ofte i mine ledere her i bladet peget på, at vi byder de allermost syge helt urimelige vilkår. Ofte på kant med de internationale menneskerettigheder og dansk lovgivning.

Det drejer sig bl.a. om mennesker, der i kortere eller længere perioder af deres liv har brug for en indlæggelse på en psykiatrisk afdeling.

Det kan fx være fordi, de er til fare for sig selv eller andre.

Alt for mange afvises i døren, og alt for mange af dem, der får kæmpet sig ind på afdelingen, udskrives før de er klar til det. Lægeforeningen har i en undersøgelse dokumenteret, at 49 pct. af psykiaterne oplever, at de dagligt eller ugentligt må afvise patienter, der har brug for indlæggelse, og 58 pct. oplever, at de dagligt eller ugentligt må udskrive patienter, der ikke er klar til det.

En del af de afviste/for tidligt udskrevne ender desværre med at vælge livet fra. Andre ender med at begå kriminalitet. En nyere undersøgelse påviste, at 74 pct. af de, der ender som retspsykiatriske patienter, har været udsat for svigt i almenpsykiatrien op til den handling, som de senere blev tiltalt for.

Jeg har også her i bladet skrevet om en borger, som 12 timer efter at han var blevet sendt hjem fra den psykiatriske akutmodtagelse (hvor han havde søgt hjælp kl. tre om natten, fordi han havde selvmordstanker og tanker om at ville skære i sin overbo), dræbte sin overbo med kniv.

Jeg har også berettet om to patienter, der oplevede at være uafbrudt bæltefikse-rede i hhv. ni og tretten måneder på psykiatriske afdelinger – fordi der ikke var plads til dem på Sikringen. En behandling der under alle omstændigheder er umenneskelig og for-

mentlig også i strid med både dansk lovgivning og internationale konventioner.

Ovenstående eksempler handler om nogle få af vores allermost syge medborgere. De er heldigvis ikke de fleste, og vi skal huske på, at langt de fleste mennesker med psykiske problemer slet ikke har brug for behandling under indlæggelse.

Ikke desto mindre handler det om nogle mennesker, som vi har en helt særlig forpligtelse til at hjælpe – uanset hvad det koster.

Med dette dystre billede på nethinden, kan jeg ikke lade være med at glæde mig over finanslovsaftalens nødhjælpsspakke til psykiatrien.

Man kan mene, at det er vildt at bruge så mange penge på at udvide kapaciteten på Sikringen. Men kan vi se os selv i øjnene, hvis der igen kommer bare én patient, der må ligge i bælte uafbrudt i 13 måneder, mens han venter på en ledig plads?

Man kan mene, at man ikke bliver rask af at ligge i en seng, men kan vi se os selv i øjnene, hvis der igen kommer bare ét selvmord eller drab begået af en psykisk syg, der blev afvist fra en indlæggelse, som han/hun åbenlyst havde brug for?

Tak for nødhjælpen. Jeg ser frem til, at vi også får taget hul på de grundlæggende problemer med tiårsplanen.



Foto: Niels Åge Skovbo



SINDbladet
49. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende),
Dorte Hangst, Jens Chr.
Kristensen, Niels Chr. Jensen,
Niels Vogensen og
Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Mia Kristina Hansen,
Rasmus Damkjær,
Kristian Knudsen lb,
Knud Kristensen,
Eva Sofie Fritzbøger,
Rasmus Søbæk Magelund,
Theodor Gjerding og
Peter B. Iversen.

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

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

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

Forsidefoto
Maj Isidora Raith

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/blia

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

SINDs pressetalsmand

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

Protector

Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protector
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem tryk, forebyggelse og recovery.



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





I DETTE NUMMER

- /6 **2019 i medierne: Mere omtale og flere nuancer**
SIND blev citeret hyppigere i medierne i 2019 end året før. Omtalen af SIND-formand Knud Kristensen steg med 56 pct.
- /7 **Ændringer i SINDs daglige ledelse: Mia Kristina Hansen ny næstformand**
- /8 **Aftale om finansloven for 2020 – et betydeligt løft af psykiatrien**
Aftalen indeholder flere gode nyheder for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.
- /10 **Mie bryder med fordomme og vender sin ADHD til noget positivt**
Mie går på VUC Lyngby, hvor hun håber at tage en hel HF som enkeltfag, men vejen dertil har ikke været snorlige.
- /12 **SIND Bornholm: Næstformand bruger egen baggrund til at hjælpe andre**
Søren Koch Andersen er næstformand for SIND på Bornholm og efter selv at have været igennem et recovery-forløb i forbindelse med flere depressioner arbejder han nu på at hjælpe andre i samme situation.
- /14 **Ungeklassen i Køge: pædagogik, forståelse og angst**
Skole- og behandlingstilbuddet "Ungeklassen" er et tilbud til unge med psykosociale udfordringer i Køge Kommune.

- /16 **Nyt fra SIND**
Knud Kristensen nyt medlem af Det Etske Råd.
- /18 **For personer med både psykisk sygdom og diabetes bør diabetesbehandlingen fylde mere**
Region Sjælland vil på baggrund af en stor analyse vil bygge en stærkere bro mellem psykiatrien og det somatiske sundhedsvæsen i 2020.
- /20 **Hjemløse kvinder i Uganda, der er psykisk sårbare, lever et udsat liv**
SIND Mental Health er involveret i et projekt, der hjælper hjemløse kvinder.
- /22 **I Københavns lufthavn kan rejsende med usynlige handicap og sygdomme nu få hjælp**
Siden årsskiftet har mennesker med usynlige handicap og sygdomme diskret kunnet signalere til personalet med en særlig nøglesnor, at de har brug for ekstra hensyn, tid eller tålmodighed.
- /23 **SINDs Sommerhøjskole 2020**
- /27 **Pårørendeområdet styrket i SIND**
SINDs politiske indsats og pårørendeaktiviteterne i lokalafdelinger og rådgivninger kobles tættere sammen.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /24 Digte
- /25 Bøger
- /26 Foreningen for børn med angst
- /28 SIND Ungdom
- /29 Webshop
- /30 Lokalnyt
- /31 Generalforsamlinger
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /34 SIND-nettets koordinatore
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter
- /35 SINDs rådgivninger
- /36 Meld dig ind i SIND

Vil du være med til at præge SINDs aktiviteter?

De kommende uger afholder flertallet af SINDs lokalafdelinger generalforsamlinger. Hvis du er medlem af SIND, er du meget velkommen til at deltage.

Det er på generalforsamlingerne, vi fx drøfter, hvad der skal tages op i lokalområdet. Hvis du overvejer at blive frivillig i SIND, er generalforsamlingen en god mulighed for at høre mere.

Bagerst i bladet kan du se de generalforsamlinger, der var planlagt ved bladets deadline. Vi har en opdateret oversigt i aktivitetskalenderen på www.sind.dk. Ses vi?

SIND i medierne: Dit klik på Facebook kan gøre en forskel

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

Målt på antallet af delinger på sociale medier, så stod DR for den mest læste historie siden sidste blad. Historien, som du kan se omtalt andetsteds her på siden, handlede om, at patienter, indlagt på psykiatriske hospitaler, ikke længere kan købe cigaretter i hospitalskioskerne.

Historien, der blev delt og citeret en lang række steder på internettet, medførte mange kommentarer. Også på SINDs side på Facebook var debatten livlig, hvilket vi er glade for.

Al debat er vigtig, fordi den nedbryder tabu om sindslidelser og viser, at man godt kan stå åbent frem. Dertil kommer, at responsen fra læserne aktiverer motoren bag Facebook – den såkaldte algoritme – så historien vises for endnu flere. Vi håber, at mange af jer, der følger SIND også fremover, vil like, dele eller kommentere vores opslag, hvilket bidrager til at udbrede kendskabet til landsforeningen.

Du finder vores side på Facebook på www.facebook.com/landsforeningen/ eller ved at klikke på linket på forsiden af www.sind.dk.

/hhj



Ugeavisen Kolding: SIND Ungdoms nye tilbud skal hjælpe unge med psykiske udfordringer

(17. december) Når knap hver fjerde unge mellem 16 og 24 år har psykiske problemer, er der behov for nye tilbud. Nu er der åbnet et tilbud for unge med psykiske udfordringer i Kolding.

Projektkoordinator Nanna Lynggaard, der har været med til at starte det nye tilbud,

mener, at det nye tilbud er stærkt på det sociale.

“Vi er særligt gode til at lave fællesskaber, og det er noget, man kan mangle, når man er psykisk sårbar. Det kan være lidt svært at finde ind i de her fællesskaber, og det er vigtigt at have et sted, du hører til, og kan være dig selv, fordi det ligger lidt implicit, at vi alle er lidt

mærkelige på hver vores måde,” forklarede hun til Ugeavisen Kolding.

SIND Ungdoms nye tilbud er for alle unge mellem 16 og 35 år, der føler sig psykisk sårbar. Man kan mødes i lokaler hos CVC på Dyrehavevej 108 onsdage fra kl. 16-21.

/kki

Jyllands-Posten Aarhus: Ingen selvmord blandt psykiatriske patienter på Aarhus Universitetshospital i 2019

(14. december) For første gang i en årrække har ingen patienter på Aarhus Universitetshospital, Psykiatrien, begået selvmord under indlæggelse, udgang eller på orlov. På hospitalet har de øget fokus på selvmordforebyggelse. Udvidede kurser, dialog og en individuel indsats er nogle af indsatsområderne. Netop den individuelle indsats glæder landsformanden for SIND, Knud Kristensen:

“Der er selvfølgelig tale om små tal, så vi ved ikke, om de nye tal er en tilfældighed. Men et nul er et nul, og det er meget glædeligt. Derfor tyder det også på, at den individuelle indsats bør udbredes til andre afdelinger,” sagde han til Jyllands-Posten Aarhus.

/kki

Horsens Folkeblad: Store udfordringer trods øremærkede millioner til psykiatrien

(6. december) Regeringen har med den nye finanslov øremærket 600 millioner kr. til psykiatrien. I Region Midtjylland forventes det, at man får omkring 100 millioner til at løfte psykiatrien, men der er en alvorlig udfordring: Rekrutteringen af sygeplejersker, læger og psykologer halter. Det er udfordringer, der skal gribes ind overfor, sagde landsformand for SIND, Knud Kristensen til Horsens Folkeblad.

“De (udfordringerne red.) forsvinder ikke af sig selv. Men det er et vigtigt signal, når psykiatrien prioriteres på denne måde af regeringen. Det kan også løfte mulighederne for at tiltrække medarbejdere,” sagde Knud Kristensen og fortsatte:

“Overordnet er jeg glad for, at psykiatrien styrkes med 600 millioner kroner. Men jeg er ikke tilfreds. Efterslæbet er nemlig meget større, sagde Knud Kristensen.”

/kki

Fagbladet FOA: 600 millioner er et skridt på vejen

(3. december) Regeringen har afsat 600 millioner til psykiatrien, det er en start men langt fra nok. Landsformand for SIND, Knud Kristensen, savner et fokus på socialpsykiatrien.

“De 600 millioner kroner er udelukkende til sundhedssektoren. Men vi mangler penge til den sociale indsats, og de skal også findes et sted. I det kommende arbejde med 10-års planen er der altså nødt til også at være fokus på det område,” sagde Knud Kristensen til Fagbladet FOA.

510 af millionerne skal gå til en styrkelse af kapaciteten og en forbedring af normeringen i psykiatrien.

“De penge ser vi gerne bliver brugt på en tværfaglig indsats. Der skal ikke kun ansættes flere læger med fokus på den medicinske del af behandlingen. Det er vigtigt med en bred vifte af personale, sagde han til Fagbladet FOA.

/kki

DR Østjylland: Uværdigt, at psykiatriske patienter skal tigge personalet om en cigaret

(29. december) Hospitalskioskerne i Region Midtjylland sælger fra årsskiftet ikke lænere cigaretter. Patienter i psykiatrien, der gerne må ryge udendørs, kan bede personalet om en cigaret fra en nødkasse, hvis de er særligt oprørte.

SIND-formand Knud Kristensen tager afstand fra den praksis:

“Selvfølgelig er nødkassen bedre end ingenting, men det er uværdigt, at de psykiatriske patienter skal tigge personalet om en cigaret. Det er voksne mennesker, som selv kan træffe beslutninger, selvom de er syge,” sagde han til DR Østjylland.

/hjh

1. februar er sidste frist for at betale kontingent til **SIND**. Hvis du har forlagt eller overset opkrævningen, kan du indbetale på www.sind.dk/kontingent.

DR.dk: Verdensberømte popstjerner fortæller ærligt om psykiske udfordringer

(29. december) Gennem 2019 delte en lang række verdensberømte musikere med omverden, hvordan de havde det psykisk. Fx stod Ariana Grande, Justin Bieber, Mariah Carey og Selena Gomez frem og fortalte om psykiske udfordringer.

SIND-formand Knud Kristensen er glad for, at flere kendte er begyndt at åbne op om deres mentale helbred.

“Vi ved, at når nogen står frem og fortæller åbent om deres sygdom, så har det en utrolig gavnlige effekt for andre, der kæmper med

noget lignende. Det giver en form for håb, når særligt kendte mennesker står frem. Det viser, at du godt kan have eller have haft en psykisk lidelse og stadig få et godt og succesfuldt liv,” sagde han til DR.dk.

/hjh

TV Midtvest: Dom for ydmygende og nedværdigende behandling af psykiatrisk patient

(4. december) Region Midtjylland fik dom af Højesteret for rutinemæssigt at have kropsvisiteret en patient efter besøg eller uledsaget udgang. I 40 tilfælde blev patienten bedt om at tage alt tøjet af, bukke sig forover, sprede ballerne og hoste. Knud Kristensen, landsformand for SIND, mener, at dommen er et tydeligt signal.

“Selvom man gerne må visitere patienter, hvis man har mistanke om, at der bliver smuglet stoffer eller farlige genstande ind, så må man ikke gøre det rutinemæssigt. Man må kun gøre det, hvis man har en begrundet mistanke, og man skal gøre det på en måde, som er værdig for patienten. Her er det blevet slået fast, at der er grænser for, hvad man må,” sagde han til TV Midtvest.

/kki

Politiken: Hjælp til gravide, der er psykisk syge

(7. januar) Antallet af gravide og småbørnsforældre, der har psykiske problemer, stiger. Derfor er det vigtigt, der er tilbud om hjælp. Det understregede psykolog og jordemoder Anna-Katherine Højland i Politiken. Ifølge avisen oplyser de fem regionale familieambulatorier, at flere og flere gravide har fx angst, depression, OCD, autisme eller skizofreni.

SIND-formand Knud Kristensen efterlyste mere hjælp.

“Faktisk er det jo et udtryk for, at det heldigvis er blevet mindre tabubelagt at tale om, at man har en psykisk lidelse, så flere gravide beder om hjælp, hvilket er supergodt.” Knud Kristensen tilføje dog samtidig, at de er vigtigt, der er professionelt personale, som kan gribe den udstrakte hånd.

/hjh

Sjællands Nyheder: Mennesker med psykisk sygdom mangler hjælp

(14. december) Når mennesker med psykisk sygdom ringer til akutnumre, kan de blive overhørt. SIND har kendskab til, at mennesker, der er psykisk syge, bliver afvist. Problemerne kan opstå, når der er travlt.

“Så der er brug for bedre bemanding og erfarent personale,” påpegede landsformanden for SIND Knud Kristensen overfor Sjællands Nyheder.

“Mennesker med psykisk sygdom kan blive opfattet som vanskelige og trælse, fordi de bruger ethvert akutnummer som nødkald. Det kan betyde, at de bliver overhørt den dag, de virkelig har brug for hjælp,” sagde han.

/kki

TV Midtvest: Skrig, skrål og høj stemmeføring kan hjælpe på psyken

(4. december) Deltagere fra SIND Struer har været på stemmekurset “Turde At.” Målet er at forbedre livskvaliteten og øge energiniveauet med et fokus på lyde, stemning og krop. Jeanette Quade, der er formand i SIND Vestjylland, havde en klar mission med at deltage i kurset:

“Vi har et meget vigtigt budskab, vi gerne vil ud med – altså at fortælle historien om at være ramt psykisk. Det vil vi gerne være bedre til som bedre foredragsholdere, bedre undervisere og bedre formidlere,” sagde hun til TV Midtvest.

/kki

Helsingør Dagblad: Hjælp fra frivillige

(3. december) Det nye projekt i Helsingør ‘Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet’ skaber rammerne for, at frivillige, der selv har haft psykisk sygdom inde på livet, kan hjælpe andre i samme situation. Projektet er støttet af Velux Fonden og er et samarbejde mellem Helsingør Kommune, Det Sociale Netværk og SIND.

“Det er noget særligt at få støtte fra nogen, der har været der selv. Det er en anden form for relation, der gør, at man måske kan snakke mere åbent. Man får skuldrene ned, og man behøver ikke lade som om, at man er noget andet, end man er,” sagde Klavs Serup Rasmussen, der er projektleder i Det Sociale Netværk, til Helsingør Dagblad.

/kki

2019 i medierne:

Mere omtale og flere nuancer

SIND blev citeret hyppigere i medierne i 2019 end året før. Omtalen af SIND-formand Knud Kristensen steg med 56 pct. Han oplever, at medierne beskriver psykiatrien og sindslidelser mere nuanceret og perspektiverende end tidligere. Læserne delte især nyheder om ressourceforløb, om manglende ressourcer i psykiatrien og om bæltefiksering

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Medieomtalen af SIND steg sidste år. Væksten blev på 56 pct. i omtalen af SINDs formand. Knud Kristensen var gennem 2019 lige så ofte i medierne som i rekordåret 2016, der mediemæssigt var dramatisk og præget af mange artikler med SIND-citater om drab på bosteder for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Omtalen sidste år var anderledes.

"Jeg oplever, at flere journalister end tidligere beskæftiger sig med psykiatri og sindslidelser, og at omtalen langt hyppigere tager udgangspunkt i rapporter og forslag. Frem til 2016 fyldte konflikter mere i medierne," siger Knud Kristensen, der næsten dagligt interviewes af medierne.

Mere fokus på besparelser

Statistikkerne bekræfter udviklingen. Sammenlignet med 2016 blev antallet af artikler og nyhedsindslag med ordene "psykiatri" og "farlig" næsten halveret sidste år. Omvendt steg antallet af artikler om besparelser i psykiatrien. Niveaulet var både højere end forrige år og 2016.

Udviklingen i temaerne i de hundredevis af daglige nyheder viser, at medierne i højere grad perspektiverer problemerne i psykiatrien, som også har fået mere plads på den politiske dagsorden.

Læsernes valg

Medieovervågningsvirksomheden Retriever, som følger SIND i medierne, opgør også, hvilke nyheder, hvor SIND er citeret, som læserne deler hyppigst på Facebook og andre sociale medier.

Top5 for hele 2019 viser, at ressourceforløb og jobcentrenes tilgang til mennesker, der er ramt af sygdom, er vigtige temaer for mange. Første og tredjepladsen på top5 er nyheder om, at arbejdsløse, der er syge, ikke bør sendes i praktik og arbejdsprøvning.

SIND og Psykiatrifonden offentliggjorde sidste år en rapport om, at mange borgere oplever, at dialogen med jobcentret forværrer deres helbred og livskvalitet.

Fastspændt i 13 måneder

Anden og fjerdepladsen på Top5 med de mest delte artikler handler om manglen på ressourcer i psykiatrien. Dels i forhold til væksten i antallet af unge, der får en diagnose, og dels om antallet af borgere, ramt af psykisk sygdom, der får en dom for kriminalitet. SIND kommenterede i april 2019 på en rapport, der viste, at ved 74 pct. af dommene havde patienten forinden fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling.

Desuden delte mange en artikel om en ung mand med skizofreni, der gennem 13 måneder ulovligt havde ligget fastspændt til en seng grundet pladsmangel på den særlige institution Sikringen i Slagelse.

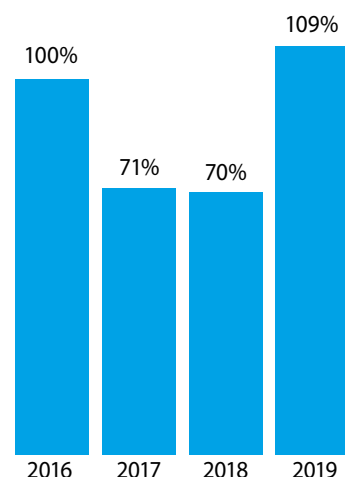
Politisk opmærksomhed

SIND-formand Knud Kristensen er trods de alvorlige temaer i de mest delte artikler for-sigtig optimist.

"Det er vigtigt, at vi og mange andre opsøger synlighed i medierne. Omtalen bidrager til at flytte politikerne. Det hjælper

også, når læserne deler artikler. Vi er langt fra nye bevillinger og lovgivning, der løser alle problemer. Men foreløbig er der med finansloven kommet 600 mio. kr. ekstra til psykiatrien og flere pladser til Sikringen, som er gode skridt på vejen. I SIND oplever vi øget politisk opmærksomhed på psykiatri og sindslidelser, som vi arbejder for kan udmøntes i flere forbedringer," siger Knud Kristensen.

Omtale af SINDs formand i medierne



Kilde: Retriever

Kilder: Data fra Retriever, som følger SIND i medierne, og supplerende målinger fra Infomedia.



Foto: xxx



Foto: www.colourbox.com

Abonner på
SINDbladet



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



Ændringer i SINDs daglige ledelse: Mia Kristina Hansen ny næstformand

SINDs daglige ledelse består frem til landsmødet i 2021 af landsformand Knud Kristensen, 1. næstformand Kristian Bennedsen og 2. næstformand Mia Kristina Hansen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

På mødet den 29. november i SINDs hovedbestyrelse (HB) meddelte SINDs hidtidige 2. næstformand Nina Löwe Krarup, at hun trak sig fra posten.

Hovedbestyrelsen valgte i stedet Mia Kristina Hansen som ny 2. næstformand i SIND. SINDs daglige ledelse består frem til landsmødet i 2021 desuden af landsformand Knud Kristensen og 1. næstformand Kristian Bennedsen.

Mia Kristina Hansen er de seneste år bl.a. blevet kendt via medieomtale, politiske debatter og initiativer på sociale medier, der som supplement til traditionelt foreningsarbejde har skabt dialog med tusinder af mennesker.

Bostedet Lindegården

Internt i SIND har hun siden 2018 været medlem af SINDs hovedbestyrelse og bliver ofte brugt som foredragsholder i lokalafdelinger og regioner i hele Danmark. Mia er medlem af SIND Roskilde-Lejre.

Mia Kristina Hansen er uddannet pædagog og har gennem årene arbejdet på handicapområdet, daginstitutionsområdet og i socialpsykiatrien. Hun blev i marts 2016 kendt i offentligheden som talsmand i medierne for personalet på hendes daværende arbejdsplads, bostedet Lindegården, hvor en kollega blev dræbt af en beboer.

#enmillionstemmer

Mia er medstifter af Foreningen for børn med angst, der i 2014 startede som en gruppe på Facebook, som hurtigt fik større tilslutning. Foreningen blev i februar 2017 en del af SIND.



Foto: Pia Konstantin Berg

Mia Kristina Hansen har været SINDs 2. næstformand siden den 1. december

Mia har desuden sammen med Monica Lyloff stiftet Facebookgruppen #enmillionstemmer, der sætter fokus på pårørende til mennesker med handicap og psykisk sår-

barhed. Gruppen har på kort tid opnået ca. 20.000 medlemmer, dialog med mange beslutningstagere og synlighed i medierne.

Vil du støtte SIND?

Klik ind på www.sind.dk, ring 3524 0750
eller skriv til landsforeningen@sind.dk

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, der er psykisk syge, for pårørende og de professionelle i psykiatrien.





Aftale om finansloven for 2020 – et betydeligt løft af psykiatrien

Den 2. december indgik regeringen en aftale med Radikale Venstre, Socialistisk Folkeparti, Enhedslisten og Alternativet om finansloven for 2020. Aftalen indeholder flere gode nyheder for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende

AF KNUD KRISTENSEN

Regeringens oprindelige finanslovsforslag indeholdt ingen ekstra penge til psykiatrien – nul/nada! Det til trods for, at de fleste partier (herunder Socialdemokratiet) forud for valget i 2019 lovede et løft til psykiatrien.

Da en styrket indsats for mennesker med psykiske lidelser også var med i regeringsgrundlaget (det såkaldte forståelsespapir), var finanslovsforslaget en stor skuffelse for alle, der har med psykiatri at gøre.

Enhedslisten gik til finanslovsforhandlingerne med et krav om en akut-milliard til psykiatrien.

Efter lange og seje forhandlinger 'landede' man på et løft til psykiatrien på 600 mio. kr. om året.

Resultatet var langt fra finanslovsforslagets oprindelige store runde nul. Men også ret langt fra Enhedslistens krav om 1 mia. kr.

Denne artikel handler ikke om forhandlingsforløbet, men jeg vil skitsere, hvad der kom ud af forhandlingerne.

Jeg vil i det følgende kigge lidt på løftet af psykiatrien – såvel de nævnte 600 mio. kr., som

noget af det andet, der kom med, som kan være interessant for SINDbladets læsere.

Underfinansiering

Siden 2001 er der opbygget en underfinansiering af psykiatrien. Alt efter hvordan man opgør underfinansieringen, er der tale om et hul i størrelsesordenen 1,4-2,5 mia. kr. om året – alene i finansieringen af regionspsykiatrien.

Hertil skal lægges et ikke ubetydeligt beløb, der udgør den samtidige underfinansiering af den kommunale indsats i forhold til mennesker med psykiske lidelser.

Styrket psykiatri

Finanslovsaftalens allerførste afsnit har titlen "Styrket psykiatri"

Afsnittet slår fast, at der er enighed om, at indsatsen for mennesker, der lever med psykiske lidelser eller psykisk mistrivsel, skal styrkes.

Denne styrkelse skal primært – hedder det – ske gennem en tiårsplan for psykiatri. Arbejdet med tiårsplanen igangsættes i 2020.

Men allerede nu er der brug for, at der skal ske noget. Derfor afsættes der en pulje på

samlet 600 mio. kr. årligt fra 2020 til at styrke psykiatrien.

De 600 mio. kr. dækker – som nævnt ovenfor – langfra det finansielle hul.

Alligevel er der grund til at kipe med flaget.

Der er tale om det største enkeltstående løft af psykiatrien i de år, jeg har været formand for SIND. Der er tillige tale om et løft på omkring 7 pct. af den samlede bevilling til regionspsykiatrien.

Regionernes samlede udgifter til psykiatri udgjorde i 2017 8,7 mia. kr. Et løft på 0,6 mia. kr. udgør altså en stigning på 7 pct. Et ikke ubetydeligt løft af psykiatrien.

Hvordan skal pengene bruges?

Der afsættes en samlet ramme på 510 mio. kr. årligt til en generel styrkelse af kapaciteten og forbedring af nomeringerne i psykiatrien.

Rammen kan bl.a. anvendes til oprettelse af flere sengepladser, en styrket akutindsats samt en øget kapacitet på Sikringen.

Den konkrete udmøntning skal fastlægges efter dialog med Danske Regioner, så det sikres, at prioriteringerne følger behovet.



Finanslovsaftalen sikrer et løft af psykiatrien på 600 mio. kr. årligt fra 2020 – et samlet løft på 7 pct.

En del af midlerne vil skulle bruges til investeringer i kapacitet (anlæg), men de vil i alt overvejende grad skulle dække over udgifter forbundet med mere personale.

Herudover afsætttes der en ramme på 90 mio. kr. årligt til flere senge i retspsykiatrien.

Begge initiativer skal ses i sammenhæng med den lovede tiårsplan for psykiatrien.

Pengene er med andre ord ikke øremærket til finansiering af tiårsplanen.

Det er aftalt, at der i forbindelse med forhandlingerne om udmøntningen af de ekstra midler skal kigges nærmere på de 150 særlige pladser i psykiatrien.

Der skal i den forbindelse forhandles om Danske Regioners og KL's fælles udspil om en ændring af finansieringen af de 150 særlige pladser.

Flere pladser på Sikringen

Her i bladet har vi peget på det helt urimelige i, at patienter har været bæltefikseret i op til 13 måneder i træk – fordi der ikke var ledige pladser på Sikringen i Slagelse. Med aftalen er det aftalt, at der skal afsættes penge til etablering af flere pladser på Sikringen.

I aftaleteksten er det nævnt, at der skal etableres yderligere 10 pladser.

Det bliver en del af forhandlingerne om udmøntningen, om det præcist bliver 10 pladser.

Måske kan der etableres et mindre antal pladser i eksisterende rammer.

Det er en del af aftalen, at der skal etableres flere pladser i retspsykiatrien.

I dag optager retspsykiatriske patienter omkring 10 pct. af pladserne i almenpsykiatrien.

Det er ikke hensigtsmæssigt.

Dels fordi man i almenpsykiatrien ikke altid kan give de retspsykiatriske patienter den bedst dækkende behandling, dels fordi de retspsykiatriske patienter optager plads for almenpsykiatriske patienter.

En udvidelse af kapaciteten i retspsykiatrien er derfor påkrævet.

Hvad er ikke med?

Aftalen rummer intet om en styrkelse af den socialpsykiatriske indsats. En indsats som også i høj grad er påkrævet.

Dette betyder ikke, at indsatsen er glemt.

Den er derimod gemt til arbejdet med tiårsplanen for psykiatrien.

Aftalen rummer heller ikke noget om indsatsen for mennesker med en psykisk lidelse og et samtidigt brug af rusmidler.

Her har skiftende regeringer over årene lovet en særlig indsats.

Denne indsats er ikke med i aftalen om finansloven for 2020. Den afventer arbejdet med tiårsplanen.

Øvrige relevante punkter

Foruden aftalen om en styrket psykiatri er der andre punkter i finanslovsaftalen, som det er værd at huske på.

Både aftalerne om minimumsnormeringer i daginstitutionerne og aftalen om flere lærere i folkeskolen må formodes at modvirke tendensen til øget mistrivsel blandt børn og unge.

Aftalen om styrket efterværn til tidligere anbragte og aftalen om udvidelse af retten til overvågning om natten i eget hjem til unge med svære handicap vil – sammen med øvrige tiltag – formentlig føre til et reduceret pres på psykiatrien.

Endelig vil en del af de lovede ekstra 1.000 sygeplejersker komme til at arbejde i psykiatrien.

Mie bryder med fordomme og vender sin ADHD til noget positivt

ADHD er andet, end at man ikke kan sidde stille, og at det kun er drenge, der får diagnosen: Mie går på VUC Lyngby, hvor hun håber at tage en hel HF som enkeltfag, men vejen dertil har ikke været snorlige. Efter hun i 4. klasse fik diagnosticeret ADHD har Mie gentagne gange fået at vide, at hun ikke kunne klare en uddannelse, men den viljestærke unge kvinde nægter at lytte

BILLEDER OG TEKST AF EVA SOFIE FRITZBØGER, VUC LYNGBY

”Rigtig tit oplever jeg, at folk har en forkert opfattelse af ADHD. Man bliver mødt med en masse fordomme om, at det især handler om drenge, som har svært ved at sidde stille,” fortæller Mie.

Den 23-årige kvinde siger, at for hende handler ADHD i stedet i høj grad om indre kaos og om en manglende evne til at strukturere fx tid, opgaver i hverdagen og hendes noter, hvilket både påvirker hende i hverdagen og på studiet.

”Når jeg tror, at jeg lige kan nå noget på ti minutter, så kommer jeg for sent ud ad døren hver evig eneste gang,” siger hun.

Mie blev diagnosticeret med ADHD i 4. klasse og har gennem hele barndommen haft en turbulent skolegang. Hun har ikke gået på en skole i mere end 3 år og har både været omkring privatskole, efterskole, specialskole og ungdomsskole. Man kunne tro, at det ville få den unge kvinde til at give op, men i stedet er hun nu i fuld gang med at læse HF-enkeltfag på VUC Lyngby.

Ingen skal fortælle mig, hvad jeg ikke kan

Mie har valgt at tage uddannelsen på trods af at have mødt modstand fra vejledere, som altid har fortalt hende, at hendes ADHD ville stå i vejen for videre uddannelse.

”Man kan godt føle, at man får at vide, at man ikke kan noget. At med de udfordringer, man har, er det ikke sandsynligt, at man kan tage en boglig uddannelse. Det er jo også det, jeg har fået at vide af samtlige vejledere gennem tiden,” siger hun.

Mie har allerede læst til SOSU-hjælper med 12 som afsluttende karakter, og nu er planen at fuldføre en hel HF, så hun kan læse til pædagog eller en anden uddannelse, som hun kan bruge til at hjælpe andre.

”Jeg tror også, jeg tager en HF for at bevise, at det er der ikke nogen, der skal sige til mig, at jeg ikke kan,” fortæller hun. ”Der er ikke nogen, der skal sige til mig, hvad der er af muligheder i mit liv.”

ADHD kan også vendes til noget positivt

Mie er glad for at tage HF-fag på netop VUC Lyngby, hvor hun ikke har oplevet at blive betvivlet i sit valg af uddannelse. Tværtimod

har vejlederne anerkendt hendes initiativ og optimisme.

I stedet for at fokusere på det negative ved ADHD, forsøger Mie at vende udfordringerne til noget positivt. Hun mener nemlig, at det høje energiniveau, ADHD'en bringer med sig, kan være en fordel. Det høje energiniveau betyder, at hun nogle gange kan nå langt flere opgaver i løbet af en dag og kan hyperfokuserer, når det er nødvendigt:

”Jeg har den evne, at jeg kan hyperfokuserer. Hvis man kan finde ud af at bruge det høje energiniveau, man har, til noget positivt, så kan man komme meget længere. Så hvis jeg kan finde ud af at strukturere det rigtigt, kan jeg nå mange flere ting, end andre kan,” siger Mie.

Udover at Mie går i skole, tager hun sig også af sin søn på fire år og varetager tre forskellige jobs.

Mie håber, at hendes historie kan være med til at nedbryde fordomme om ADHD og inspirere andre med ADHD til ikke at lytte til dem, der siger, at de ikke kan klare en uddannelse. Hun har tidligere fortalt sin historie i bogprojektet Tanker på Stribe, hvor seks unge kvinders oplevelser med ADHD blev beskrevet med illustrationer og ord.

Annonce

Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende

Fondens formål er at udlodde rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, der har en sindslidelse som fx skizofreni og/eller bipolare sindslidelser. Legatet er til personer, som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager, samt at udlodde uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, der har en sindslidelse som fx skizofreni og/eller bipolare sindslidelser, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

Legatet er alene skattefrit i det omfang, det bruges til ovennævnte formål.

Legatet kan søges i perioden 15. februar 2020 til 15. marts 2020.

Legatets størrelse er på max. kr. 10.000. Legatet er skattefrit.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Dokumentation for sindslidelse skal vedlægges ansøgningen. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Ansøgere med skattepligtig indkomst over kr. 200.000 vil ikke komme i betragtning. Legatet kan kun søges af private personer. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

Eftersom Fonden har begrænsede midler til udlodning, vil ansøgere, der tidligere har modtaget legat fra Fonden, ikke kunne komme i betragtning til yderligere legatudbetalinger.

Ansøgning med bilag skal sendes til:

Inge Lise Kromann Sørensen's Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Vester-gade 43, 1. sal, 5000 Odense C eller pr. mail til mail@ideal-law.dk

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2020, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.



Foto: Eva Sofie Fritzbøger

Mie håber, at hendes historie kan være med til at nedbryde fordomme om ADHD

“Jeg havde et brændende ønske om at bryde det tabu, der var. Det var den perfekte mulighed for at få en stemme og kunne få lov til at fortælle, hvordan det er for mig at leve med det til daglig

Fleksibilitet på studiet

Samtidig fortæller Mie, at det er vigtigt for hende i perioder at kunne trække stikket og ligeså vigtigt, at hun kan vælge at studere det, hun er motiveret for. Derfor er fleksibiliteten ved at læse HF-enkeltfag frem for en 2-årig HF eller en 3-årig gymnasieuddannelse afgørende for, at hun kan gennemføre en gymnasial uddannelse.

På HF-enkeltfag på VUC Lyngby kan man tage et eller flere fag ad gangen, og man afslutter et fag og et niveau på et halvt år.

“Her afslutter jeg hvert fag, så hvis det lige pludselig går dårligt i mit liv, eller hvis min økonomi ændrer sig, så kan jeg komme tilbage og fortsætte bagefter,” siger hun.

På HF-enkeltfag kan man også, som Mie har valgt at gøre, kombinere HF-niveau med fag på folkeskoleniveau (AVU), hvis der skulle være fag, man ikke har gennemført i folkeskolen.

Støt os økonomisk

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

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

I 2020 kan du højest få fradrag for 16.600 kr. årligt. (16.300 kr. i 2019). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.



Betænk SIND i dit testamente

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



Skaf en gave

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

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.

Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

Kontakt sekretariatet

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

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

SIND Bornholm: Næstformand bruger egen baggrund til at hjælpe andre



En recovery-café står højt på Søren Koch Andersens ønskeseddel. Han er næstformand for SIND på Bornholm – og efter selv at have været igennem et recovery-forløb i forbindelse med flere depressioner arbejder han nu på at hjælpe andre i samme situation. Både i SIND og på et foto-hold sammen med andre bornholmere, der er psykisk sårbare

AF RASMUS DAMKJÆR



Foto: Birgitte Lindahl

Søren Koch Andersen var for bare få år siden indlagt med flere svære depressioner – men midt i hans recovery-forløb skulle der ske noget: I 2017 kom han med i SIND Bornholms bestyrelse og blev hurtigt derefter valgt til næstformand for SIND på Bornholm.

“Jeg tager mig mest af praktisk arbejde som at opbygge hjemmesiden og Facebook-siden – og så laver jeg en del bestyrelsesarbejde og fungerer som sparingspartner for lokalformanden. Arbejdet i SIND har gjort, at jeg har fået det bedre – og så føler jeg i høj grad, at jeg kan bruge min egen baggrund til at hjælpe andre,” siger han.

Ønske om en recovery-café

Udover det daglige arbejde håber Søren på at kunne få stablet en recovery-café på benene, hvor folk, der måske ikke har så megen kontakt med andre, kan komme i et uforpligtende forum og møde ligesindede og høre om de muligheder, der er for at arbejde frivilligt i SIND.

“Vi ved, hvor stor en betydning det har for den psykiske sundhed at være noget for andre og arbejde frivilligt. Med en café kan vi skabe en tryk ramme, som de, der er psykisk sårbare, føler er deres sted. I SIND kan man både lave bestyrelsesarbejde – eller man kan være med til at arrangere aktiviteter som fx film-aftener eller foredrag – eller hvad der nu giver mening for den enkelte,” siger han.

Fotografiet gør rask

Det frivillige arbejde i SIND har haft stor betydning for Sørens vej til at få det bedre – men en stor interesse for at fotografere har også skubbet på den positive udvikling. Under sit recovery-forløb var han med til at starte et foto-hold sammen med andre bornholmere, der er psykisk sårbare.

“Vi er en gruppe, som tager ud en gang om ugen for at fotografere forskellige situationer. Vi arbejder ud fra “flow-metoden,” som handler om at arbejde fokuseret og tilpas udfordret. Det gør, at jeg kommer i et “flow,” som giver mig flere positive følelser, livstilfredshed, motivation og selvtillid – og det kan jeg i høj grad bruge til dagligt,” siger han.



Foto: Søren Koch Andersen



Foto: Søren Koch Andersen



Foto: Maj Isidora Raith



Foto: Søren Koch Andersen

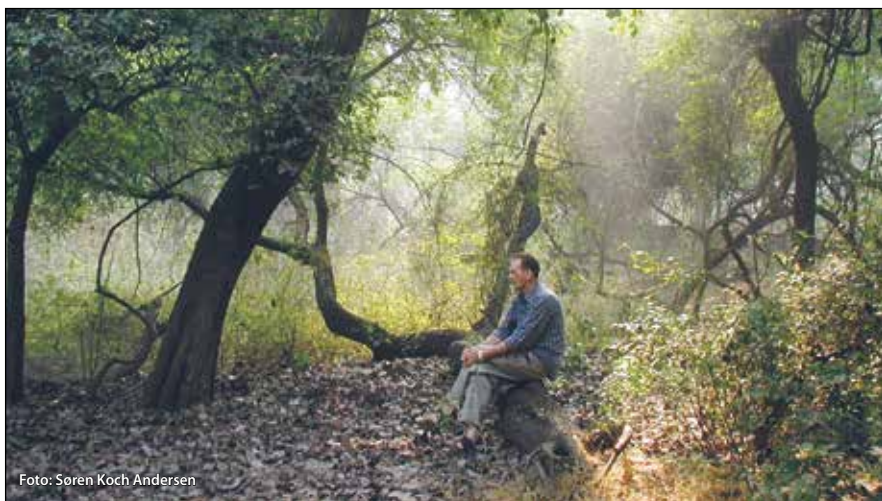


Foto: Søren Koch Andersen

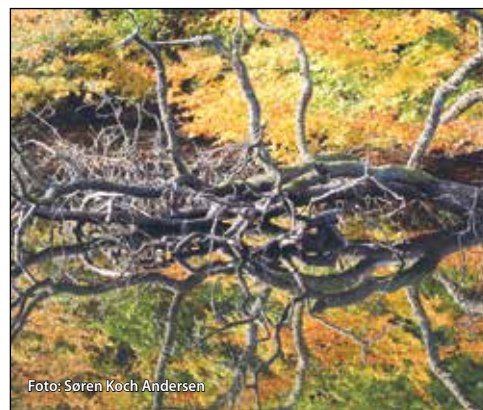


Foto: Søren Koch Andersen



Foto: Søren Koch Andersen



Foto: Søren Koch Andersen



Foto: Foto: Birgitte Lindahl

Fotogruppen har udstillet nogle af deres fotografier på biblioteker og væresteder på Bornholm og har desuden lavet en foto-bog, som de var i Canterbury i England og præsenterede. Og Søren bruger faktisk sine foto-evner i SIND.

“Det er ofte mig, der tager billeder til arrangementer og Facebook, og jeg kunne også sagtens forestille mig, at vi senere hen kunne lave nogle arrangementer, hvor foto-kunst på en eller anden måde indgår,” siger han.

Lokalafdelinger giver nærhed

Ifølge Søren er der brug for SINDs lokalafdelinger.

“København kan godt føles langt væk, når man fx bor på Bornholm. Derfor er SINDs lokalafdelinger utroligt vigtige, da de giver en nærhed og en tryghed – og det er især vigtigt, hvis vi skal nå ud til mennesker, der er psykisk sårbare. Jeg vil glæde mig til at hjælpe med til at udbrede kendskabet til SIND på Bornholm, så endnu flere kan få glæde af tilbuddene,” siger han.

Du kan læse mere om lokalafdelingen på www.sind.dk/bornholm og på Facebook.

Hvis du har lyst til at blive frivillig i SIND, så klik ind på www.sind.dk/frivillig

Ungeklassen i Køge: pædagogik, forståelse og angst



Mia Kristina Hansen, næstformand for SIND og formand for Foreningen for børn med angst, fortæller om sit besøg hos skole- og behandlingstilbuddet "Ungeklassen," som tilbydes unge med psykosociale udfordringer i Køge Kommune

AF MIA KRISTINA HANSEN

Forældre til børn med angst fortæller ofte, at deres børn ikke formår at komme i skole. En af grundene kan være, at børnenes angst simpelthen fylder så meget i deres tanker, at de ikke kan koncentrere sig om andet. Mange af disse børn og unge giver udtryk for, at de føler sig anderledes end deres klassekammerater, og derfor ikke føler sig tilpasse i klasseværelset. Der er nogle, der får det så slemt, at de ender med ikke at komme i skole overhovedet.

I dette nummer af SINDbladet fortæller vi om ungeklassen i Køge kommune, som jeg, Mia Kristina Hansen, har besøgt. Ungeklassen er et skole- og behandlingstilbud til unge fra 8-10 klassetrin, som ikke kan indgå i et alment skoletilbud. Det er unge, som i udgangspunktet har en psykiatrisk diagnose, der i væsentlig grad har indflydelse på deres hverdag. Tilbuddet leveres i form af et tværfagligt samarbejde mellem skoleleder, pædagoger og lærere fra Herfølge Skole samt behandlingsleder og kontaktpædagoger fra Familiecenter Køges interne afdeling for familiebehandling.

Ungeklassen giver mindre fravær

Ved mit besøg mødte jeg forældre, der var glade for tilbuddet. De oplever nu, at deres børn ikke længere har højt fravær. Selvom børnene stadig kan have svært ved at komme i skole, bliver de mødt med forståelse i ungeklassen. For de kender til barnets problemstillinger og kan hjælpe.

Klassen har tilknyttet to pædagoger, som er gennemgående personer i ungeklassen. De

hjelper, støtter og behandler der, hvor udfordringerne udspiller sig for den enkelte.

Pædagogerne fortæller, at de fungerer som støtte- og kontaktpersoner for de unge. Med et fokus på en konkret og effektiv behandling, målrettet hver enkelt i ungeklassen, skabes den tryghed, som de unge har brug for. Her har en kontaktpædagogisk behandling, både i skolen og i hjemmet, vist sig at være en fordel.

Her tages der udgangspunkt i konkrete mål fra en handleplan, der er udarbejdet i samarbejde mellem sagsbehandlere fra Familiecenter Køge og den unge selv. Der til-

rettelægges et behandlingsforløb med en afgrænset periode og omfang. Målet er, at de unge modtager den hjælp og støtte, der bedst matcher den enkeltes problemstillinger.

Hvis den unge har brug for psykologisk behandling eller terapi, kan dette tilbydes særskilt i samarbejde med Familiecenter Køges interne afdeling for familiebehandling.

De kan være sig selv sammen med hinanden

Ved mit møde med pædagogerne fortalte de mig, at det lykkes stort set alle de unge i klassen at tage deres 9. klasses afgangsprøve. De oplever, at en af grundene til dette er, at de unge kan spejle sig i hinanden. Både når det gælder styrker og udfordringer. Det har en kæmpe effekt på de unges trivsel i skolen. De løfter hinanden med anerkendelse og omsorg ud fra deres tidligere erfaringer med mobning, ekskludering osv.

I klassen oplever de, at de kan være sig selv sammen med hinanden. Når der er plads til dét, er der ikke samme behov for at bruge energi på at skulle holde sammen på sig selv. Nu kan de i stedet bruge energien på at lappe de faglige huller, der er en mulig konsekvens af flere års fravær eller ustabil skolegang.

Jeg håber, at denne artikel kan være med til at sætte fokus på de gode tilbud, der findes. Det var en særlig oplevelse at tale med forældre og dygtige pædagoger fra ungeklassen. En oplevelse, jeg håber, andre kommuner kan lade sig inspirere af.

Mia Kristina Hansen



Foto: SIND

Fakta om Ungeklassen i Køge Kommune

- Ungeklassen er et skole- og behandlings-tilbud til unge med psykosociale vanskeligheder. Den unge kan ikke indgå i et alment skoletilbud og har som udgangspunkt en psykiatrisk diagnose, hvor diagnosen i væsentlig grad har indflydelse på den unges hverdag på en måde, der kræver særlig tilrettelagt undervisning og behandling. Kriminalitetstruede unge og unge med forbrug/misbrug af hash og andre euforiserende stoffer kan ikke visiteres til Ungeklassen.
- Der undervises på 8.-10. klassetrin, og klassen er normeret til max 10 elever.
- Teamet i Ungeklassen består af medarbejdere fra Herfølge skole og Familiecenter Køge. En primærlærer som underviser i dansk, en matematiklærer, en engelsklærer og en gennemgående pædagog samt en kontaktpædagog fra familiecentret.
- Undervisningens primære formål er at arbejde med den enkelte elev for at mobilisere motivation til at deltage i undervisningen samt at indgå i et socialt fællesskab med de øvrige elever.
- Det overordnede mål for eleverne i Ungeklassen er at få dem i skole og føre dem videre til en ungdomsuddannelse via en afgangsprøve i 9. eller 10. klasse.
- Elevernes faglige og personlige kompetencer udvikles med fokus på, at alle eleverne erhverver sig folkeskolens prøve i fagene dansk, matematik og engelsk. Der kan forekomme tilfælde, hvor det er nødvendigt, at afgangsprøven tages senere hen i et andet regi f.eks. produktionsskolen.
- Vi har et tæt samarbejde med en vejleder fra UUV, som er fast knyttet til Ungeklassen.
- Igennem tæt relationsarbejde sikrer vi os, at vi kan nå hver enkelt elev og guide dem videre til nærmeste udviklingszone, hvor vi arbejder med og udfordrer eleven fagligt og socialt. Tydelighed, struktur, tryk og forudsigelighed præger skoledagen og kontakten imellem den unge og de voksne i teamet.
- De unge har pædagogen fra familiecentret tilknyttet som kontaktperson.
- For de elever, der har behov herfor, kan kontaktpædagogen, efter aftale, lave særligt tilrettelagte aktiviteter i fritiden.
- Kontaktpædagogen varetager kontakt mellem psykiatri, sagsbehandler, familiecentret samt mellem skole og hjem.
- At have sit barn i Ungeklassen kræver et tæt samarbejde mellem skole og hjem. Der afholdes 6 forældrekurser i løbet af et skoleår, hvor det forventes, at forældrene deltager, ligesom det forventes, at der dagligt ved behov, er en konstruktiv dialog mellem skole og hjem. Det er nødvendigt, at forældrene støtter op om de tiltag, vi gør i forhold til deres barns udvikling.

Jeg elsker at være her, og det er fedt at kunne sige, at jeg går i skole efter to år hjemme. Det er dog stadig lidt svært at fortælle andre, at jeg går her

sagt af 16-årig pige med angst



Det er jo bare en klasse. Vi føler os som alle andre unge her

sagt af 16-årig pige med angst og autisme



Mange tak for jeres hjælp. Det betyder meget, at man ikke er alene, men har jeres opbakning

sagt af forældre til 14-årig elev med angst



Knud Kristensen nyt medlem af Det Ethiske Råd

Ved årsskiftet fik Det Ethiske Råd syv nye medlemmer, bl.a. SIND-formand Knud Kristensen

Rådet rådgiver og skaber debat om nye bio- og gen-teknologier, der berører menneskers liv, vores natur, miljø og fødevarer. Medlemmerne tager samtidig stilling til etiske spørgsmål, der har med vores sundhedsvæsen at gøre.

I rådet er Knud Kristensen, der er udpeget af Folketingets Udvalg vedrørende Det Ethiske Råd (UER), især optaget af de etiske dilemmaer forbundet med behandlingen af mennesker med psykiske lidelser. Fx tvang, tavshedspligt/informeret samtykke

og retspsykiatri. Ellers arbejder han bredt med socialpolitik og sundhedspolitik.

Du kan følge rådets arbejde på www.etiskraad.dk.



Foto: Niels Åge Skovbo

X i kalenderen:

X 1. februar er sidste frist for at betale kontingent til SIND. Hvis du har forlagt eller overset opkrævningen, kan du indbetale på www.sind.dk/kontingent.

X Folkemøde

11.-14. juni deltager SIND igen i Folkemødet på Bornholm. Du finder SIND i Værestedet, Vestergade 3, i Allinge fra fredag eftermiddag. Senere på året kan du læse mere om vores program på www.sind.dk/fm.



Foto: SIND

X Idrætsfestival for sindet

23.-25. juni samles 260 deltagere med psykiske vanskeligheder om gode oplevelser og masser af sport ved Idrætsfestival for sindet i Vejle. Igen i år støtter SIND festivalen. Se mere om tilmelding på www.idraetsfestival.dk.



Foto: DAL

SINDbladet er også populært læsestof til publikum ved fx foredrag, udstillinger og events. Ønsker du gratis blade til uddeling, så kontakt SINDs sekretariat eller skriv til landsforeningen@sind.dk og hør om mulighederne.



Peer-Partnerskabet:

Vil du være med?

Peer-Partnerskabet, som er et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, har startet et nyt og spændende projekt, hvor vi arbejder for, at psykisk sårbare mennesker kan stå stærkere i hverdagen og få nye handlemuligheder.

Du får mulighed for at bruge din egen historie som frivillig – den er guld værd for andre. For at være frivillig er det nødvendigt, at du selv har oplevet psykiske udfordringer i hverdagen, som du er villig til at bringe i spil. Det skaber ligeværd og kaldes peer-støtte.

Vi klæder dig godt på til at kunne undervise i erfaringsbaserede gruppeforløb sammen med en anden frivillig. Du får værdifuld erfaring på CV'et, løbende sparring, og du bliver en del af et konstruktivt fællesskab, som prioriterer socialt samvær og hygge.

Projekt "Håb & Selvbestemmelse i Hverdagslivet" i København, Helsingør og Fredericia er desuden et forskningsprojekt. Derfor hjælper du ikke kun andre mennesker her og nu, men du bidrager også til fremtidens løsninger for psykisk sundhed.

Har du spørgsmål? Send en mail til peer@detsocialenetvaerk.dk eller læs mere på vores hjemmeside: www.peerpartnerskabet.dk

Hvad er en frivillig peer?

- Peer-støtte er gensidig støtte mellem mennesker, som i en eller anden grad deler erfaringer med psykiske vanskeligheder eller psykisk sårbarhed.
- En frivillig peer har typisk fået de værste kriser lidt på afstand, og støtter andre, der stadig kan bruge en hjælpende hånd til at finde fodfæste og retning i hverdagen.
- Som frivillig peer er man ikke ekspert. Man har ansvar for ens opgaver, men man deltager også i diskussioner, deler af egne erfaringer og lærer af andre.

PEER  PARTNERSKABET



SIND søger netop nu

SIND søger ofte frivillige. På vores hjemmeside kan du se, hvilke opgaver og områder, SIND søger frivillige til netop nu. Vi søger blandt andet:

Bestyrelsesmedlemmer til Køge og Slagelse

Vil du være med til at drive og udvikle en forening? Har du lyst til at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende? Så skal du være en del af en af SINDs lokalbestyrelser. Læs mere på vores hjemmeside. Vi kan bl.a. tilbyde dig:

- Et grundkursus i bestyrelsesarbejde.
- Mulighed for organisatorisk støtte fra sekretariatet.
- God mulighed for at sætte dit eget præg på lokalbestyrelsens arbejde.
- Gratis deltagelse i SINDs kurser og konferencer for frivillige.
- Mulighed for at blive valgt ind i lokale råd og nævn.
- Mulighed for at præge SINDs landsdækkende arbejde.
- Et større netværk, hvor du møder andre engagerede mennesker.
- Et landsdækkende netværk af frivillige, der brænder for at gøre en indsats for psykisk sundhed.

Lyder det som noget for dig, eller har du nogle spørgsmål? Så kontakt os endelig på mail: sb@sind.dk. Du er også meget velkommen til generalforsamlingen:

SIND Køge Bugt: Tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 18.30 på KØS – Museum for kunst i det offentlige rum, Nørregade 29, 4600 Køge.
SIND Slagelse: Mandag d. 24. februar 2020 kl. 18.30 Slagelse Biblioteker & Borgerservice, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse.

Frivillige til vores landsdækkende telefonrådgivning

SIND har vi brug for frivillige til vores landsdækkende telefonrådgivning. Rådgiverne, der besvarer opkald til 7023 2750, sidder i Aarhus, Odense og Hillerød.

Har du tid og lyst til at yde en indsats for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom/sårbarhed, og deres pårørende, så kan vi tilbyde



Modelfoto: www.colourbox.com

vagter nogle timer om måneden, hvor du som frivillig i SIND kan rådgive og hjælpe andre.

Læs mere på vores hjemmeside eller skriv til Den Landsdækkende Telefonrådgivning: dlt@sind.dk.

På www.sind.dk/bliv-frivillig kan du læse mere om de mange andre muligheder, vi også har i SIND, hvis du gerne vil være frivillig.

For personer med både psykisk sygdom og diabetes bør diabetesbehandlingen fylde mere

I Region Sjælland bliver risikoen mindre for at overse eller fejlbehandle fysiske symptomer hos 2.000 psykiatriske patienter, der også har diabetes. Årsagen er, at Region Sjælland på baggrund af en stor analyse vil bygge en stærkere bro mellem psykiatrien og det somatiske sundhedsvæsen i 2020

AF PETER BINDSLEV IVERSEN, PROGRAMCHEF, STENO DIABETES CENTER SJÆLLAND, OG HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com



Modelfoto: www.colourbox.com

Motion og kostvaner, så man undgår overvægt, er vigtigt i forbindelse med diabetes

Motion? Sund kost? Insulin på det rigtige tidspunkt i den rigtige dosis? Er der behov for en undersøgelse hos lægen eller på sygehuset?

Flere end 260.000 danskere har diabetes og bør hver dag forholde sig til spørgsmål som disse. Flertallet holder trit med folkesygdommens symptomer. Men er man samtidig alvorligt ramt af psykisk sygdom, så kan det være svært at lytte til eller at forudse kroppens signaler. Det viser en stor undersøgelse, som Steno Diabetes Center Sjælland har fået foretaget. At navigere gennem diabetesundersøgelser og tilbud i det somatiske sundhedsvæsen er ikke let, og derfor kræves en målrettet indsats med en opsøgende funktion.

Angsten fylder mest

Behovet for en opsøgende funktion og en tværgående klinik bliver understreget i undersøgelsen

“Livet med Diabetes – Sårbare diabetespatienters fortælling.” Undersøgelsen blev gennemført af Kompetencecenter for Patientoplevelser (KOPA) for Kvalitet og Udvikling Region Sjælland og Steno Diabetes Center Sjælland med støtte fra Novo Nordisk Fonden.

“Jeg tænker ikke så meget på sukkersygen. Men angsten, DEN fylder meget. Jeg kan faktisk ingenting. Og de der person-

lighedsforstyrrelser. Det er frygteligt at have,” lød et af citaterne i undersøgelsen.

“Jeg har taget 70 kg på grundet psykofarmaka. Det er jo pest eller kolera, kan man sige. Så vil jeg hellere være overvægtig, end jeg vil høre stemmer, det kan jeg godt love for,” sagde en anden diabetespatient, som også brugte psykiatrien.

Manglende overskud

Ifølge undersøgelsen er det, der fylder for de psykiatriske patienter med diabetes, at den psykiske sygdom styrer hverdagen, at de i dårlige perioder har svært ved at komme ud at handle, og at der derfor ikke er overskud til at tænke på deres diabetes eller livsstil. Derudover føler mange, at de skal have styr på den psykiske sygdom, før de kan tage sig af deres diabetes.

Undersøgelsen viser også, at patienterne oplevede, at medarbejderne i psykiatrien ikke er opmærksomme på fysiske symptomer relateret til diabetes. Og at medarbejderne i det somatiske sundhedsvæsen ikke altid forstår patientens psykiske lidelse, og hvordan den kan påvirke diabetesbehandlingen.

Forholdet mellem behandlere og patienter beskrives i undersøgelsen som skrøbeligt og konfliktfyldt, og patienternes relation til



Modelfoto: www.colourbox.com

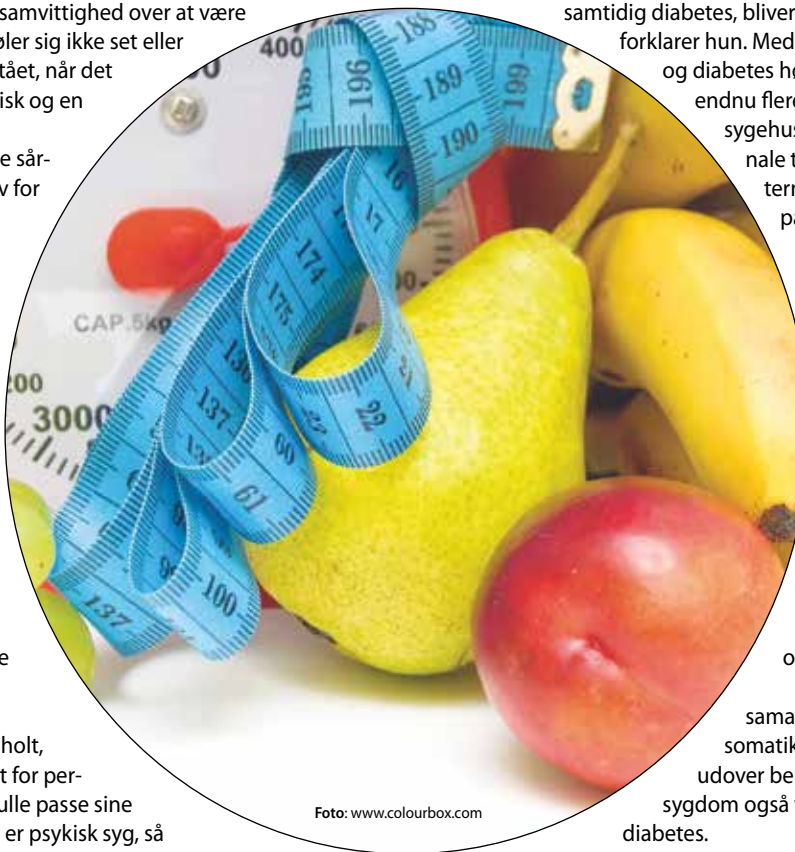
behandlerne er præget af dårlig samvittighed over at være dårligt regulerede. Patienterne føler sig ikke set eller hørt, og de føler sig slet ikke forstået, når det kommer til både at have en psykisk og en somatisk sygdom.

Undersøgelsen peger på, at de sårbare diabetespatienter har behov for at blive set som hele mennesker og for at deres behandlere tager højde for, at de har flere sygdomme på en gang, og ser på tværs af deres diagnoser.

Skræddersyede løsninger under samme tag

Med målet om bedre samarbejde og behandling vil Steno Diabetes Center Sjælland i tilknytning til Psykiatrihospitalet i Slagelse derfor etablere en ny fælles psykiatrisk/endokrinologisk klinik, hvor den bedst mulige behandling kan skræddersyes til patientens behov.

Ifølge Christina Augusta Buchholt, centerchef, er det ofte vanskeligt for personer med psykisk sygdom at skulle passe sine behandlinger. Har patienten, der er psykisk syg, så



samtidig diabetes, bliver det bestemt ikke mere enkelt, forklarer hun. Med samtidig psykisk sygdom og diabetes hører nemlig ofte udsigten til endnu flere besøg hos både egen læge, sygehuset, og måske også kommunale tilbud. Og det magter patienterne slet ikke. Derudover kan patienterne slet ikke klare, når de skal ind til en konsultation, hvor man måske har 10 minutter til det hele.

Tryghed

Patienterne har ifølge Christina Augusta Buchholt brug for meget enklere tilgang og meget mere tid for at føle sig trygge ved konsultationssituationen. De har brug for en helhedsorienteret og teambaseret indsats på tværs af faggrupper og sektorovergange.

Hun ser derfor meget frem til samarbejdet mellem psykiatri og somatik, hvor patienterne fremover udover behandling for deres psykiske sygdom også vil blive behandlet for deres diabetes.

FAKTA

Helhedsorienteret indsats

- For at styrke samarbejdet med psykiatrien for personer med diabetes har Steno Diabetes Center Sjælland (SDCS) etableret en kvalitets-, udviklings- og forskningsenhed samt en fysisk behandlingsenhed i Slagelse.
- I SDCS etableres også et forskningsmiljø, som fx undersøger personer med samtidig psykiatrisk sygdom og diabetes.



- En intern opgørelse fra Region Sjælland har vist, at der er 964 borgere med en psykiatrisk behandlingskontakt til Psykiatrien i Region Sjælland, som også har en dia-

betesdiagnose. Derudover er der en stor gruppe borgere med psykisk sygdom og diabetes, som ikke er diagnosticeret – og så er der hele gruppen med forstadier til diabetes. Mange patienter med psykisk sygdom er overvægtige, hvad der til dels hænger sammen med den medicin, de tager for deres psykiske sygdom. Det betyder, at de er i højrisiko for at udvikle diabetes. Der er samlet tale om mindst 2.000 borgere i Region Sjælland.

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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



Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.



Hjemløse kvinder i Uganda, der er psykisk sårbare, lever et udsat liv

At overnatte midt i en trafikeret rundkørsel i Ugandas hovedstad Kampala er en del af livet for mange kvinder, der er ramt af psykisk sygdom. SIND Mental Health, som siden slutningen af 1990'erne har samarbejdet med Mental Health Uganda (MHU), er involveret i et projekt, der hjælper den udsatte befolkningsgruppe

AF RASMUS SØBÆK MAGELUND, FRIVILLIG I SIND MENTAL HEALTH. FOTO: SIND MENTAL HEALTH



Medarbejdere i MHU, Esther og Rachel, taler med en hjemløs

SINDs arbejdsgruppe for international udviklingsstøtte SIND Mental Health (SMH) har netop været på monitorerings- og evalueringsrejse til Uganda. Her støtter vi et projekt, der hjælper hjemløse kvinder, som er psykisk sårbare, i hovedstaden Kampala. Projektet er en succes, og SMH er derfor i gang med at søge midler til at forlænge og udvide projektet.

På vores tur så vi, hvor stort behovet for støtten er, og vi oplevede den store taknemmelighed, der er for den.

Vores partnerorganisation, der leder projektet, er Mental Health Uganda (MHU), som vi i SMH

har samarbejdet med siden slutningen af 1990'erne. I projektet foretages opsøgende arbejde overfor de mange hjemløse kvinder med psykosociale udfordringer, der lever i Kampala. Vi var med på en sådan tur, hvor vi oplevede det gode arbejde, projektmedarbejderne laver.

Sover trafikerede steder

Vi mødte to kvinder, der lå for sig selv – den ene ganske uanseligt sovende i et blomsterbed i en meget trafikeret rundkørsel. Kvinderne lægger sig ofte trafikerede steder, fordi det er mere trygt for dem at sove steder, hvor der er



En ung hjemløs kvinde sover i blomsterbedet i en trafikeret rundkørsel i Kampala



Trafik i Kampala

mange forbipasserende. Da projektets medarbejdere talte med kvinderne, stimlede forbipasserende sammen om dem, og en livlig debat opstod.

Folk synes, det er godt, MHU hjælper kvinderne, og de reflekterede over, at de ikke selv havde gjort noget de seneste dage, når de gik forbi dem.

Tilbage på gaden

Projektmedarbejderne forsøgte at få kvinderne med hen på projektets center, hvor de fx har mulighed for at få et bad, rent tøj og en rådgivende samtale. Nogle af dem vil medarbejderne forsøge at få indlagt på et psykiatrisk hospital, hvilket er gratis i Uganda. Andre vil helst bare tilbage på gaden. Mange af kvinderne er i starten modvillige overfor at modtage hjælp.

Projektmedarbejdernes kompetencer kommer på prøve for at overtale kvinderne til at modtage hjælpen, og måske senere blive genforenet med deres familie, som de har forladt. Mange af kvinderne forlader hjemmet på grund af psykisk sygdom. Det gør de ofte, fordi der i Uganda stadig er stor uvidenhed og stigmatisering omkring psykisk sygdom,

hvorfor livet hos familien kan blive meget svært, og livet som hjemløs opleves derfor ofte som det mindste af to onder.

Samarbejde med kommunen

MHU bidrager med rådgivning til familien for at give dem den rette forståelse for, hvad psykisk sygdom er, og vi oplevede, hvordan denne støtte gør, at kvinder, der vender hjem, får et meget bedre liv med deres familie.

Den gratis psykiatriske behandling i Uganda er langt fra nok hjælp fra det offentlige til psykisk sårbare i Uganda. Derfor forsøger SMH at etablere det videreførte projekt som en form for samarbejde med kommunen. SMH håber, kommunen vil stille plads og sundhedspersonale til rådighed i de centre, vi ønsker at etablere for at støtte kvinderne.

Mental Health Uganda er meget opmærksomme på, at det er vigtigt at arbejde for at øge bevidstheden hos offentlige institutioner om rettigheder og behov for mennesker, der er psykisk sårbare. MHU inviterede fx beslutningstagere og samarbejdspartnere til arrangementer på Sindets Dag, der skabte en god ramme for dialog.



Medarbejder i MHU Mutini taler med en hjemløs



Gadeliv i Kampala

Du kan læse mere om
SIND Mental Health på
www.sind.dk



Flere forbipasserende stoppede op, da medarbejdere fra MHU talte med en hjemløs kvinde



Else, der er frivillig i SIND Mental Health, modtager en hane af en taknemmelig familie, der har fået hjælp, så en ung kvinde kunne komme hjem og væk fra hjemløsheden

I Københavns lufthavn kan rejsende med usynlige handicap og sygdomme nu få hjælp



Føles turen gennem Københavns Lufthavn udfordrende, når du skal rejse? Siden årsskiftet har mennesker med usynlige handicap og sygdomme diskret kunnet signalere til personalet med en særlig nøglesnor, at de har brug for ekstra hensyn, tid eller tålmodighed. Tilbuddet er gratis

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. PRESSEFOTOS: KØBENHAVNS LUFTHAVN



“Super godt initiativ. Jeg elsker at rejse og har rejst flere gange fra Københavns lufthavn, men kronisk sygdom – fibromyalmi, migræne og angst – afholder mig fra at rejse så meget, som jeg har lyst til. Jeg er ikke bange for at flyve, men støj, mange mennesker og kaos er en udfordring. Især venterummet, inden man går ombord.”

Sådan lød en af kommentarerne på SINDs side på Facebook, da landsforeningen i marts 2019 efterlyste deltagere til et særligt projekt: Københavns Lufthavn ville i dialog med passagerer, der lever med fx angst eller fobi.

“Jeg håber, der kommer fokus på, hvor ekstremt angstprovokerende det kan være at skulle igennem security,” skrev en anden følger af SINDs Facebook-side.

Særlige hensyn

Interviewene var til en række interne undervisningsfilm målrettet de 24.000 ansatte i 1.250

virksomheder, der har adgangskort til lufthavnen. Årligt rejser cirka 30 mio. passagerer via Københavns Lufthavn.

Undervisningsfilmene og et særligt e-learning kursus er nu en realitet. Kurset er en forudsætning for at få udleveret eller fornyet adgangskortet til arbejdspladsen. Hovedbudskabet i kurset og filmene er, at hvis en passager bærer en særlig nøglesnor – en såkaldt solsikkesnor – så ved personalet, at de skal tage særlige hensyn.

Solsikkesnoren er et internationalt symbol, som Københavns Lufthavn er de første til at introducere i Danmark. I andre lande – fx England – bruges snoren også i stormagasiner og på større togstationer.

Ingen spørgsmål

Solsikkesnoren udleveres uden spørgsmål fra informationen i Terminal 3 og fra de fleste check-in skranke. Solsikkesnoren viser med-

arbejderne, at du kan have behov for mere tid, tålmodighed eller hensyn på turen gennem lufthavnen. Du bestemmer selv, om du vil bære snoren hele tiden eller blot i de situationer, der stresser mest. Fx i sikkerhedskontrollen.

Lederen af projektet, Service Excellence Director Stine Ringvig Marsal, siger:

“Formålet med Solsikkesnoren er at sikre lige rejsevilkår for alle. Snoren sikrer, at medarbejderne ser, at du har et usynligt handicap eller en skjult diagnose, uden at du behøver fortælle om det eller forklare dig.”

Udover hensyn og tålmodighed kan medarbejderne i lufthavnen fx tilbyde dig at komme til et særligt spor i security kontrollen, hvis du med snoren på henvender dig ved indgangen til sikkerhedskontrollen. Sammen med din flybillet kan du også bestille personlig assistance, hvis du har brug for det. Se mere på hjemmesiden.

Sådan får du en solsikkesnor

- I Københavns Lufthavn kan du ved informationen i Terminal 3 og de fleste check in skranke bede om en solsikkesnor. Der bliver ikke stillet spørgsmål.
- Hjemmefra kan du læse mere på lufthavnens hjemmeside – www.cph.dk. Søg på solsikkesnor.
- Har du brug for personlig assistance på turen gennem lufthavnen, booker du, når

du køber billetten. Du kan også kontakte flyselskabet senest 48 personer inden afgang. Lufthavnen har særlige mødesteder, der er lette at finde. Du kan godt få assistance i lufthavnen uden at have booket det, men kan risikere ventetid. Du skal blot ringe efter Falck Assistance fra et af Falcks mødesteder i lufthavnen

Efterlysning: Har du prøvet at bruge solsikkesnoren?

Hvis du de kommende måneder skal rejse og prøver at bruge solsikkesnoren, så vil vi gerne høre om dine erfaringer til en artikel i SINDbladet. Du kan være anonym, hvis du ønsker det. Hvis du har ideer til andre steder, hvor solsikkesnoren kan være en god ide, vil vi også gerne høre fra dig. Skriv til redaktionen@sind.dk



SINDs Sommerhøjskole 2020

Fra søndag den 21. juni til 27. juni 2020 holder SIND sommerhøjskole på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig



Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugt og kreative værksteder – fx om billedkunst, friluftsliv og stomp. Knud Kristensen, landsformand i SIND, holder båletalen sankt-hans-aften. Midt på ugen er der udflugt. Se hele programmet på www.sind.dk/sommerhoej-

skole eller bestil det hos Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup, Tlf. 6444 2414, e-mail: kontor@brenderuphojskole.dk

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning, foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



Foto: SIND

FAKTA

Særlige behov
Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rullator eller andet), så bedes du kontakte højskolen for at aftale nærmere. Du kan anføre dine særlige behov i ansøgningsskemaet, men vi anbefaler, at du kontakter højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpnen. SIND arbejder på at få ekstra frivillige med sundhedsfaglige kompetencer med på højskolen.

Kontakt
For yderligere oplysninger om kursets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentant via sommer@sind.dk.

Indkvartering
Der er ikke bad og toilet på værelserne, ganske få værelser har en håndvask. Læs evt. om Brenderup Højskole på www.brenderuphojskole.dk

Pris
Kursusprisen for ikke medlemmer er:
Pr. person i dobbeltværelse 3.500 kr.
Pr. person i enkeltværelse 4.000 kr.
Kursusprisen for medlemmer af SIND er:
Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.
Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.
Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder. For SIND-medlemmer ydes der tilskud til billigste offentlige transport.



TILMELDING TIL SOMMERKURSUS PÅ BRENDERUP HØJSKOLE I 2020

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 21. juni til 27. juni 2020

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Forplejning Diabeteskost Vegetar Andet _____

Betales med Girokort Netbank _____

Medlem af SIND Nej Ja CPR-nr.: _____

Medlemsnr.: _____



Foto: SIND

Digte

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk. Hvis du har et digt, du gerne vil dele, er du velkommen til at sende det til redaktionen@sind.dk

Fra digtsamlingen "Jeg ville leve"

Bjarke Juulsgaard Blach har netop udgivet digtsamlingen "Jeg ville leve" på forlaget Mellemsgaard. Bjarke, der har kæmpet sig op igen efter et sygdomsforløb, har givet SIND tilladelse til at bringe nedenstående digte.

"Jeg ville leve" er på 58 sider og kan købes på nettet eller via boghandlere (ISBN: 9788772187549)

Monsteret

Monsteret lever inde i mig
spiser mine indvolde
en ad gangen
snakker med min stemme
ser hvad jeg ser
opsluger mig indefra
har ikke noget navn
endnu, og
processen trækker ud
får mig til
at reagere
anderledes end jeg
ellers ville have gjort

Uudholdeligt

Uudholdeligt,
den største smerte uden at gøre ondt,
livslysten udtømmes dag for dag,
helvede på jord,
ingen kære mor

En tikkende bombe,
der aldrig sprænger,
en uløselig gåde,
en labyrint uden formål,
et liv uden indhold

En hånd rækkes ud,
ingen tager imod,
et levende monster,
af kød og blod,
en undskyldning uden accept

Hører efter uden at forstå,
kigger på uden at se
uafbrudt blot for at afbrydes,
levende død

Efter

Endelig fri
næsten
op og ned
stadigvæk
på egen hånd
nu
udfordringer nærmer
sig
mens friheden
halter
skridt for skridt
fremad
aldrig mere
tilbage

Vil du støtte SIND?

Bliv medlem

- Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.
- Du kan være med til at præge din lokalafdelings foredrag og sociale aktiviteter.

- Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende samt SINDs indsats for oplysning om psykisk sundhed og om forebyggelse af psykiske sygdomme.



Bøger

My Laub & Christina Wex Lad mig være, forskruet

Mange unge kvinder mellem 18 og 24 år kæmper med psykiske problemer. My Laub har oplevet selvskade og psykisk sygdom i en grad, så hun mistede lysten til at leve.

Da hun mirakuløst overlevede en alvorlig ulykke, blev den fysiske genoptræning startskuddet på en ny indsigt og tro på fremtiden. My Laub fortæller sin egen historie – bl.a. om usunde relationer, lavt selvværd og præstationsangst.

De mennesker, der er tættest på hende, supplerer med at fortælle om, hvordan det er at have et barn, en søster eller en veninde, som man kan se har det rigtig dårligt, men som man ikke formår at hjælpe.

Lad mig være, forskruet
My Laub & Christina Wex
176 sider, 249,95 kr.
ISBN 9788712058366
Gads Forlag



Bjarke Juulsgaard Blach Jeg ville leve

Digtsamlingen sætter ord på, hvordan det er at leve med psykisk sygdom i medgang og modgang. Bjarke Juulsgaard Blach tager læseren med på en personlig rejse før, under og efter et sygdomsforløb.

Det lykkedes ham at kæmpe sig op fra det dybe, sorte hul, han lå nede i, og i dag lever han et normalt liv, men det betyder ikke, at han er færdig med at kæmpe.

Digtene, som du kan se eksempler på i dette blad på poesisiden, handler om sårbarhed og om forfatterens liv på godt og ondt. Hvert digt tager udgangspunkt i en ny vinkel.

Bjarke Juulsgaard Blach
Jeg ville leve
58 sider, 49,95 kr.
ISBN 978-87-7218-663-4
Forlaget Mellemgård



Mai-Britt Guldin Kort & godt om SORG

Hvordan viser sorg sig, og hvordan forløber den? Kan man blive syg af sorg? Går sorg over – eller lever man med den? Og hvordan kan man bedst få hjælp, hvis man er i sorg?

Bogen er målrettet læsere, der oplever sorg. Enten fordi man har mistet en kær person, eller fordi omstændigheder i livet betyder, at der er muligheder eller ting, man ikke kan opnå eller få.

Det er individuelt, hvordan man reagerer og på hvad. Bogen beskriver bl.a. typiske sorgreaktioner og sorgens påvirkning af hjernen og resten af kroppen. Der er også gode råd om, hvad man selv kan gøre, hvordan man kan tale med andre.

Kort & godt om SORG
Mai-Britt Guldin
92 sider, 199 kr.
ISBN 978-87-7158-735-7
Dansk Psykologisk Forlag



Anne Grethe Helweg Christensen Strøtanker

Flere og flere sætter i bogform ord på egne oplevelser med psykisk sygdom. Ikke blot stilsikre, etablerede og erfarne forfattere. Bogen Strøtanker er et eksempel på en anden fortælling, hvor der i dagbogsformat skrives filterløst om det virvar af tanker, der kan foregå i hovedet på et menneske med en sindslidelse.

Anne Grethe Helweg Christensen er diagnosticeret med skizoaffektiv lidelse, som kendetegnes ved vekslen mellem depression, mani og skizofreni. Læserne får et indblik i den komplekse tilstand. Hun ønsker at skabe et øget fokus på og forståelse af livet med en psykisk sygdom.

Strøtanker
Anne Grethe Helweg Christensen
56 sider, 160 kr.
ISBN 978-87-91699-66-5
Forlaget Bogform





Hvorfor er "Foreningen for børn med angst" på Facebook?

På Facebook har foreningens forum for forældre 6.375 følgere. En af dem er Christina Varskov, som fremhæver den inspiration, hjælp og støtte, som gruppen byder på

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

Hvorfor er det nødvendigt med en gruppe på Facebook, hvor forældre til børn med angst har et forum for dem selv, hvor de kan tale sammen og hjælpe hinanden med gode råd?

Det har vi spurgt Christina Elsted Varskov om. Hun er mor til en søn, der indimellem bekymrer sig så meget, at det har indflydelse på hans hverdag.

"Når man har et barn med angst, er min oplevelse desværre, at man ofte bliver mødt fordommende af pædagoger og lærere. Man skal bare tage sig sammen og lade være med at pylre om sit barn. Facebookgruppen "Børn med angst – forum for forældre" er en vigtig livslinje, som jeg er dybt taknemmelig for at være en del af."

"Her er der hjælp og støtte at hente, når det hele hober sig op, og man ikke kan se lyset, eller når man fx står i et dilemma, hvor man som forældre ikke er enige. Fremmede mennesker reagerer hurtigt og oprigtigt på ens opslag. De kan spørge, om man har brug for råd, for støtte eller bare skal have luft for kampen mod systemet."

Gode beslutninger

"Jeg lagde forleden et opslag op. Et dilemma om at min søn har svært ved at sove på sit eget værelse. Jeg var rørt til tårer over alle de tilbagemeldinger, jeg fik. Gruppen gør, at man som forældre får taget nogle gode beslutninger for ens barn. Det giver mulighed for, at der kommer mere ro på familien, og at der

dermed kommer nyt overskud til at kæmpe for bedring."

"Engang læste jeg dette citat på Facebook: 'Ens hjerne kan lave så meget støj, at man ikke kan høre stemmen i hjertet'. Derfor er der brug for et forum for forældre til børn med angst, som kan bekræfte og hjælpe os til at finde og stå ved de svar, vi allerede har i os."

Sådan finder du gruppen: Søg på "Foreningen for børn med angst" eller klik ind på www.facebook.com/boern-medangst/. Under menupunktet grupper kan du søge om optagelse i "Børn med angst – forum for forældre."



Modelfoto: www.colourbox.com

Projektet i Gribskov søger deltagere og frivillige gruppeledere til at lede søskendegrupperne.

- Som frivillig vil du både blive uddannet til rollen samt modtage supervision i forløbet.
- Har du et barn/en ung (ml. 8-17 år), der kunne få glæde af at deltage i en søskendegruppe?
- Kontakt SIND Gribskov for yderligere oplysninger. Kontaktperson vedr. søskendegrupper: Kristina Kriener, 3122 4024, gribskov@sind.dk.
- Hvis du vil være med til at starte lignende grupper i andre kommuner, så kontakt Foreningen for børn med angst: mail@boernmedangst.dk.

Nyt projekt for søskende i Gribskov

Der var ikke langt fra ord til handling, da ideen om et søskendeprojekt opstod på et møde hos SIND Gribskov. Projektet har nu fået økonomisk støtte fra kommunen

AF MIA KRISTINA HANSEN

Et nyt projekt for søskende til børn med angst er ved at tage form i Gribskov Kommune. I begyndelsen af efteråret deltog initiativtageren til projektet, Kristina Kreiner, i et møde arrangeret af SIND Gribskov. I den efterfølgende debat spurgte hun ind til, om der fandtes grupper for søskende til børn med angst. For Kristina Kreiner har nemlig oplevet, at det kan være svært for søskende at have en bror eller søster med angst. Hele familien kan blive midlertidigt udfordret i en kortere eller længere periode.

Efter Kristina Kreiner kom hjem fra mødet og debatten, fik hun i samarbejde med SIND Gribskov og Foreningen for børn med angst sendt en ansøgning til Gribskov Kommune. En ansøgning om at oprette søskende-grupper målrettet de børn, der har en bror eller søster med en psykisk lidelse.

Processen strakte sig over ganske kort tid, og allerede i ugen op til jul tildelte Gribskov Kommune 120.000 kr. til projektet fra deres pulje "Sammen om sundhed og trivsel."

Du kan senere på året læse mere om projektet på hjemmesiden: www.sind.dk/gribskov

Pårørendeområdet styrket i SIND



Både SIND Pårørenderådgivning og SINDs Pårørendeudvalg ledes nu af Anne Margrethe Gad Jørgensen. SINDs politiske indsats og pårørendeaktiviteterne i lokalafdelinger og rådgivninger kobles derfor tættere sammen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Privat

Anne Margrethe Gad Jørgensen



Modelfoto: www.colourbox.com

“Mange bedsteforældre med børn eller børnebørn, der er syge, føler sig ekstra slidte og klemte, fordi de ofte har færre muligheder for at gøre noget. Det er fx ikke unormalt, at de ikke kan være sammen med deres børnebørn. Vi vil oprette nye tilbud for denne gruppe pårørende i 2020,” siger Anne Margrethe

Set udefra ser den ikke ud af meget, SIND Pårørenderådgivning på Børglumvej lige udenfor Aarhus. Men set indefra har rådgivningen, der er en selvejende institution og en landsdækkende aktivitet i SIND, gennem årtier haft stor betydning for mange mennesker, navnlig i Midtjylland. Telefonisk, i samtalegrupper og ved personlige møder i flere byer har ansatte og frivillige gennem årene rådgivet

tusinder af pårørende i alle aldre – fra børnebørn til bedsteforældre. Pårørenderådgivningen, der i oktober fik ny leder, får nu en endnu mere central rolle i SIND.

Cand. mag. og pædagog Anne Margrethe Gad Jørgensen er nemlig både formand for SINDs Pårørendeudvalg og nu også leder af pårørenderådgivningen, der spænder over ca. 50 frivillige, en halv snes medarbejdere og aktiviteter i flere midtjyske byer.

Annonce

BenzoRådgivningen

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

Henvielse til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk



Flittig debattør

Anne Margrethe har et indgående kendskab til SINDs pårørendeindsats. 2003-2013 var hun leder af Pårørenderådgivningen. Sideløbende og frem til i dag har hun engageret sig i SINDs lokale aktiviteter og i aktiviteterne i SINDs landsdækkende pårørendeudvalg, hvor hun blev formand i 2018. Ved samtlige folkemøder på Bornholm har hun desuden markeret sig som en flittig debattør og arrangør af events – altid med pårørende som omdrejningspunkt.

“Planen var egentlig at blive pensionist i 2015 og fortsætte som frivillig i SIND. Men jeg brænder så meget for det her område, at jeg ikke kunne sige nej, da muligheden opstod for at videreudvikle SIND Pårørenderådgivning,” smiler hun.

Førsteprioriteten i fritiden er de tre børnebørn, som der fortsat altid er plads til i kalenderen. Men udlandsrejser og golf, som er skyld i mange af smilerynkerne, drosles der ned for.

Aktiviteter og politik

Målet er nu at fremme vidensdeling og samarbejde i hele landet til gavn for de mange pårørende, som har brug for hjælp.

“Der er et enormt behov for rådgivning. Derfor arbejder vi nu for at gøre det lettere at dele inspiration og viden på tværs af SIND. Rådgivernes erfaringer – uanset om man sidder i København eller Aarhus – er vigtige i udviklingen af vores aktiviteter og vores politiske arbejde,” siger Anne Margrethe.

Hun tilføjer, at undersøgelser viser, at flere end hver tredje dansker, 38 pct., opfatter sig selv som pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Hver fjerde pårørende, 24 pct., har været fraværende fra jobbet – fx orlov eller sygdom – grundet psykisk sygdom hos en nærtstående. “Derfor er det også vigtigt at se det hele menneske og dets netværk, når vi fx arbejder i SIND Erhverv,” siger hun.

Børnebørn og bedsteforældre

SIND Pårørenderådgivning har en lang række aktiviteter. “Udover at være kruntap i SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT, der er åben 60 timer om ugen, så rådgiver vi ansatte i kommuner, SOSUer under uddannelse samt holder foredrag. Vi har samtaleforløb til pårørende i alle aldre og i 2020 vil vi sætte fokus på bedsteforældre, der er pårørende.”

Se mere på www.sind.dk/paaroerende

Vokseværk, vintercamp og Dansk Ungdoms Fællesråd

SIND Ungdom har de seneste måneder udvidet med to nye klubber, holdt vintercamp og fået optagelse i Dansk Ungdoms Fællesråd. Det er vigtige skridt på vejen mod et samfund, hvor ingen unge står alene med psykisk sårbarhed



AF THEODOR GJERDING, LANDSFORMAND FOR SIND UNGDOM. FOTOS: MORTEN RODE



Foto: Morten Rode

Optagelsen i Dansk Ungdoms Fællesråd blev enstemmigt vedtaget

Optagelse i Dansk Ungdoms Fællesråd

SIND Ungdom kan nu kalde sig medlem af Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF). Noget vi længe har arbejdet hen imod. For i DUF får vi et stærkt netværk af andre ungdomsorganisationer, der ligesom os arbejder for at fremme unges samfundsdeltagelse og for at sætte fokus på unges vilkår i den offentlige debat. Her kan vi særligt bidrage med et blik for, hvordan psykisk mistrivsel påvirker nutidens unge, og hvor vigtigt det er at skabe rummelige fællesskaber fri for tavshed og tabu om sårbarhed. SIND Ungdoms optagelse blev enstemmigt vedtaget på DUFs delegeretmøde i november, hvor repræsentanter fra alle medlemsorganisationerne stemte om vores optagelse.

Vokseværk på tværs af landkortet

Det har været en travl vinter i SIND Ungdom. Vi har fået to nye klubber: en i Kolding, hvor der var åbningsreception og første klubaften den 11. december, og en i Nyborg, hvor der var åbningsreception den 22. januar. Det betyder, at endnu flere unge nu kan blive en del af fællesskabet, og at vi er ét skridt nærmere missionen om, at ingen unge skal stå alene med psykisk sårbarhed eller sygdom.

I begge byer drives projektet af et engageret hold lokale frivillige, som modigt har kastet sig ud i at starte nye klubfællesskaber op fra bunden. Det er fantastisk at se, at så mange unge har lyst til at gøre en forskel, og vi mærker en stor vilje til at skabe nye, rummelige fællesskaber, hvor psykisk sårbarhed eller sygdom ikke er en hindring for at indgå på lige fod med andre. Du kan følge de to nye klubber

på Facebook: SIND Ungdom Kolding og SIND Ungdom Nyborg.

Vintercamp med gamle og nye venner

Den tredje weekend i november mødtes over 60 unge fra hele landet til SIND Ungdoms Vintercamp i Middelfart. Der blev danset, snakket, grinet, festet, spillet og hygget til den helt store guldmedalje. Selvom det kan være udfordrende med mange samlet på ét sted, nye ansigter og omgivelser, er der altid en helt særlig stemning, når vi i SIND Ungdom mødes på tværs af klubberne. Stemningen gør det let at falde i snak med nye mennesker, slappe af og bare være sig selv. Det var ikke mindst tydeligt ved søndagens afsked, hvor der blev uddelt store knus mellem mange gamle og nye venner.



Foto: Morten Rode

SIND Ungdom holder hvert år en Sommer- eller Vintercamp, som er gratis for medlemmer. Vil du med? Så meld dig ind på www.sindungdom.dk – Her kan du også læse mere om det frirum og stærke fællesskab, som SIND Ungdom tilbyder.



Foto: Morten Rode

www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

Logoclip, pose med 20 stk. 25,-

Regnponcho til engangsbrug 10,-
 Lykønskningskort og specialkuvert, A7-format 10,-
 Lykønskningskort, A6-format 10,-
 Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
 Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
 Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm) Gratis
 Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres).
 Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
 Kontakt SINDs sekretariat for pris
 Pins 7,-
 Rygpose, sort med rødt logo 22,-
 Nøglering m. mønstholder 10,-
 Hvid kuglepen 7,50
 Visitkort om SINDs landsdækkende
 telefonrådgivning Gratis
 Bogmærker Gratis
 Keyhanger 13,-
 Balloner, hvide 10 stk. 12,-
 SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
 Antistressbold 15,-
 Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
 SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling
 ved arrangementer.

Kontakt SINDs
 sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på
www.sind.dk/webshop

Pjecer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk/brochurebibliotek



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.

Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere



Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirekte – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på. SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Se mere lokalstof på www.sind.dk/arrangementer eller på Facebook

SIND Midtjylland

www.sind.dk/region-midtjylland

SIND Pårørenderådgivning Har du psykisk sygdom tæt på livet?

SIND Pårørenderådgivning afholder i samarbejde med Region Midtjylland et kursusforløb for voksne, der er pårørende til en nærtstående over 18 år med en psykisk sygdom. Forløbet vil give viden, indsigt og støtte i forhold til det at være pårørende til en person med en psykisk sygdom – det kan fx være en søskende, en forælder eller en nær ven.

Se mere på hjemmesiden.

Kursusforløbet afholdes over seks mødegange hver anden uge og ligger om aftenen kl. 18-20.30. Der er en fast underviser med relevant faglig baggrund med på hver undervisningsgang, og de enkelte temaer udfoldes i samarbejde med forskellige oplægsholdere.

Datoer og sted for de tre parallelle forløb:

Aarhus: Tirsdage i lige uger med opstart den 17. marts 2020.

Silkeborg: Tirsdage i ulige uger med opstart den 24. marts 2020.

Holstebro: Torsdage i lige uger med opstart den 19. marts 2020.

Hvis du er interesseret eller har spørgsmål kan du kontakte psykolog Anne-Louise Loft på mail al@sindspaa.dk

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Nørkle/spilleklub hver fredag kl. 13-15

Kom og få en hyggelig stund med et spil eller medbring dit eget nørkleri (fx strikketøj) og få en kop kaffe og en sludder.

Alle er velkomne.

Evt. kontakt til Ellen på tlf. 2876 7262.

Sted: Medborgerhuset (1.sal), Vestergade 14A, Skanderborg

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden

SIND Hovedstaden

Kender du til psykiske udfordringer i familie og netværk?

Få et godt hverdagsliv for dig og dine nærmeste.

Velkomst- og recovery-orienterede kurser for pårørende.

Du møder andre pårørende, får inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du står overfor i hverdagen som pårørende. Du får indsigt i recovery tankegangen og mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer til et godt hverdagsliv og øget livskvalitet for dig og dine nærmeste. Målet er at støtte dig som pårørende med fokus på håb, selvbestemmelse og muligheder.

Se mere på hjemmesiden.

Kurset består af i alt otte kursusgange og indledes med et velkomstmøde med mulighed for at få mere at vide om og stille spørgsmål til kursusforløbet.

Der vil være 8-12 deltagere i gruppen og erfarne underviserne, der selv er pårørende.

Tilmelding til: Janie Eriksen. Mail: Janie.eriksen@gmail.com, Tlf. 2921 7863.

Hold 5: København

Velkomst og info: Tirsdag 4. februar 2020, kl. 18-20.

Mødeplan: Tirsdage fra 11. februar til 31. marts 2020 kl. 17-20.

Tilmelding: Fristen er overskredet, men der er muligvis ledige pladser.

Sted: Frivilligcenter SR-Bistand, Tagensvej 70, 1.sal, 2200 København.

Hold 6: Nordsjælland/Frederikssund

Velkomst og info: Mandag 20. januar 2020 kl. 18.30-20.30.

Mødeplan: Mandage fra 3. februar til 30. marts 2020 kl. 18.30-21.00.

Tilmelding: Fristen er overskredet, men der er muligvis ledige pladser.

Sted: Frivilligstedet, Østergade 3c, 3600, Frederikssund.

Hold 7: Hørsholm/Fredensborg

Velkomst og info: Mandag 16. marts 2020 kl. 17-19.

Mødeplan: Mandage fra 30. marts til 8. juni 2020 kl. 17-20.

Tilmelding inden 13. marts 2020

Sted: Frivilligcenter Hørsholm, Rungstedvej 1, 1. sal, 2970 Hørsholm.

Arr. SIND-Hovedstadens Regionskreds, Skizofreniforeningen og Bedre Psykiatri i Region Hovedstaden.

Støttet af Region Hovedstadens pulje til samarbejdsprojekter mellem region, kommuner og civilsamfundet på psykiatriområdet. Derfor er deltagelse gratis.

Tre kurser i foråret 2020 for pårørende

På hvilken måde kan din indsigt i psykiatriens og social- og arbejdsmarkedssystemets opgaver og udfordringer have betydning for dig som pårørende til en nærtstående med psykisk sårbarhed? Hvordan kan din nærtståendes selvbestemmelse, rettigheder og muligheder understøttes? Ønsker din nærmeste, at du inddrages i processen? Hvordan?

Du vil møde andre pårørende, få inspiration og kompetencer til en konstruktiv dialog med din nærtstående om mødet med psykiatrien og kommunen i en mere sammenhængende psykiatri. Du kan deltage i drøftelser og få redskaber til at kommunikere respektfuldt i familie og netværk, både når der skal passes på hinanden og sættes grænser.

Vi har fokus på håb, selvbestemmelse og muligheder for et godt hverdagsliv for dig og dine nærtstående. Mød erfarne undervisere med faglige og pårørendekompetencer.

Kursus 1: Det gode møde med medarbejdere i kommunen

Vil du vide mere om kommunens tilbud, den gode sagsbehandling og rettigheder til borgere med psykiske udfordringer og deres pårørende? Se mere på hjemmesiden.

Dato: Onsdage 26. februar og 11. marts 2020 kl. 16-19. Tilmelding inden 19. februar.

Kursus 2: Kommunikation i en familie med psykiske udfordringer

Når der er psykisk sårbarhed i en familie, er alle berørt. Workshopen byder på samtaler om og redskaber til at kommunikere respektfuldt i familie og netværk, når vi både skal passe på hinanden og på os selv. Se mere på hjemmesiden.

Dato: Torsdage 7. og 14. maj 2020 kl. 16.30-19.30. Tilmelding inden 1. maj

Kursus 3: Det gode møde med medarbejdere i psykiatrien

Den psykiatriske behandling: Hvordan er psykiatrien opbygget og hvilke muligheder for behandling har din nærtstående? Om at være inddraget, når din nærmeste ønsker det. Netværksmøder og dialog med medarbejdere.

Dato: Mandage 18. og 25. maj 2020 kl.

16.30-19.30. Tilmelding inden 11. maj.

Tilmelding: Janie Eriksen. Mail: Janie.eriksen@gmail.com, Tlf. 2921 7863.

Sted: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk.

Rustenborgvej 2 A, 2800 Kgs. Lyngby.

Arr. SIND-Hovedstadens Regionskreds, Skizofreniforeningen og Bedre Psykiatri i Region Hovedstaden

Støttet af Region Hovedstadens pulje til samarbejdsprojekter mellem region, kommuner og civilsamfundet på psykiatriområdet. Derfor er deltagelse gratis.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøder

20. februar, 19. marts og 16. april 2020.

Medlemmerne ønskes et godt nytår.

Møderne afholdes altid den tredje torsdag i måneden.

20. februar: frokost kl. 12.00 og derefter generalforsamling kl. 13.00. Forslag til dagsordenen skal sendes til formanden iflg. foreningens vedtægter.

19. marts: frokost kl. 12.00 og 16. april: frokost kl. 12.00.

Diverse arrangementer vil der blive orienteret om på vores ordinære café møder

Sted: Svingelport 8A, 3000 Helsingør.



Vil du være med til at nuancere andres viden om sindslidelser og nedbryde tabuer?

På www.sind.dk/webshop kan du bestille informationsmateriale – næsten alle er gratis – til uddeling. Du kan også booke foredragsholdere på www.sind.dk/ foredrag. Hvis du er aktiv på SINDs sider på de sociale medier,

bidrager du også til, at flere bliver opmærksomme på landsforeningens aktiviteter og mærkesager. På hjemmesiden kan du se link til SINDs sider på Facebook, Instagram, Twitter og LinkedIn.

For yderligere information kontakt Hanne Olsson Dragø: hanneolssondragoe@gmail.com

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby

Ny cafe for psykisk sårbare

Vi er i gang med at starte en café op for psykisk sårbare, som vi håber på at åbne en gang i januar. Den får til huse i Lyngby Frivilligcenter, Rustenborgvej 2, Lyngby. Vi forventer at have åbent to gange om måneden og mødes til en kop kaffe og forskellige andre aktiviteter, som vi finder ud af hen ad vejen.

Er du interesseret, så kontakt Rikke Bøhling, stenbuk@msn.com, tlf. 2235 0515.

Ferieophold på Kildegaard i Tisvildeleje

17. august-21. august 2020
Ferieopholdet er fem dejlige sommerdage på Kildegaard ved Tisvildeleje tæt ved strand, Tisvilde Hegn og Tibirke Bakker og med udflugt til Hillerød eller en af de andre skønne byer i Nordsjælland.

Ferien er primært for borgere fra Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk kommuner. Interesserede bedes kontakte Ragna Heide inden 1. april: tlf. 5092 2949 (SMS) eller ragnaheide@youmail.dk. Du får besked om endelig tilmelding midt i april.

Pris: 1.000 kr. Forudsætter personligt medlemskab af SIND. Kontingent skal være betalt senest den 15. marts. Ellers betales yderligere 500 kr.

Vi mødes mandag den 17. august kl. 9.45.
Sted: Kildegaard, Hovedgaden 52, 3220 Tisvildeleje.

Livshistoriefortælling

11. februar-31. marts 2020, tirsdage kl. 13-15
Har du lyst til at arbejde med din livshistorie sammen med andre? Vi arbejder i små grupper og deler i plenum vores historier og får sat flere facetter på – og ser flere nuancer i den fortælling, vi fortæller os selv og andre om, hvem vi er, og det liv vi har levet.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg
Tilmelding: Ragna Heide, tlf. 5092 2949, ragnaheide@youmail.dk

Recovery-mentorkursus

20. februar 2020 og de næste ti torsdage, kl. 13:00-15:00

Har du lyst til at få ny viden om Recovery?
• enten til at bruge i dit eget liv
• eller til at støtte en anden?

Alle kurser afholdes i Carlshuse: Carl Blochs Allé 7-9, 2860 Søborg
Tilmelding og yderligere information hos:
Eva Zeuthen Andersen, Tlf. 4012 9959 mail: evzean@gladsaxe.dk

Har du lyst til at skrive om dit liv: dine glæder, sorger, ønsker eller erindringer?

4. marts 2020, kl. 13:00
Så kig forbi Recovery Skriveværkstedet.

På skriveholdet arbejder vi ikke specifikt med at nedfælde vores livshistorie fra ende til anden, men vi arbejder tematisk med den.

Tilmelding er ikke nødvendig – du dukker bare op.

Sted: Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9, 2860 Søborg.

Hvis du har lyst til at vide mere om skriveværkstedet, er du velkommen til at kontakte Malene: 3012 2950, malost@gladsaxe.dk.

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

12. marts-6. maj 2020, torsdage kl. 13.00-15.30
Gruppen på seks til otte deltagere ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen. Vi taler om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu og i det daglige.

Se mere på hjemmesiden.
Sted: Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby
Tilmelding: ulla@vincentsen.dk eller 2639 1140 (SMS)

Workshop i kommunikation og konflikt håndtering

28. marts 2020, kl. 09:00-16:00

Psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen vil give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter med oplæg, erfaringsudveksling og øvelser.

Se mere på hjemmesiden.
Sted: Frivilligcenter Gentofte / Byens Hus, Hellerupvej 24, 1, 2900 Hellerup (nær Hellerup St.)

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

Foreningen for børn med angst

www.sind.dk/ffbma

Lørdag den 18. april kl. 11-16 afholder foreningen en konference i Fællessalen på Christiansborg om børn med angst. Der kommer mere information på hjemmesiden og i næste SINDblad, når konferencen er tættere på, men sæt allerede nu kryds i kalenderen.

SIND generalforsamlinger 2020

Nordjylland

SIND-NORDJYLLAND: Generalforsamling på Trekanten, Sebbesundvej 2A, 9220 Aalborg Øst. Mandag d. 23. marts 2020 kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Aalborg: Generalforsamling i SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby. Mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SINDs Pårørende Aalborg: Generalforsamling mandag d. 16. marts 2020 kl. 19.00 i Galstersgade 3, 9400 Nørresundby.

SIND Brønderslev: Generalforsamling torsdag d. 27. februar 2020 i Aktivitetscentret Grønningen/Bien, den gamle biografsal, Bredgade 55, 9700 Brønderslev, kl. 19.00. På dagen vil der være mulighed for at hilse på alle i bestyrelsen og høre om vores aktiviteter i 2019 og nye tiltag for 2020. Alle er velkomne.

SIND Frederikshavn: Generalforsamling onsdag d. 12. februar 2020 kl. 19.00. Generalforsamlingen finder sted neden under i Frivillighuset, Danmarksvej 12, 9900 Frederikshavn.

SIND-Hjørring: Generalforsamling torsdag d. 6. februar 2020 kl. 19.00 i Cafeen, Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring.

SIND Morsø: Generalforsamling mandag d. 9. marts 2020 kl. 19.00 på Skovvej 5, Nykøbing Mors.

SIND Thy: Generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020. Program: 17.30: Gratis spising for medlemmer. 19.00: Årsmøde for Netværkscaféen. 20.00: Generalforsamling for lokalafdelingen. Dagsorden ifølge vedtægterne. Adressen er Netværkscaféen, Nørreallé 30, 7700 Thisted. OBS: Tilmelding til spising på tlf. 9791 2414.

Midtjylland

SIND MIDTJYLLAND: SIND Region Midtjylland indkalder til generalforsamling torsdag d. 12. marts 2020 kl. 19.00. Generalforsamlingen afholdes hos SIND, Fristedet, Fælledvej 9 st. 8800 Viborg. Vi starter med fællesspisning kl. 18.00. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Favrskov: Generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00 på Hinnerup Bibliotek, Skovvej 18, 8382 Hinnerup. Alle er velkomne.

SIND Herning-Ikast-Brande: Generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 18.30 på Hotel Corona, Skolegade 1, Herning. Dagsorden ifølge vedtægterne. 18.30: Vi starter mødet med et traktement. 19.30: Generalforsamling. 21.00: Afrunding og tak for i aften.

SIND Horsens-Hedensted: Ordinær generalforsamling kl. 19.00 onsdag d. 4 marts 2020 i Varmestuens lokaler, Borgergade 8, 8700 Horsens. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Nord- og Syddjurs: Afholder generalforsamling torsdag d. 27. februar 2020 kl. 19.00 i Glesborg Sognehus (ved siden af Glesborg Kirke), Bygade 25A, 8585 Glesborg. Program: Kl. 19.00-19.45: Foredrag v. Pernille Møgelvang Dohn: "Personlig håndtering af angst." Kl. 19.45: Kaffe-pause. Kl. 20.00: Generalforsamling og konstituering. Kandidater er fundet, så kom og støt op om lokalafdelingen.

SIND Odder: Generalforsamling søndag d. 23. februar kl. 10.00 hos "Vores Netværk," Rosensgade 47, 8300 Odder.

SIND Randers: Generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00. Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C, indgang B, 1. sal, det store mødelokale. Dagsorden ifølge vedtægterne. Vel mødt.

SIND Silkeborg: Generalforsamling onsdag d. 26. februar kl. 19.00-21.30 i Medborgerhuset, Bindsløvs Plads, lok.3. Oplæg ved Tommy Kjøge Mortensen, Silkeborg: "På afveje – om liv med psykisk sårbarhed." Derefter generalforsamling med valg efter lovene. Bestyrelsen er vært ved kaffe og brød. Alle er velkomne. Dagsorden og øvrige papirer kan hentes hos formanden 14 dage inden generalforsamlingen. Vel mødt. Susan Steen, formand, tlf. 2329 0434.

SIND Skanderborg: Generalforsamling torsdag d. 20. februar kl. 19.00 på Medborgerhusets Café, Vestergade 14A, Skanderborg. Som oplægs-holder kommer Sofie Lykke Kristensen, der er aktiv i foreningen "Følgeven" i Århus. Mange mennesker kan af forskellige grunde have svært ved at komme alene ud og deltage i et eller andet kulturelt eller sportsligt. For disse mennesker kan folkene i "Følgeven" være en stor hjælp, idet de har som mål at give en håndsækning, så vedkommende alligevel kan deltage i det, han/hun ønsker. Efter oplæg og spørgsmål er der kaffepause og derefter generalforsamling ifølge vedtægterne.

SIND Skive: Ordinær generalforsamling kl. 19.00 torsdag d. 27. februar 2020 på Mødestedet, Resenvej 17, 7800 Skive. Dagsorden iflg. lovene offentliggøres en uge før på Mødestedet.

SIND Vestjylland: Generalforsamling lørdag d. 29. februar 2020 kl. 14.00-17.00 i Struer Aktivitetscenter, Skolegade 5A, 7600 Struer. Program: 14.00-15.00: Retssikkerhed – foredrag af Klaus Bentzen, der tidligere har været arbejdsmarkedschef. Nu er han frivillig bisidder for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Kom og hør: Hvilke rettigheder har man som borger, når man kommer i kontakt med det offentlige? Hvilke krav kan det offentlige stille til borgere, der har behov for hjælp? Foredraget er krydret med anekdoter fra møder, hvor Klaus har været bisidder. 15.00-16.00: Spising og erfaringsudveksling. 16.00-17.00: SIND Vestjyllands generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden 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 spising. Af hensyn til traktementet er det nød-

vendigt med tilmelding senest fredag d. 28. februar til Peter Poulsen 6016 1834 eller 1958pepo@gmail.com.

SIND Viborg: Generalforsamling tirsdag d. 18. februar 2020 kl. 19.00 i Sind-Klubben Fristedet, Fælledvej 9, 8800 Viborg. Generalforsamlingen afholdes efter gældende vedtægter. Efter generalforsamlingen er der kaffe og lagkage. Ønsker man at få tilsendt vedtægterne, kontaktes formanden Orla Annexgaard: 2178 9864 eller familien.annexgaard@mail.dk. Vil du gerne være med til at gøre en aktiv indsats i SIND, så mød op og overvej at opstille til bestyrelsen.

SIND Aarhus-Samsø: Afholder generalforsamling tirsdag d. 18. februar 2020 kl. 19.30 på Dalgas Skolen, Nørre Boulevard 1, 8000 Aarhus C. med dagsorden ifølge vedtægterne.

Syddanmark

SIND SYDDANMARK: Generalforsamling tirsdag d. 17. marts 2020 kl. 19.00 i Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding. Dagsorden ifølge vedtægterne. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden, Anne Hvidberg Jørgensen, i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Sendes til annehvidberg@mail.dk.

SIND Billund: Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Onsdag d. 19. februar 2020 kl. 15.00. Bestyrelsen byder på smørrebrød. Parkhuset, Parkvej 10 A, 7323 Give.

SIND Fredericia: Ordinær generalforsamling. Torsdag d. 27. februar 2020 kl. 19.00 på Kulturcaféen, Danmarksgade 32, 7000 Fredericia. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest onsdag d. 19. februar 2020.

SIND Fyn: Afholder generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 19.00 på Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.

SIND Haderslev: Holder generalforsamling lørdag d. 29. februar 2020 kl. 10.00 til 12.00 på Kolibrien, Præstegårdsvej 20, 6500 Vojens. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest d. 22. februar 2020 på mail: perskatsvendsen@gmail.com.

SIND Kolding: Generalforsamling i SIND Kolding tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 19.00 i Kolding Selvhjælp, Banegårdspladsen 2, 6000 Kolding. Dagsorden efter vedtægterne.

SIND Syd-Vest: Ordinær generalforsamling tirsdag d. 18. februar 2020 i SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg kl. 14.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød m. drikkevarer samt kaffe. **Bemærk:** Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest d. 10. februar 2020.

SIND Sønderborg: Generalforsamling hos Blæksprutterne på Skovvej 4, Sønderborg, onsdag d. 12. februar 2020 kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved et stykke mad. Venligst tilmelding til Frede tlf. 3023 4164.

SIND Tønder: Generalforsamling onsdag d. 19. februar 2020 i SIND-Huset, Østergade, Tønder, kl. 19.00. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden, Anne Hvidbjerg Jørgensen, i hænde senest d. 12. februar 2020 på mail annehvidberg@mail.dk.

SIND Vejle: Generalforsamling afholdes lørdag d. 29. februar 2020 kl. 15.00 i Værestedet Huset, Vesterbrogade 13, Vejle. Dagsorden ifølge vedtægterne. Følgende er på valg og modtager genvalg: Hanne Mähl, Judith Pedersen og Flemming Leer Jakobsen. Hvis du har forslag til dagsordenen, så skal det være os i hænde senest d. 21. februar 2020 enten via e-mail eller almindelig post til: SIND Vejle lokalafdeling v/. Flemming Leer Jakobsen. Mindegade 26, st. tv., 7100 Vejle. Mail: flemming.leer@sindvejle.dk. Vel mødt.

SIND Aabenraa: Se hjemmesiden.

Sjælland

SIND SJÆLLAND: Generalforsamling torsdag d. 19. marts 2020 kl. 19.00 på Holbæk Bibliotek, store sal, Nygade 9, 4300 Holbæk. Efter generalforsamlingen er der foredrag ved journalist Jens-Emil Nielsen, forfatter til bogen "Mennesker på sindssygehospital."

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg: Generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00 på Holbæk Bibliotek, Lille sal, Nygade 9, 4300 Holbæk. Efter generalforsamlingen synger Tobias Johannes, akkompagneret af Anton Falkow. Tobias blev hædret i 2019 for at stå for en musical på Ods herred Gymnasium. Alle er velkomne. Der er kaffe og kage.

SIND Køge Bugt: Generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 18.30 m. spisning på KØS – Museum for kunst i det offentlige rum, Nørregade 29, 4600 Køge.

SIND Næstved: Generalforsamling mandag d. 24. februar 2020, kl. 19.00 på Frivilligcenter Næstved, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved. Alle er velkomne.

SIND Ringsted-Sorø: Generalforsamling torsdag d. 5. marts 2020 kl. 18.30 m. spisning i Ringsted Kulturhus, Søgade 3, 4100 Ringsted.

SIND Roskilde-Lejre: Generalforsamling lørdag d. 22. februar 2020 kl. 13.00 i Roskilde Frivilligcenter, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Vi starter med et oplæg fra Nelli Øvre Sørensen om psykisk sårbarhed og ensomhed. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer.

SIND Slagelse: Generalforsamling mandag d. 24. februar 2020 kl. 18.30 m. spisning. Generalforsamlingen finder sted på Slagelse Biblioteker & Borgerservice, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse.

SIND Storstrøm: Generalforsamling mandag d. 17. februar 2020 19.30 i Hollænder Havens Forsamlingshus, Fuglebakken 3, 4760 Vordingborg. Beretning, regnskab og invitation vil blive udsendt per brev/e-mail.

Hovedstaden

SIND HOVEDSTADEN: SIND Region Hovedstaden afholder generalforsamling lørdag d. 7. marts 2020 i DH-Huset, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup. Kaffe og morgenbrød står klar kl. 9.30. Generalforsamlingen starter kl. 10.00. Generalforsamlingen er offentlig, og alle SIND medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Du er altså hjertelig velkommen til at deltage, selv om du ikke har stemmeret. Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret med stemmeret eller kandidat til bestyrelsen. Tilmelding af delegerede gerne inden 21. februar 2020. Forslag til behandling på generalforsamlingen og tilmelding til frokost før d. 28. februar 2020: sindhovedstaden@gmail.com eller 5162 8573 (SMS). NB: Bestyrelsen håber, at nye vil melde sig til det givende og spændende bestyrelsesarbejde. Vi er mange erfarne bestyrelsesmedlemmer, men ny inspiration vil være godt og blive meget værdsat. Så meld dig gerne!

SIND Ballerup-Furesø-Herlev: Generalforsamling mandag d. 24. februar kl. 19.00-21.00. Kom og bak din lokale forening op. Vi har mange aktiviteter. De sidste nye aktiviteter er "SIND Sang og Samvær" i Ballerup og "SIND Spiser Sammen" i Furesø. Måske har du også gode ideer til, hvad vi kan lave af nye ting? Vi afholder generalforsamling ved Fronten, Parkvej 10, 2750 Ballerup – under fem minutters gåafstand fra Ballerup Station. Ønsker du at spise med, så kontakt formanden. Vi spiser kl. 17.30. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Randi Kristensen, i hænde senest d. 18. februar: bfh@sind.dk eller ring 2672 3102.

SIND Bornholm: Generalforsamling torsdag d. 5. marts 2020 kl. 18.30. Sted oplyses på www.sind.dk.

SIND Fredensborg Hørsholm: Generalforsamling lørdag d. 22. februar 2020 kl. 14.00 på Gutfeldsvej 4, 2970 Hørsholm.

SIND Frederiksberg: Ordinær generalforsamling i SIND Frederiksberg Lokalafdeling på L.I. Brandes Allé 1, st., 1956 Frederiksberg, lørdag d. 29. februar 2020 kl. 12.00.

SIND Frederikssund-Egedal: Mandag d. 10. februar 2020 kl. 19.00 afholder lokalafdelingen SIND i Frederikssund/Egedal kommuner ordinær generalforsamling på "Frivillighedsstedet," Østergade 3c, 3600 Frederikssund. Vi gør status over det forløbne år. Vi lytter gerne til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktament og (om muligt) et musik indslag. Vi håber, at mange af vores medlemmer møder op til en god aften blandt ligesindede. OBS! Vi skal også tage stilling til lokalafdelingens fremtid. Vi må erkende, at slutningen til vores ture/aktiviteter er blevet for lav. Så mød op alle sammen og hjælp med til at videreføre vores virke – til gavn for psy-

kiatribrugere, pårørende og behandlere i vores område. Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden Thomas Wester i hænde senest otte dage før. Mødetid: Senest kl. 19.00. Der vil være smørrebrød, øl/vand og kaffe/te. Arrangementet er gratis, men kun for medlemmer af SIND. Der kræves ingen tilmelding.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby: Generalforsamling tirsdag d. 4. februar 2020 kl. 19.00-21.30 i Gladsaxe Hovedbibliotek, lille sal, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg. Dagsorden er ifølge vedtægterne. Der vil blive serveret kaffe, kage og lidt mere, både til den søde tand og den sunde.

SIND Gribskov: Generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 10.00-12.00 på Sognegården, Skolegade 4, Helsingør. På bestyrelsens vegne: Karen Rasmussen, formand for SIND Gribskov, Tlf. 2298 9325.

SIND Halsnæs: Ordinær generalforsamling torsdag d. 6. februar 2020 kl. 17.00-20.00 på Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk. Dagsorden ifølge vedtægterne. Ønsker du at deltage i spisning efter generalforsamlingen, er tilmelding nødvendig senest d. 4. februar til formand Linda Hansen, tlf.: 2164 8868.

SIND Helsingør: Generalforsamling torsdag d. 20. februar 2020 m. frokost kl. 12.00 og derefter generalforsamling kl. 13.00. Svingelport 8A, 3000 Helsingør. Forslag til dagsordenen skal sendes til formanden iflg. foreningens vedtægter. For yderligere information kontakt Hanne Olsson Dragø,

hanneolssonragoe@gmail.com.

SIND Hillerød-Allerød: Generalforsamling i SIND-huset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, mandag d. 24. februar 2020 kl. 19.00 med mad på bordet 17.30. Tilmelding til spisning via mail erik@erikbruun.nu senest d. 21. februar 2020.

SIND København: Generalforsamling tirsdag d. 25. februar 2020 kl. 19.00-21.00 ved Vanløse Kulturstation, Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal., 2720 Vanløse. Kulturhuset ligger lige ved S-togs- og Metrostation Vanløse. Dagsorden ifølge vedtægterne.

SIND Rudersdal: Generalforsamling i SIND Rudersdal onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00 i Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246B, 2840 Holte i lokale 202. Mød op og hav en dialog med os, vi byder på kaffe/te og kage.

SIND Rødovre: Generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 19.00 i Aktivitetshuset, Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Spisning kl. 18.00.

SIND Vestegnen: Generalforsamling onsdag d. 26. februar 2020 kl. 18.30 i Foreningshuset, Vejlebrovej 45B, 2635 Ishøj. Alle er velkomne.

Landsdækkende aktiviteter:

Foreningen for børn med angst: Generalforsamling onsdag d. 22. april 2020 kl. 19.00-20.30 i Frivilligcentret Roskilde, Jernbanegade 21, 4000 Roskilde.

Skizofreniforeningen: Generalforsamling torsdag d. 5. marts kl. 17.00-19.00 hos SIND Frederiksberg, L. I. Brandes Allé 1, Frederiksberg. Som indledning vil overlæge og lektor Julie Nordgård Frederiksen fortælle om behovet for forbedringer i socialpsykiatrien i forhold til gruppen af skizofreniramte. Det er nødvendigt at tilmelde sig for at deltage i generalforsamlingen. Send en mail til holger@steinrud.dk.

SIND Pårørenderådgivning: Afholder generalforsamling onsdag d. 11. marts 2020 kl. 17.00 på Børglumvej 17, 8240 Risskov. Tilmelding til amgj@sindspaa.dk.

Meld dig ind



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

SIND skaber opmærksomhed om sindslidelser i medier og over for politikere. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk



sindhovedstaden@gmail.com

REGIONSFORMAND:

Kim Kjelgaard
5162 8573
sindhovedstaden@gmail.com

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

sindfrederiksberg@frbsind.dk
Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SIND Frederikssund-Egedal

Thomas Ulrik Wester
2814 4031
thulwes@live.dk

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle
5045 6402
svendbax@hotmail.com

SIND Gribskov

gribskov@sind.dk
Karen Bente Rasmussen
2298 9325
karenbr775@gmail.com

SIND Halsnæs

Linda Hansen
2164 8868
halsnaes@sind.dk

SIND Helsingør

helsingoer@sind.dk
Hanne Olsson-Drago
2250 0332
hanneolssondragoe@gmail.com

SIND Hillerød-Allerød

Hanne Gravgaard
hgrdk@yahoo.dk
2138 3880

SIND København

koebenhavn@sind.dk
Arnfinn Thorsteinsson
2835 4381
arnfinnthorsteinsson@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
rudersdal@sind.dk

SIND Rødovre

Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104/3296 1019
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Storstrøm

Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@gmail.com



nordjylland@sind.dk

REGIONSFORMAND:

Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
4025 6556
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Carina Frydkjær Holm Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

morsoe@sind.dk
Anne Kirstine Dissing
2327 3938
stinne1@live.dk

SIND Thy

Linda Hvass Gravesen
4012 6681
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Søren Boelskifte
2178 2942
sb@boelplan.dk

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

Henning Busch Højberg
2748 3169
henning.hojberg@gmail.com

SIND Nord- og Syddjurs

Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

SIND Odder

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Randers

Trine Juel
2072 3966
trine.juel@elromail.dk

SIND Silkeborg

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

SINDS UDVALGSFORMÆND

FORMAND, BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

FORMAND, PR-UDVALG

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG

Anne Margrethe Gad Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG

Kontakt
landsforeningen@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-FREDERIKSBERG-LYNGBY-TAARBÆK

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

SKANDERBORG-SILKEBORG

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

FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Carina Frydkjær Holm Sielemann
2814 6018
carinaholm484@msn.com

SVENDBORG

Torben Haagerup Hansen
6473 2812
tohhgih@gmail.com

AARHUS-SAMSØ

Mie Holm
5120 4523
mho@sind.dk

AALBORG

Pia Støvring Nielsen
2533 8692
pia@sindskole.dk

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



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

SIND Vestjylland
Jeanette Juul Quaade
5051 7224
jjq@lillysminde.dk

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

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

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

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

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

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

SIND Sønderborg
Birgit Møller Petersen
6126 3532
birgit@fredrup.dk

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

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

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

SIND UNGDOM

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

BENZORÅDGIVNINGEN

www.benzo.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Hovedstaden

Psykologisk Rådgivning Frederiksberg, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg C, tlf. 2366 5967, onsdag kl. 17-18

Krisetelefonen Ballerup-Herlev, tlf. 7020 5050, telefonetid døgnet rundt, Åbnings-tid hverdage kl. 8-15.30

Åben Anonym Rådgivning Hillerød, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, raadhillerod@sind.dk, tlf. 4826 7888, tirsdag kl. 16-18, torsdag kl. 15-18

Psykologisk Rådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, psykraad@sind-kbh.dk, tlf. 3536 0904, tirsdag kl. 11-14, torsdag kl. 14-17

Psykologisk Pårørenderådgivning – SIND København, Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N, paarørender@sind-kbh.dk, tlf. 3536 0904, mandag kl. 16-19

BenzoRådgivningen København, Linde Allé 33, 2720 Vanløse, tlf. 7026 2510, tlf. 5051 5004

Midtjylland

Åben Rådgivning Odder, tlf. 2127 7076, sidste mandag i måneden kl. 18-20

SIND Pårørenderådgivning Randers, Kirketorvet 2A, 8900 Randers C, randers@sindspaa.dk, tlf. 2047 4822, torsdag kl. 14-17

SIND Randers Rådgivning, Biografgade 3, 8900 Randers C, tlf. 8640 5489, træffetid mandag efter aftale

SIND Pårørenderådgivning Silkeborg, Estrupsgade 4, 1., 8600 Silkeborg, tlf. 6053 6741, tirsdag ulige uger kl. 14-17

SIND Pårørenderådgivning Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg, tlf. 5031 9025, åbent mandag kl. 15-17, telefonetid mandag kl. 14-16

SIND Pårørenderådgivning, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, tlf. 7023 2750, mandag og onsdag kl. 11-17, tirsdag kl. 11-16, torsdag og fredag kl. 11-14

SIND Pårørenderådgivning – børn og unge pårørende, Børglumvej 5, 1., 8240 Risskov, u18@sindspaa.dk, tlf. 4268 1800

BenzoRådgivningen Aarhus, Borgvold 12, 8260 Viby J, tlf. 7026 2510, onsdag lige uger kl. 16-18

Nordjylland

BenzoRådgivningen Frederikshavn, Kalkværksvej 7, 9900 Frederikshavn, benzo@sind.dk, tlf. 7026 2510, tlf. 3026 8836, tirsdag ulige uger kl. 16.30-18

Psykologisk Rådgivning SIND Hjørring, Østergade 9, 9800 Hjørring, tlf. 2383 1184, torsdag kl. 16-18
SIND Hjørrings tilknyttede præst, Østergade 9, 9800 Hjørring, ambc@km.dk, tlf. 4037 0579

Pårørenderådgivning – SINDs Pårørende Aalborg, tlf. 9839 1384, tlf. 2884 1464
Rådgiver og bisidder Hanne Magda Spleth Bazuin, mafic@mail.dk, tlf. 2884 1464
Kontaktperson Svend Pedersen, svendp89@gmail.com, tlf. 2960 7455

BenzoRådgivningen Aalborg, Gravensgade 15, 1., 9000 Aalborg, tlf. 7026 2510

Sjælland

SIND-rådgivning i Holbæk, Rådhuspladsen 1, 4300 Holbæk, tlf. 5211 0901, tredje onsdag i måneden kl. 15-17

Syddanmark

Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C, info@stoppestedet.dk, tlf. 6619 0326, mandag, onsdag torsdag og fredag kl. 11-22, tirsdag kl. 11-15, lørdag kl. 14-20, søndag og helligdage kl. 14-20

BenzoRådgivningen Sønderborg, Grundtvigs Alle 150, 6400 Sønderborg, tlf. 5058 5089

Meld dig ind i SIND

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Med et medlemskab i SIND for blot 200 kr. om året støtter du bl.a. indsatsen

for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Støt SIND med et årligt kontingent på 200 kr. sådan:



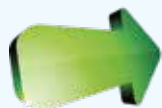
Betalingskort

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



MobilePay

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



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du enten bruge hjemmesiden eller blot udfylde og sende os nedenstående kupon. Porto er betalt.

Hvis du allerede er medlem, kan du betale kontingent med betalingskort eller MobilePay på www.sind.dk/kontingent. Sidste frist for rettidig indbetaling var den 1. februar.



Ja tak, jeg bestiller hermed

- Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 200 kr. i 2020.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Skizofreniforeningen som en gratis del af mit SIND-medlemskab.
- Ja tak. Jeg vil også gerne være medlem af Foreningen for børn med angst som en gratis del af mit SIND-medlemskab.

Navn* _____

Adresse* _____

Postnummer* _____

By* _____

Evt. mail _____

Telefon _____

Fødselsår _____

*) – Skal udfyldes. Når SIND har modtaget din henvendelse, får du opkrævning for kontingent.



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
+++ 25828 +++
0893 Sjælland USF B

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup