



# SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2019 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**Psykiatriordførerne har ordet**



**Sindets Dag: Mange arrangementer i hele Danmark**

Telefonrådgivning | Depression | Børn med angst

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750. Hverdage kl. 11-22, søndage kl. 17-22

# Mennesker med en psykisk lidelse og et samtidigt misbrug



Foto: Niels Åge Skovbo

SIND afholdt i september en medlemskonference om psykiske vanskeligheder og rusmidler. Vi ønsker at bidrage med input til den fremtidige indsats for denne gruppe af borgere.

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

**N**år dette nummer af bladet kommer på gaden, har SINDs medlemskonference om psykiske vanskeligheder og rusmidler været afholdt. Det var den 21.-22. september. Vi omtaler konferencen i næste blad.

At man er ilde stedt, hvis man er så uheldig at kæmpe med psykiske problemer og en samtidig afhængighed af stoffer og/eller alkohol, er velkendt.

Det har borgere, behandlere og politikere peget på i årevis, men indtil nu er intet sket.

Det er stadig således, at ansvaret for behandling af afhængighed af alkohol og stoffer er kommunernes, mens ansvaret for behandling af psykiske lidelser er regionernes.

Regionerne har også ansvaret for behandling af afhængighed, hvis den ramte er indlagt; men det ændrer desværre ikke ret meget.

Mange kan berette, at de – hvis de henvender sig til kommunen for at få hjælp til at håndtere alkohol- eller stofafhængighed – henvises til regionspsykiatrien. Argumentet er, at kommunerne ikke kan hjælpe med behandling af afhængigheden, før man er behandlet for den psykiske lidelse/de psykiske lidelser.

Omvendt oplever man, at den regionale psykiatri afviser samme borger med begrundelsen, at der ikke kan gøres noget ved den psykiske lidelse, før afhængigheden er behandlet.

Resultatet er, at borgere med en psykisk lidelse og et samtidigt misbrug falder ned

mellem de berømte to stole. Ingen vil påtage sig ansvaret for at hjælpe eller behandle.

Skiftende udvalg, råd og kommissioner har påpeget problemet, og skiftende ministre har lovet bod og bedring; men indtil videre er intet sket.

## Problemet er komplekst

En af grundene er, at problemet er komplekst, og at der ikke findes én enkel løsning.

På det seneste har der vist sig at være en tilsyneladende enighed om, at ansvaret for at hjælpe de såkaldte dobbeltstående burde placeres hos regionerne.

Men hvad betyder det? Skal vi så have to parallelle misbrugsbehandlingssystemer. Et for mennesker som 'bare' er afhængige af stoffer og/eller alkohol og et andet for de, der samtidigt kæmper med psykiske lidelser?

Skal regionerne overtage misbrugsbehandling for alle med en samtidig psykisk lidelse, eller taler vi kun om de mest syge (og hvem er de mest syge)?

## Strukturen er kompleks

Det gør det ikke lettere, at misbrugsbehandlingen er delt mellem sundhedslovgivningen og den sociale lovgivning. Noget er reguleret i den ene lovgivning og noget i den anden.

Det betyder også, at to ministerier og to folketingsudvalg deler ansvaret – hvilket er noget af en udfordring.

## Men nu bliver alting godt?

I det såkaldte forståelsespapir, der blev aftalt mellem regeringen (Socialdemokratiet) og støttepartierne (Enhedslisten, SF og Radikale) forud for regeringsdannelsen, blev det aftalt, at der skal udarbejdes en 10-årsplan for udviklingen af psykiatrien.

I økonomiaftalen mellem Regeringen og Danske Regioner for 2020 er der et særligt afsnit om sammenhæng i indsatsen for borgere med psykisk sygdom og samtidigt misbrug.

Heri siges det, at parterne (Regeringen og Danske Regioner) er enige om, at der er behov for at ændre den nuværende ansvarsfordeling mellem regioner og kommuner for denne gruppe mennesker med henblik på at sikre en mere sammenhængende og helhedsorienteret indsats.

Så langt – så godt! Men det har vi – undskyld mig – hørt før. Der er intet nyt under solen.

I aftalen skydes spørgsmålet til frispark. Det hedder: "Regeringen vil som led i udarbejdelsen af en 10-årsplan for psykiatrien undersøge modeller for en ændret ansvarsfordeling som en af de første prioriteter."

Uanset frustration og utålmodighed så vil både SIND og jeg fortsat arbejde ihærdigt for, at der findes en løsning på dette væsentlige problem.

Vi kan bl.a. tilbyde at være brugernes talerør i den videre proces.



**SINDbladet**  
48. 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:  
Klavs Serup Rasmussen, Mia  
Kristina Hansen, Pia Konstantin  
Berg, Emilie Staunstrup  
Henriksen, Anne Margrethe  
Gad Jørgensen, Birgithe Bjerre  
Holse, Else Lillebæk Nielsen og  
Gertrude Halkjaer.

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

**Udgivelsesplan**  
SINDbladet udkommer i alle li-  
ge 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 annoncepolitik på  
www.sind.dk/bladet.

**Forsidefoto**  
www.colourbox.com  
Folketinget/Steen Brogaard

### SINDs ambassadører

Foto: Det Sociale Netværk  
Poul Nyrup RasmussenFoto: Cirkus Benneweis  
Diana BenneweisFoto: Morten Germund  
Mathilde Falch

### Materiale til bladet

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

Vi gør opmærksom på, at vi  
modtager meget mere stof til  
bladet, end vi kan få plads til. Du  
modtager desværre derfor hel-  
ler 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. abon-  
nement 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

### Protektor

Hendes Kongelige Højhed  
Kronprinsesse Mary er protektor  
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfrem-  
me gennem trivsel, forebyggelse  
og recovery.



**SILVER**  
PurePrint® by KLS  
Produceret 100% biobrydbeligt  
af KLS PurePrint A/S







## I DETTE NUMMER

- /7 Nyt projekt skaber fokus og viden om peer-støtte**  
Peer-Partnerskabet – som består af SIND og Det Sociale Netværk – har siden 2018 arbejdet for at fremme samarbejdet om borgernes sundhed mellem kommuner, regioner og foreninger. Denne sommer har en stor donation fra Velux Fonden gjort det muligt at intensivere indsatsen. Støtten på 11 mio. kr. til projekt 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' baner vejen for forskning og for mange flere aktiviteter med peer-støtte, hvor mennesker, der selv har haft mentale sundhedsproblemer tæt inde på livet, som ansatte eller frivillige hjælper med at styrke håb og handlekraft hos andre i samme situation.
- /8 Travl telefonrådgivning tilbyder nu også en vej ud af ensomheden**  
Erfaringerne er positive halvvejs inde i et treårigt projekt, der har givet SINDs telefonrådgivere mulighed for at hjælpe ensomme borgere godt i gang med at møde andre i SIND i samme situation.
- /9 Fandt alternativ til rådgivning og foreningsaktiviteter**  
SIND Københavns formand er en af de frivillige, som telefonrådgiverne kan tilbyde borgere dialog med.
- /10 Styrk hjælpen til danskere med depression og bipolar lidelse**  
I et åbent brev til statsminister Mette Frederiksen i anledning af Sindets Dag opfordrer Depressionsforeningen og SIND sammen til, at indsatsen for at forebygge depression og selvmord opprioriteres.

- /12 Psykiatriordførerne har ordet**  
Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne tre spørgsmål.
- /16 Ørestaden løb for børn med angst**  
Hele lokalområdet var inviteret, da Ørestad Skole i foråret afholdt deres årlige velgørenhedsløb. Skolens elever havde selv været med til at bestemme, hvem pengene skulle gå til – og i år faldt valget på Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND.
- /18 Selvmord er da noget, vi taler om**  
En kendt bloggers offentliggørelse af et selvmordsbrev på Instagram førte i juni til fornyet debat om pressens omtale af selvmord og selvmordsforsøg.
- /20 Fra Galebevægelsen til SIND og om at gøre en forskel**  
Det er nok de færreste i SIND, der kan bryste sig af at have været aktiv som frivillig i mere end et kvart århundrede. Men det kan Leni Grundtvig Nielsen, som siden 1993 både har været medlem og aktiv i SIND.
- /22 Nye projekter i Uganda er kommet godt fra start**  
Frivillige fra SIND Mental Health – der er SINDs internationale arbejdsgruppe – besøgte i sommer søsterorganisationen MHU i Uganda. Samarbejdet har ført til nye projekter i byerne Kampala, Gombe og Mbale.

## FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /21 Støt SIND**
- /24 Bøger**
- /24 Digte**
- /25 Foreningen for børn med angst**
- /27 SIND Ungdom**
- /28 Webshop**
- /29 Lokalnyt**
- /34 Regions- og lokalformænd**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatore**
- /35 Landsdækkende SIND-aktiviteter**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /36 Meld dig ind i SIND**

## Spørgeskema: Vil du give et håb videre?

Er du kommet på den anden side af store udfordringer grundet psykisk sygdom – enten personligt eller som pårørende? Så kan din historie måske være god at læse for andre, der lige nu står midt i store problemer.

Mange er hver uge i berøring med SIND, når livet gør ondt. Men der er også mange positive historier, som vi gerne vil dele på vores hjemmeside og i vores blad. Hvis du har erfaringer, der kan hjælpe andre, er du meget velkommen til at bruge nogle minutter på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery).

Dit svar er anonymt, og vi offentliggør heller ikke navne på andre, hvis du skriver dem ind i din tekst.

Vi bestræber os de kommende måneder på at bringe så mange historier som muligt, men kan ikke love, at alle kommer med. På forhånd tak, hvis du deler et håb med andre via SIND.

Har du spørgsmål til SIND, er du velkommen til at kontakte os via [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)

## SIND i medierne: Historier på Facebook deles flittigt

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.

Efteråret var endnu en periode, hvor SIND særdeles ofte blev citeret i medierne. Ofte har overskrifterne eller prioriteringen været fremtrædende.

Mere end halvdelen af SINDs medieomtale er i webmedier, hvor læserne ofte let kan dele historierne på Facebook og andre sociale medier. Siden sidste blad har temaerne i de mest delte artikler været meget forskellige.

Topscoreren er DRs historie om problemer med at tegne forsikring, hvis man har været ramt af depression. Allerede efter to dage var det tema mere delt end nogen anden SIND-historie gennem de foregående to måneder. Derudover har læserne især reageret på historier om mangel på ressourcer i psykiatrien. Også politik interesserer læserne. En artikel på det politiske medie Altinget om midler fra den tidligere satspulje blev delt flittigt på både Facebook og Twitter.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Du finder siden ved at klikke på linket [www.sind.dk](http://www.sind.dk).



Foto: www.colourbox.com

### DR: Forringet hjælp

(7. september) Kvaliteten af den hjælp, man kan få i eget hjem, hvis man er ramt af et psykisk eller et fysisk handicap, daler. Flere og flere får hjælp, men bevillingerne er ikke fulgt med. SIND-formand Knud Kristensen sagde til DR:

“Når hjælpen bliver ringere, betyder det, at man ikke får gjort rent, eller måske står maden i køleskabet og bliver muggen. Konsekvensen er dårlig livskvalitet, dårlige liv, der bliver levet.”

SINDs kritik blev bl.a. støttet af Socialpædagogernes Landsforbund.

### TV 2 Østjylland:

#### Millionbevilling slår ikke til

(7. september) 100 ekstra mio. kr. er på vej til Aarhus Universitetshospital efter den nye økonomiaftale mellem regeringen og Danske Regioner.

Desværre slår pengene ikke til, lød kritikken fra flere sider hos TV 2 Østjylland. Også SIND var citeret:

“Der er ikke nogen penge øremærket til psykiatrien, og vi ved godt, at der er nødlidende områder hele vejen rundt i hospitalsvæsenet. Så vi er bange for, at der ikke bliver nogen penge til psykiatrien i denne omgang,” sagde Knud Kristensen.

### DR: Fra tvang til frivillighed

(6. august) Siden 1. juli har det ikke længere været muligt at tvinge udskrevne psykiatriske patienter til at møde op på afdelingen igen. Formålet med den såkaldte tvangsopfølgning var at kontrollere, at patienten tog sin medicin, men den mulighed har Folketinget afskaffet. I stedet ønsker politikerne mere frivillighed og samarbejde. SIND ser positivt på ændringen.

“Det betyder forhåbentligt, at man så vil bruge de andre metoder, man har, og prøve at få patienterne til at medvirke frivilligt. Vi ser hellere, at man bruger ressourcerne på at motivere de mest syge patienter, og at man for eksempel holder dem indlagt i længere tid i stedet for at udskrive dem alt for tidligt,” sagde SIND-formand Knud Kristensen.

### TV 2 Fyn: Skarp SIND-kritik efter dødsfald på bosted

(28. august) Kritikken var skarp fra SIND efter et dødsfald på et fynsk bosted. Trods flere tegn på fysisk sygdom fik en 50-årig kvinde ikke hjælp i tide, fremgik det af indslaget fra TV 2 Fyn. Kvindens mor fandt sin datter død, sandsynligvis grundet medicinforgiftning.

I dagene op til dødsfaldet havde kvinden flere gange nævnt, at hun havde det dårligt. Alligevel blev lægen ikke kontaktet.

“Jeg er både chokeret og vred. En borger, der er så syg, at man er anbragt på et botilbud, skal selvfølgelig ikke behandles så dårligt og ende med at dø af det,” sagde Knud Kristensen.

### TV 2 Øst: Solstrålehistorie fra Lolland

(20. august) “Det her er en rigtig god historie, som jeg håber, andre kommuner vil lære noget af.” Sådan lød kommentaren på TV 2 Øst fra SIND-formand Knud Kristensen efter et indslag om, at man på Lolland gør en særlig indsats for at forbedre sundheden hos mennesker på bo- og væresteder.

En sygeplejerske opsøger borgere, der er psykisk syge, og tager hånd om deres sundhed. Indslaget viste positive eksempler på, at symptomer på fysisk sygdom var blevet afhjulpel. Konsultationerne havde givet mere overskud til at møde andre af livets udfordringer.

“Det er et rigtig vigtigt projekt. Man skal tænke på, at mennesker med psykiske lidelser en gang imellem ikke selv magter at opsøge hjælpen. Man får ikke ringet til lægen og kommer ikke af sted. Pludselig er det for sent. Så derfor er det der med, at man kommer ud til dem, utroligt vigtigt,” fremhævede Knud Kristensen.



## DR TV Avisen: Afvisning af forsikring til depressionsramte vækker opsigt

(11. september) Flere forsikringselskaber vil ikke livsforsikre kunder med depression. Det fremgik af DRs omtale af en sag, hvor en bankkunde skulle betale forhøjede renter på et forbrugslån, fordi hun var i behandling for en depression. Grundet sygdomsforløbet kunne hun ikke tegne den forsikring, som banken ønskede i forbindelse med lånet.

DR TV Avisen prioriterede sagen højt i dagens nyhedsstrøm og flere medier citerede efterfølgende. Forud for TV Avisen blev Knud Kristensen citeret på DRs hjemmeside:

“Jeg er forarget. Det er ikke rimeligt, at man oveni at være ramt af en psykisk lidelse – uanset hvor svær eller let den er – skal betale ekstra penge for at låne i banken.”

I TV Avisen fastslog Knud Kristensen, at SIND vil gå til Ligebehandlingsnævnet for at få afklaret, om der er tale om diskrimination.

“I Danmark må man ikke diskriminere på grund af et handicap, og det synes jeg, at det her er et helt klart eksempel på,” sagde han til DR.

## Fyns Amts Avis: Fynske forbedringer

(6. august) Psykiatrisk Afdeling i Svendborg skal moderniseres. Der er bevilget penge til en større renovering, så beboerne fx får eget bad og toilet. Dertil kommer en række andre forbedringer.

SIND-formand Knud Kristensen er glad for initiativet.

“Vi har hele tiden ment, at alle indlagte bør have enestue med eget bad og toilet. Hvis man er rigtig syg, kan det være utrolig svært at være tæt på andre i så intime situationer, så det er rigtig dejligt, at de nu får mulighed for at være sig selv,” fremhævede han.

## Sjællandske medier: Sygeplejersker rykker ud med politiet

(5. august) Flere politikredse deltager i et forsøgsprojekt, hvor betjente ikke rykker alene ud til borgere, der er ramt af psykiske lidelser. Der kommer også sygeplejersker fra psykiatrien med i de såkaldte udrykningsteams hos

Østjyllands og Fyns politi samt politiet i Midt- og Vestjylland på Sydsjælland og Lolland-Falster. Målet er bedre dialog og færre tvangsindlæggelser og konflikter.

SIND-formand Knud Kristensen roste forsøgsprojektet.

Han nævnte, at synet af betjente i uniformer og måske med våben kan medvirke til at optrappe situationen.

“Jeg tror, at det, at der kommer en sygeplejerske med ud, kan hindre nogle tvangsindlæggelser.

Enten fordi situationen bliver løst eller fordi borgeren vælger en frivillig indlæggelse. Alene det, at betjent og sygeplejerske i den enkelte situation kan afveje og tilpasse, hvem der bør gå ind først, det er altså rigtig godt,” sagde han.

## Nordjyske Stiftstidende:

### Besøgsven gennem 11 år er glad for engagementet i SIND

(26. august) Hjørring er en af de byer, hvor SIND har frivillige besøgsvenner. En af dem er 76-årige Aage, der har været besøgsven i 11 år. Hver anden uge besøger han en mand i byen, og de får en god snak. Ikke mindst om fodbold og hvad der ellers optager dem. Derimod taler de sjældent om sygdom. Det er nærværet og hyggen, som er i højsædet.

“Det betyder da rigtig meget for mig at kunne hjælpe og gøre en forskel. Han

er jo også blevet en god ven og en del af mit netværk,” forklarer Aage.

SINDs lokalformand Erik Christoffersen håber, at flere vil melde sig som frivillige.

“Besøget fra en besøgsven kan for mange være et ugentligt højdepunkt, hvis de af forskellige årsager er knuget af ensomhed,” påpeger han.

## DR Trekanten: Sengepladser nedlægges i Vejle

(28. august) På Vejles Psykiatriske Sygehus er der for ofte tomme senge i afdelingen med særlige pladser for borgere, der både har et misbrug og en diagnose og som kan være for udadreagerende på et bosted. Derfor ønsker politikerne at lukke de 15 pladser i Vejle og flytte dem til Odense.

SINDs regionsformand Anne Hvidbjerg Jørgensen håber, at højst halvdelen af pladserne bliver flyttet. Afdelingen har blot eksisteret i halvandet år.

“Det er for kort tid, og det er ikke optimalt for at få sig et indblik i, om det fungerer, eller om vi skal finde på noget andet,” sagde hun.

Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en kvinde i 30'erne, der efter mange år med selvskade, indlæggelser og ophold på bosteder nu bor for sig selv og føler, at hun klarer sit liv godt.

### Terapi har reddet mig

“Hold fast i håbet. For lige meget hvor sort, det kan se ud, så er håbet der, og det hele kan ændre sig, selvom det slet ikke ser sådan ud. Og del dit indre med nogen. Terapi har reddet mig. At jeg får snakket om mine problemer. Det letter mere, end jeg kan beskrive. Hold ud!”

Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en mand i 50'erne. Siden ungdommen havde han levet en turbulent tilværelse i et belastet miljø. Men for ti år siden fandt han en behandling, der virkede for ham og stabiliserede hans tilstand, så han fik overskud til at genoptage interessen for fugle og andre naturoplevelser.

### Opsøg naturoplevelser eller andre fritidsinteresser

“Tag imod mindste-dosis af medicin, som har en virkning for dig – og gå så i gang med det, du interesserer dig for.”

## Følg medlemskonferencen på Facebook



Foto: SIND

Umiddelbart efter dette blad blev afleveret til tryk, mødtes 120 SIND-frivillige i Horsens den 21.-22. september til den årlige medlemskonference. Titlen var i år "Psykiske vanskeligheder og rusmidler", og vi har i tidligere blade indgående beskrevet temaet. På SINDs side på Facebook kan du se mere om konferencen, som vi også dækker indgående i SINDbladet december. Tidligere SINDblade kan som altid ses på SINDs hjemmeside.

## H. K. H. Kronprinsesse Mary besøgte Psykiatrisk Center København

Slutningen af august besøgte H. K. H. Kronprinsesse Mary, der er protektor for SIND og flere andre foreninger, Psykiatrisk Center København på Rigshospitalet for at overvære en sommerkoncert i centerets have.

Dagen bød på mange smil, kram og samtaler. Der var hverken blitzende fotografer eller travle journalister til stede, men alene patienter, medarbejdere og frivillige tilknyttet projekt "Frirum i psykiatrien", som står bag en lang række aktiviteter på de lukkede afdelinger.

En af patienterne havde malet en særlig blomsterkrukke med SIND-logo for at sige tak for Kronprinsessens engagement som protektor for SIND.

På den officielle instagramprofil for det danske kongehus kan der ses flere fotos fra besøget.



Foto: Psykiatrisk Center København ©

## Aktiviteter i hele landet op til Psykiatritopmødet den 5. oktober

Måske har du i tidligere SINDblade eller på SINDs side på Facebook læst om Psykiatritopmødet i København den 5. oktober. Tilmeldingsfristen er overskredet, men klikker du ind på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk) kan du se, om der stadig er ledige pladser.

Psykiatritopmødet, som det er gratis at deltage i, samler hvert år flere hundrede mennesker, der fx er psykisk sårbare, pårørende, peers, politikere eller patienter, om at diskutere, hvordan vi kan få en bedre psykiatri, hvor hvert menneske tæller.



Foto: SIND

Debatterne og dialogen på hovedscenen suppleres med mindre workshops. SIND er involveret i to workshops: SINDs brugerudvalg zoomer ind på, hvordan man sikrer et godt liv efter en periode med sygdom. Skizofreniforeningen, der er en del af SIND,

afholder en dialoggruppe om tavshedspligt. I gruppen drøftes nogle af de problemer, som opstår for pårørende til mennesker, der er psykisk syge, når sundhedspersonalets påberåber sig tavshedspligt med henvisning til gældende love og regler.

### Aktiviteter i hele landet

PsykiatriNetværket, der består af SIND og 13 andre organisationer, har som noget nyt igangsat aktiviteter i flere byer inden, deltagerne i Psykiatritopmødet kommer til København.

Under overskriften "Mental Days" sættes der fra den 28. september til den 5. oktober landsdækkende fokus på mental sundhed.

Du kan læse mere om aktiviteterne på SINDs side på Facebook. Foreløbig er der planlagt arrangementer i Aarhus, Kolding, Farum og Roskilde.

## SINDs dataleverandør udsat for hackerangreb



Firmaet ComputerCamp, der driver økonomi- og medlemssystem for 80 virksomheder, bl.a. SIND, blev sidst i august udsat for et hackerangreb, som gjorde, at vi alle måtte lukke systemerne i en uge for at løse problemet. Ifølge ComputerCamp tyder alt på, at hackerne ikke var interesserede i eller fik adgang til data om foreningernes medlemmer eller økonomi, men udelukkende i at lægge IT-systemet ned for at få penge af ComputerCamp. Hvilket de ikke fik.

Problemet er nu løst og der vil fremover være øget sikkerhed fra ComputerCamp. Datatilsynet er rutinemæssigt orienteret. Intet tyder på, at der er grund til bekymring for SIND og for SINDs medlemmer.

Bemærk i øvrigt, at vi i SIND kun har ganske få oplysninger om vores medlemmer.

Hvis du vil vide mere er du velkommen til at skrive til [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk) og se vores persondatapolitik på [www.sind.dk/persondata](http://www.sind.dk/persondata)

## Flere lokale tilbud og aktiviteter på ny SIND-hjemmeside

Det skal være lettere at se SINDs lokale aktiviteter og sociale tilbud. Det er et af de vigtigste mål med SINDs nye hjemmeside, der blev tilgængelig i slutningen af september. Adressen er stadig [www.sind.dk](http://www.sind.dk), men ellers er meget forandret.

Først og fremmest viser hjemmesiden ikke blot kort og lister med SINDs lokalafdelinger og regioner. Som noget nyt er lokale sociale SIND-tilbud, hvor man fx kan bryde ensomheden sammen med andre i samme situation eller møde en rådgiver, nu meget mere fremtrædende og lette at finde. Siden bliver de kommende uger udvidet med endnu flere tilbud fra hele Danmark, som SINDs sekretariatet er i gang med at oprette i systemet.

Hjemmesidens forgænger, som bredte sig over næsten 400 undersider, var baseret på et meget forældet system. Det nye system er meget lettere og mere intuitivt at bruge – især hvis man besøger hjemmesiden via en smartphone. Siden har også været gennem en grundig redaktionel modernisering. Hvis du støder på en tekst eller et link, som efter overgangen til det nye system ikke fungerer optimalt, er du meget velkommen til at skrive til os på [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk).



# Nyt projekt skaber fokus og viden om peer-støtte

Peer-Partnerskabet – som består af SIND og Det Sociale Netværk – har siden 2018 arbejdet for at fremme samarbejdet om borgernes sundhed mellem kommuner, regioner og foreninger. Denne sommer har en stor donation fra Velux Fonden gjort det muligt at intensivere indsatsen. Støtten på 11 mio. kr. til projekt 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' baner vejen for forskning og for mange flere aktiviteter med peer-støtte, hvor mennesker, der selv har haft mentale sundhedsproblemer tæt inde på livet, som ansatte eller frivillige hjælper med at styrke håb og handlekraft hos andre i samme situation

AF KLAUS SERUP RASMUSSEN, PROJEKTLEDER, DET SOCIALE NETVÆRK



Foto: Det Sociale Netværk

**Smilene var store, da tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, der er protektor for Det Sociale Netværk, etablerede Peer-Partnerskabet sammen med SIND-formand Knud Kristensen**

**F**lere danskere end nogensinde før oplever, at mentale sundhedsproblemer står i vejen for et godt hverdagsliv. Samtidig mangler der viden om forebyggelse, så færrest muligt udvikler alvorligere og behandlingskrævende psykiske lidelser.

På den baggrund har Velux Fonden besluttet at støtte Peer-Partnerskabets projekt 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' med 11 mio. kr. Projektet skal udvikle og effektmåle en ny tidlig peer-indsats, som gennem gruppeforløb og individuelt følgeskab styrker psykisk sårbarens håb og handlekraft. Velux Fonden er enesponsor for metodeudviklings- og forskningsprojektet.

Det Sociale Netværk og SIND har etableret Peer-Partnerskabet for at give flere mennesker, der er psykisk sårbare, et godt og meningsfyldt hverdagsliv. Projekt 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' skal gennemføres over tre år, og der er drøftelser med en række kommuner. Effektmålingen af peer-indsatsen gennemføres af Forskningsenheden på Psykiatrisk Center København. Peer-støtte er gensidig støtte mellem mennesker, der deler erfaringer med psykisk sårbarhed.

### Behov for nytænkning

Projektet er forankret hos foreningen Det Sociale Netværk med Klaus Serup Rasmussen som projektleder.

"Det Sociale Netværk og SIND har tidligere i partnerskab med regioner og kommuner introduceret lønnet og frivillig peer-støtte i en dansk kontekst. Vi har herigennem oplevet, hvordan peer-støtte har givet mennesker, i selv svære udsatte situationer, håbet og magten over deres hverdag tilbage og skabt ny kontakt til familier og venner samt mod på at realisere sine drømme i form af uddannelse, beskæftigelse m.m.," siger Poul Nyrup Rasmussen, protektor for Det Sociale Netværk.

### Ansættelse af peer-medarbejdere

Det er med baggrund i disse erfaringer, at Det Sociale Netværk og SIND ønsker at styrke samarbejdet med kommunerne om borgernes mentale sundhed ved at udvikle en civil peer-indsats, der supplerer de kommunale og regionale tilbud.

"SIND har gennem mange år arbejdet for at fremme mental sundhed og forebyggelse af psykiske vanskeligheder og lidelser. SIND har bl.a. fokus på tilbud, som udbydes af civilsamfundet. SIND arbejder for ansættelse af peer-medarbejdere og tilknytning af frivillige peers i såvel regioner som kommuner. I dette projekt kombinerer vi disse indsatser," siger Knud Kristensen, formand for SIND.

### FAKTA

#### Om Peer-Partnerskabet

**P**eer-Partnerskabet er et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, der arbejder for at styrke samarbejdet mellem civilsamfundet, kommuner og regioner vedr. borgernes mentale sundhed. Peer-Partnerskabet skal i 2019-2022 udvikle en civil peer-indsats, der supplerer de kommunale og regionale tilbud gennem det treårige forskningsprojekt 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet', som er finansieret af Velux Fonden. Du vil kunne følge projektet på [www.peer-partnerskabet.dk](http://www.peer-partnerskabet.dk)

Peer-støtte har givet mennesker, i selv svære udsatte situationer, håbet og magten over deres hverdag tilbage og skabt ny kontakt til familier og venner

# Travl telefonrådgivning tilbyder nu også en vej ud af ensomheden

Erfaringerne er positive halvvejs inde i et treårigt projekt, der har givet SINDs telefonrådgivere mulighed for at hjælpe ensomme borgere godt i gang med at møde andre i SIND i samme situation

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

8.000 gange årligt ringer telefonerne hos SINDs landsdækkende telefonrådgivning, DLT, der er åben 60 timer om ugen. Der er rift om rådgivernes erfaringer og anbefalinger, så i perioder ringer mange desværre forgæves. Derfor var smilene sidste år ekstra store i den travle rådgivning, da en bevilling fra TrykFonden gjorde det muligt at forbedre kapacitet og indsats i forhold til tre udfordringer, som mange henvendelser kredser om: ensomhed, sundhed og misbrug. Projektet, der løber frem til udgangen af 2020, giver rådgiverne mulighed for at hjælpe borgere, der ønsker det, godt i gang med at møde andre i SIND i samme situation. Rådgiverne hjælper ikke blot med gode råd, men kan nu også hjælpe med konkrete aftaler i fx SINDs lokalafdelinger, samtalegrupper, klubber, skoler og rådgivninger. Halvvejs i projektet er erfaringerne positive.

## Bygger bro

“Hvis du selv er ramt af psykisk sygdom, eller hvis du som pårørende er i en udsat situation, så kan det være svært at finde overskuddet til at møde andre. Projektet har gjort det lettere for os som rådgivere at finde lokale aktiviteter, der kan være relevante for borgeren, og at bygge bro mellem

vedkommende og SINDs frivillige,” siger Henrik Bach Poulsen, leder af den landsdækkende telefonrådgivning, DLT.

## Arrangerer aftaler

Henrik Bach Poulsen understreger, at det ikke er alle, der henvender sig, som opfordres til at møde andre i SIND. Målet er, at 325 borgere frem til 2020 finder vej til et af SINDs sociale tilbud via rådgivningen. Fokus er især på aktiviteter og tilbud på Fyn samt i København, Aarhus, Aalborg og Hillerød.

“Som rådgivere er vores vigtigste rolle at lytte og hjælpe bedst muligt. Vi skal ikke markedsføre SIND og bringer kun muligheden på bane, når det kan være en hjælp for borgeren. Fx hvis ensomhed er et problem. Det nye er, at vi ikke blot anbefaler, men også kan arrangere aftaler på borgerens vegne med andre i SIND. Et opkald er nok,” siger han.

## Knytter kontakt

Projektet bygger videre på erfaringerne med SINDs bisidderordning. Tidligere skulle borgerne selv kontakte SINDs bisidder, men mange fik det ikke gjort efter samtalen med rådgivningen. I dag knytter rådgiveren kontakt, så dialogen hurtigt kommer godt fra start.

## Ensomhed

Siden projektet sidste år tog fart, har fokus bl.a. været at kortlægge SINDs mange lokale tilbud og at styrke samarbejdet. En afledt gevinst ved projektet er, at SINDs hjemmeside nu rummer et Danmarkskort med en opdateret oversigt over SINDs lokale sociale tilbud. Henrik fremhæver bl.a. lokale netværksgrupper for pårørende i København og Odense som populære aktiviteter.

“Vi oplever i rådgivningen, at oveni de problemer borgere ringer om, så er lavt selvværd og symptomer på depression meget ofte også med i billedet. Samvær med andre er ikke en mirakelkur, der løser alle problemer. Men for nogle kan det at komme ud af ensomheden være en stor hjælp. Forskningen viser, at det at være sammen med andre eller – endnu bedre – at gøre noget for andre via frivilligt arbejde, kan gøre en forskel. Vi tror på, at samværet kan være med til at skabe følelsen af, at man lader sig selv op igen. Hvis man personligt eller som pårørende har været meget udfordret i lang tid, føler mange at deres sociale kompetencer skal genoptrænes. Her kan SIND, hvor mange har prøvet det samme, være en god måde at bryde ensomheden,” påpeger Henrik.



Henrik Bach Poulsen, leder af SINDs telefonrådgivning

## Medicinafhængighed

Projektet går i disse uger ind i en ny fase. Siden sommerferien har rådgiverne øget opmærksomheden på misbrug og medicinafhængighed og på de tilbud, SINDs Benzorådgivning står bag. Også muligheden for at opsøge viden og netværk på SIND-skolerne er nu en del af projektet, hvilket du kan læse mere om i næste SINDblad.



“Forskningen viser, at det at være sammen med andre eller – endnu bedre – at gøre noget for andre via frivilligt arbejde, kan gøre en forskel



# Fandt alternativ til rådgivning og foreningsaktiviteter

SIND Københavns formand er en af de frivillige, som telefonrådgiverne kan tilbyde borgere dialog med

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Arnfinn Thorsteinsson,  
SIND København

Kort tid efter et opkald til SINDs landsdækkende telefonrådgivning fik en mand i 40'erne en mødeaftale med SIND Københavns lokalformand, Arnfinn Thorsteinsson. Udfordringen var, at mandens netværk var spinkelt, og at han følte sig ensom trods enkelte fritidsinteresser.

Begge havde gennem årtier været i berøring med psykia-

trien og psykisk sygdom. Arnfinn har arbejdet som psykolog, og manden har i perioder været indlagt og deltaget i forskellige samtaletilbud. Men det var hverken diagnoser eller rådgivning, de to mænd talte om. Slentreturen rundt om Sortedams Sø ved SINDs lokaler i hjertet af København handlede derimod om langsigtet at finde indhold i livet, der kan forebygge ensomhed og løfte humøret.

”Vi fik en god snak om, hvad der kan give netop ham energi, selvom han lejlighedsvist er udfordret af psykisk sygdom. Der er flere muligheder i København for at møde andre i samme situation. Fx samtalegrupper, rådgivning eller aktiviteter i foreninger som SIND. Men det var ikke det, han havde lyst til. Vi skulle finde noget, der ikke handlede om sygdom, men hvor der alligevel er forståelse for de symptomer, manden i perioder får. Derfor er han nu skrevet op til at få en frivillig besøgsven, der vil være med til at opsøge fritidsaktiviteter, de begge interesserer sig for,” fortæller Arnfinn.

## FAKTA

### Projekt ”én indgang til et aktivt liv”

- Projektet løber frem til udgangen af 2020. Projektet bygger bro mellem rådgivernes dialog med borgere og de mange aktiviteter, som SIND lokalt står bag.
- 7023 2750 er nummeret til SINDs landsdækkende rådgivning, der er åben 60 timer om ugen. Alle – både hvis du er ramt af psykisk sårbarhed/sygdom eller hvis du er pårørende – er velkomne til at ringe.
- Som noget nyt kan du på SINDs hjemmeside se et Danmarkskort med en oversigt over SINDs lokale sociale tilbud. Oversigten, der også er et resultat af dette projekt, opdateres løbende. Du finder oversigten under menupunktet ”Find SIND.”
- Projekt ”én indgang til et aktivt liv” er støttet af TrykFonden.

## Efterlysning: SIND har 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 vagter nogle timer om måneden, hvor du som frivillig i SIND kan rådgive og hjælpe andre. Vagterne kan tilpasses de tidspunkter, hvor du har bedst tid.

Du modtager introduktion, oplæring og undervisning – og du kan gratis deltage i

kurser i SIND. Du modtager jævnligt supervision og samarbejder med en erfaren rådgiver.

Har du lysten, erfaringen, empatien og ekspertisen, hører vi gerne fra dig. Skriv til Den Landsdækkende Telefonrådgivning: [dlt@sind.dk](mailto:dlt@sind.dk).



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

Åbent brev:

# Styrk hjælpen til danskere med depression og bipolar lidelse

I et åbent brev til statsminister Mette Frederiksen i anledning af Sindets Dag opfordrer Depressionsforeningen og SIND sammen til, at indsatsen for at forebygge depression og selvmord opprioriteres

AF BODIL KORNBEEK, FORMAND FOR DEPRESSIONSFORENINGEN, OG KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND



Foto: Depressionsforeningen

**Bodil Kornbek, formand for DepressionsForeningen**



Foto: SIND

## Kære Mette Frederiksen

**S**IND og DepressionsForeningen vil gerne ønske dig et tillykke med din nye titel som statsminister. Vi ser meget frem til samarbejdet med dig og resten af regeringen om at styrke hjælpen til danskere med depression og bipolar lidelse.

Ugen efter Folketingets åbning – hvor vi håber, du nævner psykiatriens udfordringer i åbningstalen – markeres World Mental Health Day torsdag den 10. oktober 2019. Her sætter en lang række nationale og internationale organisationer fokus på mental sundhed. I år vil dagen særligt blive anvendt til at sætte fokus på behovet for forebyggelse af selvmord. I Danmark begår omkring 600 personer selvmord hvert år. Over halvdelen af de, der begår selvmord, har en depression. Depression og selvmord hænger derfor desværre uløseligt sammen, hvilket er en af årsagerne til, at WHO har betegnet depression som den væsentligste årsag til dårligt helbred på verdens-

plan. Tusinder af danskere rammes hvert år af depression og omkring 400.000 danskere tager hvert år antidepressiv medicin.

Det er statistikker, som SIND og DepressionsForeningen er meget optaget af at få knækket. Derfor ser vi også positivt på forslaget om en 10 års plan for psykiatrien, som I fra Socialdemokratiets side fremlagde i maj 2019, hvor I bl.a. rigtigt fremhæver depression som en af de nye store folkesygdomme. Der er bred opbakning fra begge sider af Folketinget til en langsigtet plan for forbedring af psykiatrien, så vi ser naturligvis meget frem til, at den snart bliver ført ud i livet.

### Sammenhængende indsats

Vi ser en række områder, hvor der er behov for nye konkrete tiltag til at forebygge og behandle depression og dermed forhåbentlig sænke antallet af selvmord i Danmark, fx:



Foto: Niels Åge Skovbo

**Knud Kristensen, formand for SIND**



6 Tusinder af danskere rammes hvert år af depression og omkring 400.000 danskere tager hvert år antidepressiv medicin

- Kortere ventetider til både psykiater og psykolog, samt mere kvalitet i behandlingen ved at man fjerner loftet over, hvor mange personer en psykolog kan behandle.
- Mere gratis psykologhjælp til personer i alle aldre med depression og bipolar lidelse for at undgå ulighed i danskernes psykiske sundhed.
- Mere sammenhængende indsats, så færre føler, at de overlades til sig selv. Samar-

bejdet mellem hospitalspsykiatrien, de privatpraktiserende læger, psykiatere og psykologer og kommunerne bør forbedres. Man kan fx supplere de praktiserende lægers indsats med kontaktsygeplejersker.

- Sikring af stabil og langsigtet finansiering til de mange engagerede civilsamsfundsaktører på området, herunder vores foreninger.

#### Dialog

Vi vil meget gerne invitere dig på en kop kaffe, så vi kan fortælle mere om den indsats, SIND og DepressionsForeningen gør for danskere med depression og bipolar lidelse, og sammen med dig drøfte de mange gode løsningsmuligheder, der er på bordet.

Her til sidst vil vi endnu engang gerne benytte lejligheden til at ønske tillykke til dig og den ny regering. Vi ser frem til at følge jeres arbejde på dette vigtige område.

## 10. oktober: Sindets Dag om forebyggelse af selvmord

### Arrangementer i hele Danmark

Hvert år begår knap 600 personer i Danmark selvmord. 600 liv, der bliver afbrudt alt for tidligt. Kunne det være undgået med forebyggende behandling eller flere ressourcer til psykiatrien? Eller skal der noget helt andet til?

Hvert år den 10. oktober bliver der sat fokus på sindet

rundt omkring i verden som led i "World Mental Health Day", som i Danmark er bedre kendt som Sindets Dag. I år bliver der sat fokus på selvmordsforebyggelse.

Hvis du vil være med til at markere dagen og behovet for at nedbringe antallet af selvmord via forebyggelse, så er der mange muligheder.

- SIND er involveret i arrangementer i mange byer. De øvrige år på Sindets Dag har der været alt fra foredrag og workshops til musik og fællesspisning. I år er ingen undtagelse. Nogle arrangementer er nævnt bagerst i bladet. Du finder også arrangementer på [www.sind.dk](http://www.sind.dk) og på Facebook.

- Depressionsforeningen kan du læse mere om på [www.depressionsforeningen.dk/](http://www.depressionsforeningen.dk/)
- Psykiatrinetværket, hvor SIND og 13 andre foreninger er med, arrangerer også aktiviteter i forbindelse med Sindets Dag. Se mere på [www.psykisksaarbar.dk](http://www.psykisksaarbar.dk)

#### Annonce

### BenzoRådgivningen

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

Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

#### Telefonrådgivning

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

Telefon 70 26 25 10

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



Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en mand i 50'erne med bipolar lidelse, der nu er i job efter flere år med indlæggelser

#### Tro på det

"Det betaler sig at blive ved med at tro på det, også når det hele ser håbløst ud. Jeg valgte at tro helhjertet på "systemet", og det har hjulpet mig så meget. Jeg har altid fulgt alle råd."

Indlæg på [www.sind.dk/recovery](http://www.sind.dk/recovery) fra en mand i 30'erne, der efter seks indlæggelser – heraf to med tvang – føler, at han nu er kommet ud på den anden side og kan mærke livet igen.

#### Tag imod hjælp

"Hæng i og kæmp alt det du kan. Tag imod hjælp og stol på, at de faglærte ved, hvad de laver, og vil dig det bedste."

# Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget/Steen Brogaard



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

## Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

De voldsomme stigninger af både børn og voksne i psykiatrien er alarmklokker, der bør få os alle til at handle. For det må vi kunne gøre bedre. Det kræver handling og en langsigtet plan. Derfor vil Socialdemokratiet udvikle en 10-års plan for psykiatrien. En plan, der gør os bedre til både at behandle og forebygge, så vi kan ændre på de sørgelige statistikker.

## Socialdemokratiet

JULIE SKOVSBY (A)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SOCIALDEMOKRATIET



### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Det stigende antal børn og unge i psykiatrien er med til at presse et system, som i forvejen er udfordret. Derfor har psykiatrien lidt under et stort efterslæb. Dog kan vi forhåbentlig lette efterslæbet ved at blive meget bedre til at forebygge de psykiske lidelser. Så det bedste, vi kan gøre for at hjælpe psykiatrien og børnene, er at sørge for, at de ikke bliver syge i første omgang. Det kan vi gøre ved et bedre samarbejde mellem kommunernes forebyggelsesindsats og sundhedssektoren og ved at understøtte de gode fællesskaber i daginstitutioner, folkeskoler og alle de andre steder, vores børn færdes. Der skal en flerstrengt indsats til.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Når vi sætter os og laver en 10-årsplan for psykiatrien, skal vi sætte os forpligtende mål om blandt andet at mindske antallet af genindlæggelser, nedbringe ventetiden og øge gennemsnitslevealderen for borgere med psykisk sygdom. I det arbejde skal vi prioritere: Forebyggelse af psykisk sårbarhed, en større forebyggende indsats og flere tværgående behandlingstilbud, flere sengepladser i psykiatrien og ikke mindst en udvidelse af den eksisterende ordning for gratis psykologhjælp, så den også omfatter 6-24-årige.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

## Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

De største udfordringer er at få personale. Vi står i øjeblikket med mangel på sengepladser flere steder, men specielt på Sikringen, og selvom vi får flere sengepladser, kan det gå som med en anden afdeling i Slagelse, at man ikke kan rekruttere personale. Så det er et kæmpe problem, som vi skal tage fat om. Dansk Folkeparti har foreslået forskellige løsninger, som vi håber, at den nye regering vil være lydhør overfor. Mere praktik for lægestuderende, flere psykiatri-sygeplejersker, ny uddannelse til at rekruttere specielt mænd a la den gamle plejeruddannelse samt en overbygning på social og sundhedsassistentuddannelsen.

## Dansk Folkeparti

LISELOTT BLIXT (O)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DANSK FOLKEPARTI



Samtidig skal der sikres et ordentligt arbejdsmiljø, som kan tiltrække flere personaler.

Der mangler ressourcer til at sikre en tidlig indsats samt et efterværn, når man bliver udskrevet. Alt for mange er alt for kort tid indlagt og har ingen til at følge op efter en indlæggelse. Så bedre koordinering mellem sygehus og kommune.

Der er stadig udfordringer med dobbelt-diagnoser, og her vil Dansk Folkeparti udvide afdeling M på Sankt Hans, så den kan varetage behandlingen øst for Storebælt, og der etableres en afdeling vest for Storebælt med samme retningslinjer. Her er der længere ophold til gavn for patienten og mindre brug af tvang og medicinering.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Ja, der er brug for flere ressourcer til psykiatrien, hvilket regionen også har et ansvar overfor, når der er økonomiaftale. Man har efter økonomiaftalerne ikke tilført psykiatrien flere ressourcer de sidste 10 år, derfor blev der ved finansloven sidste år øremærket penge

til psykiatrien, der skal sikres på samme måde som på det somatiske område.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Det vigtigste er, at vi får lavet en langsigtet troværdig plan med de økonomiske rammer, som der er nødvendige for at få den psykiatri, som alle personaler og organisationer mener er bedst.

Vi skal stoppe tilgangen til psykiatrien ved at sætte ind tidligt, som med den aftale, vi fik lavet sidste år, om, at pædagogisk psykologisk rådgivning i kommunerne kan hjælpe og behandle børn og unge i alle kommuner.

Der skal sikres personale og økonomi, som kan gøre psykiatrien til en attraktiv arbejdsplads med tid til omsorg og opfølgning.

Planen skal sikre, at dem, der har brug for indlæggelse får det, samt at de ikke udskrives før, de er klar til det. Der vil være brug for langtidsafdelinger samt flere brugerstyrede senge.



## Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne tre spørgsmål



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

### Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Psykiatrien har mange udfordringer. Lad mig bare nævne mangel på speciallæger i psykiatri, for få sengepladser, og alt for mange børn og unge som mistrives, som nogle af de væsentligste udfordringer. Manglen på speciallæger er selvfølgelig en stor udfordring, fordi man på de psykiatriske afdelinger må prioritere benhårdt og ofte tilbyde patienternes andre behandlingstilbud end samtaler med en speciallæge. Vi har i min egen region også mange psykiatere, som ikke er opvokset og uddannet i Dan-

## Konservative

PER LARSEN (C)

MEDLEM AF FOLKETINGET, DET KONSERVATIVE FOLKEPARTI

mark, hvilket kan være problematisk. Mangel på sengepladser er også et stort problem, og helt specifikt skal der oprettes flere sengepladser på Sikringen, så meget svært udadreagerende patienter kommer i rette behandling. Mistrivslen blandt børn og unge har vi et betydeligt ansvar for at gøre noget ved. Her er offentlig betalt psykologhjælp til børn og unge en begyndelse, men der skal også sættes ind med andre tilbud i kommunerne.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Psykiatrien har jo budget sammen med det somatiske område. Det betyder, at der i regionerne kan flyttes midler fra det ene område til det andet, og her er der risiko for, at psykiatrien taber. Jeg har derfor foreslået, at man ser på, om ikke det vil være hensigtsmæssigt at adskille budgetterne, så man får et bedre overblik over, hvor midlerne anvendes, år efter år.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

En langsigtet plan bør indeholde en massiv oprustning på uddannelsesfronten, så vi får uddannet langt flere speciallæger i psykiatri. Der bør også sættes massivt på efter- og videreuddannelse for alle øvrige faggrupper i psykiatrien. Et andet pejlemærke skal være en massiv og langsigtet plan for forebyggelse bredt, men med specielt sigte på børne- og unge området. Endelig vil et tredje ben, i en langsigtet planlægning for psykiatrien, være langsigtede budgetter, som kan sikre stabilitet i økonomien. Endelig bør der sættes massivt på forskning i psykiatrien. Forskning kan bibringe ny viden og evidens i behandlingen. Samtidig vil øget forskning kunne bruges som parameter i rekruttering af speciallæger. Mange unge læger prioriterer forskning højt, hvilket vi har forsømt i psykiatrien i alt for mange år.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

### Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Alt for ofte mangler der sammenhæng og dialog mellem almen praksis, kommune og sygehus, når patienter skifter fra den ene "silo" til den anden "silo." Psykiatrien har særligt tre store udfordringer: Manglen på kvalificeret personale, patienter med dobbeltdiagnoser falder ofte mellem to stole, og alt for mange børn og unge mistrives og er i risikogruppen for at blive patienter i psykiatrien. Det skal vi gøre bedre, så unge hjælpes tidligere og bliver mere robuste, ligesom patienter med dobbeltdiagnose skal sikres mere fokuseret hjælp. Manglen på personale kræver en målrettet og

## Venstre

JANE HEITMAN (V)

MEDLEM AF FOLKETINGET, VENSTRE

mangesidig indsats. Den tidligere VLAK-regering fremlagde et finansieret forslag til bl.a. afhjælpning af lægemangel, uddannelse af flere sygeplejersker og ikke mindst et forslag, som ville kunne sikre bedre sammenhæng for sårbare psykiatriske patienter. Jeg er ærgerlig over, at vi ikke fik mulighed for at løfte psykiatrien et andet sted hen.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Ja! Psykiatrien har igennem en årrække haft en "lillebror-rolle." For os i Venstre har det i sidste regeringsperiode været en særlig prioritet at løfte økonomien i psykiatrien. Med økonomiaftalen med Danske Regioner målrettede vi fx 200 mio. til psykiatrien, ligesom VLAK-regeringen fremlagde forslag til en ny psykiatri-handlingsplan til 2,1 mia. Men vi er ikke i mål endnu. Psykiatrien har brug for endnu et markant løft.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Udover de tre udfordringer ifht. kvalificeret personale, behandling af mennesker med dobbeltdiagnose og unges mistrivsel, er det helt afgørende, at vi får gjort op med den geografiske ulighed. En ny psykiatriplan bør også have skarpt fokus på nedbringelse af tvang og fokuserede indsatser i socialpsykiatrien. Sidst men ikke mindst vil vi i fremtiden opleve flere ældre, som også vil have brug for psykiatriens kompetencer, og det vil kræve målrettede indsatser. En ny vej kunne være mere pårørendeinddragelse og involvering af nuværende og tidligere brugere. Her ligger meget viden og erfaring gemt.



# Psykiatriordførerne har ordet

Fotos: Folketinget/Steen Brogaard



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

## Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Der er – desværre – rigtig mange udfordringer på området. Hvis jeg skulle pege på én underliggende problemstilling, er det den tabuisering, der desværre stadig præger området. Både psykiatriske lidelser og deres behandling er stadig noget, der bredt set ses skævt til, og det skal vi væk fra. Der er ingen, der ville undre sig, hvis du blev sygemeldt på grund af et brækket ben, men der er stadig en tendens til, at man "bare skal tage sig sammen," hvis man har en psykisk lidelse. Her så jeg gerne en sidestilling af psykiske og somatiske lidelser og en anerkendelse af, at der er tale om et kontinuum. Hvert individ

## Radikale Venstre

STINUS LINDGREEN (B)

MEDLEM AF FOLKETINGET, RADIKALE VENSTRE

har sin sygdomshistorie, og vi skal netop undgå at stemple personer med psykiske lidelser. Hvis man er ordentligt udredt og følger sin behandling, kan man være fuldt ud fungerende i samfundet, tage en uddannelse, passe et arbejde og have en familie. Tabuet skal brydes.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Ja, det er hævet over enhver tvivl, at psykiatrien ikke har været prioriteret nok i alt for lang tid. Det giver sig desværre udslag på rigtig mange områder: Patienter der udskrives alt for hurtigt uden at være færdigbehandlede, eller personer med psykiske lidelser der afvises, når de selv kommer og beder om behandling. Det er uholdbart, og det fører alt for ofte til tragiske hændelser, der rammer både patienten selv men også familie, pårørende, ansatte i psykiatrien og samfundet som helhed. Der er også en enorm skævhed, hvilket blandt andet kommer til udtryk i, at personer med psykiske lidelser som helhed lever 15-20 år kortere end den

samlede befolkning. Det er der mange årsager til: En større andel af misbrugere og et højt medicinforbrug er en del af forklaringen. For at kunne løfte opgaven ordentligt skal der investeres mere i psykiatrien, så vi kan hjælpe flere hurtigere og bedre.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Tidlig indsats og hurtigt udredning. For flere psykiske lidelser ved vi, at risikoen for både tilbagefald og en kronisk lidelse stiger med tiden, hvis ikke der behandles korrekt.

Bedre vilkår for de sygeste patienter. Der skal investeres i flere sengepladser og skrues op for den ambulante behandling – herunder udgående teams, der hjælper dem, som ikke er indlagt.

Større fokus på dobbeltdiagnoser og misbrug. For at komme den store ulighed til livs skal der sættes ind med bedre misbrugsbehandling og hjælp til de patienter, der tager flere typer medicin.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

## Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

At alt for mange oplever, de ikke får den rette og tilstrækkelige hjælp i tide, og at for få bevarer håbet om, at de kan komme sig.

At behovet for hjælp til psykiske lidelser er kraftigt stigende – ikke mindst blandt børn og unge – som et symptom på et samfund, der ikke giver ordentlige betingelser for menneskers trivsel.

At der er for lidt fokus på de vilkår og relationer, psykiske problemer opstår og udvikler sig i, og hvor mulighederne for positive forandringer også ligger. Når symptomer og reak-

## Socialistisk Folkeparti

TRINE TORP (F)

MEDLEM AF FOLKETINGET, SOCIALISTISK FOLKEPARTI

tioner på oplevelser og livsbetingelser sygeliggøres, bliver det alt for let den enkeltes anliggende og ansvar – fremfor fællesskabets.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Ja, det stigende antal patienter og indlæggelser er ikke fulgt op af tilstrækkelig bevilling. Det sætter psykiatrien under gevaldigt pres, og resultatet bliver patienter, der udskrives for tidligt, en fortsat alt for høj brug af tvang i alle dens former, genindlæggelser og generelt for få ressourcer til, at medarbejdere i psykiatrien kan få tid til den enkelte. Der er brug for en økonomisk indsprøjtning i milliardklassen.

Men psykiatrien skal ikke bare prioriteres økonomisk. Der er også brug for forandring af strukturer, kulturer og tilgange i psykiatrien, så flere føler sig hjulpet og inddraget i egen behandlingsproces – både under og efter indlæggelse.

Brugerne bør involveres mere i beslutninger om, hvilken behandling der er bedst.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Generelt løft af psykiatrien gennem bedre personalenormeringer og større kapacitet, så der er tid til kontakt og ro omkring behandlingen – ikke mindst i socialpsykiatrien, som har fokus på borgerens hele liv.

Flere muligheder for gratis og billigere psykologhjælp – og på sigt helt få afskaffet denne uretfærdige brugerbetaling.

At behandlingspaletten bliver større, så psykofarmaka ikke bliver førstevalget, og ofte også det eneste tilbud. Der skal være større viden om kortsigtede og langsigtede virkninger og bivirkninger af den behandling, som gives.





## Otte partier svarede, da SIND stillede alle psykiatriordførerne tre spørgsmål



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

### Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

At blive rykket helt op i toppen af områder, der skal prioriteres. Tilbuddene til mennesker med psykiske udfordringer halter hele vejen rundt, og derfor er det så vigtigt, at vi sikrer, at den nye regering får prioriteret psykiatrien højt og lagt en ordentlig plan, hvor de inddrager både brugere, pårørende og ansatte. Vi skal have skabt en ligestilling mellem psykiatrien og resten af sundhedsvæsenet, for behandlingen man får, når man fejler noget med psyken, er ikke god nok. Vi forebygger ikke godt nok.

## Enhedslisten

PEDER HVELPLUND (Ø)

MEDLEM AF FOLKETINGET, ENHEDSLISTEN

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Ja. Der er kommet mange flere patienter og ikke tilsvarende midler. Når jeg taler med mennesker med psykisk sygdom og pårørende, så står det lysende klart, at området halter gevaldigt bagud. Derfor er psykiatrien højt på Enhedslistens dagsorden. Patienter i psykiatrien får en behandling, som man aldrig ville acceptere på andre områder. For eksempel at blive udskrevet selvom man stadig er syg og har brug for hjælp. Eller at blive indlagt et sted, der slet ikke er egnet, fordi der ikke er plads andre steder. Vi skal gøre noget ved, at der mangler ansatte og sengepladser og selve kvaliteten af den behandling, der tilbydes.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for

### psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Behandlingskvalitet. Det handler om antal sengepladser og ansatte. Men også om hvilken behandling der tilbydes? Der skal opstilles bindende mål for fx nedbringelse af tvang og stop for udskrivninger af mennesker, der ikke er klar. Og så skal recovery tænkes langt mere ind i planlægningen og alternativer til medicin.

Socialpsykiatrien, herunder bedre og flere forskellige botilbud og koordinering af tilbud. Både koordinering til hospitalspsykiatrien for at få et opgør med, at nogen oplever at blive indlagt igen og igen, men også en ordentlig behandling til mennesker med samtidig misbrug.

Behandlingen af syge mennesker i konstanthjælpssystemet. Det fungerer ikke godt nok, og den behandling, som syge får i mødet med jobcentrene, er stærkt problematisk flere steder i landet.



Foto: Steen Brogaard/Folketinget

### Hvad mener du er psykiatriens vigtigste udfordring netop nu?

Der er et voldsomt stort behov for ekstra personale og flere sengepladser. Det betyder blandt andet, at de mennesker, som har behov for indlæggelse, ikke kan blive indlagt, patienter sendes hjem, før de er klar til det, og at vi har uacceptabelt mange bæltefikseringer – en meget højere procentsats end i vores nabolande.

### Er du enig i, at psykiatrien har et økonomisk efterslæb?

Psykiatrien er gennem flere år blevet udsultet samtidig med, at der de seneste 10 år er blevet

## Alternativet

SUSANNE ZIMMER (Å)

MEDLEM AF FOLKETINGET, ALTERNATIVET

dobbelt så mange patienter. Psykiatrien har været afhængig af satspuljemidler, men i Alternativet ønsker vi, at psykiatrien kommer på finansloven som en selvstændig post, og at der tilføres en milliard kroner ekstra om året i de næste fire år til bedre og mere forebyggende psykiatri.

### Der er bred politisk enighed om behovet for en langsigtet plan for psykiatrien. Hvad mener du, vil være de tre vigtigste punkter?

Der skal sættes massivt ind på det forebyggende arbejde. Der er al for megen stress og præstationsræs i vores samfund. Det er en større ting, som har sin rod i mange ministerier, men vi bør starte med børn og unge og lave en national strategi for deres trivsel. Desuden kunne vi tilknytte psykiatrisk personale til lægepraksis, fx psykiatriske sygeplejersker, for at opkvalificere det første møde med psykisk belastede patienter, og dermed give hurtig hjælp.

Der skal laves en omfattende og konkret plan for samarbejdet med kommuner og regioner. Der kunne etableres psykiatriluse, hvor de forskellige fagligheder samles, og hvor borgere kan henvende sig. Psykiatrilusene kunne indeholde et mindre antal sengepladser, hvor borgere midlertidigt kunne få en sengeplads. Der skal være en efterbehandlingsgaranti til patienterne, når de bliver udskrevet til kommunerne, fx ambulante behandling i hjemmet. Antallet af genindlæggelser kan derved formindskes.

Der skal ske en kultur/systemændring blandt medarbejderne, således at patienten og pårørende i langt højere grad involveres, og at der tænkes i helheder, patienten som menneske og ikke som sygdommen. Det vil kræve efteruddannelse.



# Ørestaden løb for børn med angst

Hele lokalområdet var inviteret, da Ørestad Skole i foråret afholdt deres årlige velgørenhedsløb. Skolens elever havde selv været med til at bestemme, hvem pengene skulle gå til – og i år faldt valget på Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND

TEKST: PIA KONSTANTIN BERG



Souschef fra Ørestad Skole Flemming Dahlqvist var med til at arrangere løbet, hvor 9. klasse-eleverne Magne (i midten) og Karl Albert (til højre) var blandt de deltagere, der løb allerlængst. (Foto: Pia Konstantin Berg)

Der var næsten 100 års forskel på den yngste og den ældste deltager til Ørestad Skoles årlige velgørenhedsløb. Traditionen tro havde skolen nemlig inviteret både børnehaver og det lokale plejehjem med, så i år løb op mod 1.400 borgere for et godt formål. Tidligere er de glade løberes indsamling gået til at støtte fysiske sygdomme, men i år var det anderledes. Lærere og elever havde denne gang i samarbejde besluttet, at overskuddet skulle doneres til Foreningen for børn med angst, der er en del af SIND.

”Angst er jo lidt mere udefinerbart end fysiske sygdomme. Ligesom andre psykiske lidelser er det ikke synligt på samme måde, og derfor kan det blive overset,” fortæller Flemming Dahlqvist, som er pædagogisk afdelingsleder og souschef på Ørestad Skole.

## Velkendt udfordring

Der sidder i gennemsnit to elever i hver skoleklasse, som er påvirket af angst i deres hverdag.

Og Ørestad Skole er ingen undtagelse. Her oplever de udfordringer med angst i stort set hver klasse – særligt når eleverne bliver lidt ældre og begynder at komme i puberteten.

”Jeg tror bestemte, det er blevet værre de seneste år. Hvad det skyldes, ved jeg ikke. Måske er der mere fokus på angst, men det kan også være, fordi kravene bliver skrappe og skrappe. Vi har fået en folkeskole, som er mere faglig end før. Der er flere undervisningstimer og hele tiden krav om høje karakterer for at kunne komme videre. Det tror jeg presser rigtig, rigtig mange,” forklarer Flemming Dahlqvist. Han mener også, at de sociale mediers fokus på perfektion og jagten på ’likes’ kan være med til at prikke til selvværdet.

Det gav derfor god mening for skolen at samle ind til børn med angst. Op til løbet blev der på forskellige måder sat fokus på angst rundt omkring i klasserne. Magne Bruun de Neergaard og Karl Albert fra 9. klasse var for eksempel med til at lave en lille introduktions-

video om en dreng, der havde angst. De to elever synes, det er sjovere at løbe for et godt formål end bare at træne i fritiden – og de var blandt dem, der løb de allerlængste distancer.

## Alle skal kunne være med

Flemming Dahlqvist er enig med Magne og Karl – det betyder noget for indsatsen, at pengene fra løbet går til et godt formål. Eleverne har hver især lagt energi i at finde sponsorer blandt familiemedlemmer eller hos virksomheder, og på den måde adskiller begivenheden sig fra det løb, de ligesom mange andre skoler afholder inden efterårsferien.

”Eleverne sætter jo hele familien i gang og snakker om, hvad pengene skal bruges til. Og det er blevet en tradition, at vi aktiverer hele området med deltagere i alle aldersgrupper. De ældste fra plejehjemmet bliver kørt rundt på rickshaw-cykler eller i kørestol. Det er en rigtig festlig dag og en fantastisk måde at samle Ørestaden på,” siger han.



**F**oreningen for børn med angst er en selvstændig forening under SIND, som arbejder for at sprede viden om angst – blandt andet gennem videoer, onlinegrupper, foredrag, informationsmøder og debatter. Læs mere om foreningens arbejde på [boernmedangst.dk](http://boernmedangst.dk) og [tilbagetiltrygheden.dk](http://tilbagetiltrygheden.dk)



Foto: Graeme Perrin

Ørestad Skole havde samlet op mod 1.400 deltagere fra lokalområdet, som løb for at hjælpe børn med angst. Både forældre, familiemedlemmer og virksomheder støttede løbet, og det lykkedes at indsamle næsten 70.000 kr. (Foto: Graeme Perrin)

For at alle kan være med, er løbet inddelt i forskellige ruter fra 400 meter til 1.500 meter. Familiemedlemmer og sponsorer donerer et beløb per runde, og deltagerne får udleveret en elastik for hver omgang, så de kan holde styr på, hvor mange penge de samler ind. I år nåede de helt op på 69.585 kr.

### En kæmpe forskel

Hos Foreningen for børn med angst var overraskelsen og glæden stor, da Flemming Dahlqvist kontaktede formanden for at fortælle, at overskuddet fra årets løb skulle gå til børn med angst.

“Jeg blev meget rørt, da vi modtog donationen. Det er så dejligt, at en skole vælger at støtte børn med angst, for det kan være meget ensomt for en elev at være plaget af angst i hverdagen,” fortæller formand Mia Kristina Hansen.

Donationen gør det muligt at sætte endnu mere fokus på angst hos børn, og en del af

pengene vil blive brugt til at sprede viden og hjælpe både børn, forældre og fagprofessionelle, så det bliver lettere at sætte ind med den nødvendige hjælp tidligt. Alt for ofte får angsten hos børn nemlig lov til at udvikle sig for længe, fordi den ikke bliver opdaget og håndteret hurtigt nok.

Foreningen for børn med angst blev etableret i 2015 af forældre og pårørende, som alle oplevede, at der manglede fokus og tilstrækkelig hjælp på området. Senere er foreningen blevet en del af SIND.

“Vi er stadig en forholdsvis ny og lille forening med begrænsede midler, så en donation som den, vi har modtaget fra Ørestad Skole, gør en kæmpe forskel. Det er ikke bare ‘endnu en donation i rækken’. Det er et af årets helt store lyspunkter for foreningen,” siger Mia Kristina Hansen.

### Børn hjælper børn

Hos Foreningen for børn med angst er de særligt begejstrede for, at donationen netop kommer fra andre børn.

“Udover at pengene luner, gør det mig glad at vide, at eleverne lærer om en psykisk udfordring som angst. Det er dejligt, at de bliver motiverede til at gøre en indsats og samtidig bliver mere bevidste om, hvad det vil sige at have angst. På den måde er der større chance for, at børnene kan hjælpe og støtte de kammerater, der har det svært.”

Flemming Dahlqvist mener også, det har en særligt positiv effekt på eleverne, at de gennem løbet lærer om psykiske udfordringer.

“Når børnene løber for nogen, der har det sværere end dem selv, udvider det deres horisont. Og det betyder rigtig meget.”





# Selv mord er da noget, vi taler om

En kendt bloggers offentliggørelse af et selvmordsbrev på Instagram førte i juni til fornyet debat om pressens omtale af selvmord og selvmordsforsøg. Selv kom jeg til at udtale mig for bombastisk i en direkte udsendelse i TV 2

AF KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND

**E**n lørdag eftermiddag i juni i år lagde en kendt dansk youtuber, blogger og realitykendis et opslag på Instagram. Opslaget var et selvmordsbrev, og det blev på kort tid liket af omkring 30.000. Historien blev delt på alle sociale medier. Heldigvis blev hun hurtigt fundet i live og fik hjælp, men opslaget var synligt i flere dage, selvom familien og flere andre bad om at få det slettet.

Historien blev omtalt i flere landsdækkende aviser og i TV2. I medierne kom historien til (også) at handle om de presseetiske regler.

De presseetiske regler siger bl.a., at selvmord eller selvmordsforsøg ikke bør omtales, medmindre klar almen interesse kræver eller begrunder offentlig omtale, og i så fald bør omtalen være så skånsom som mulig.

Den dengang nyudnævnte børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil fremsatte et forslag om, at profiler på sociale medier med mange følgere bør underlægges de presseetiske regler. Dermed ville man kunne stille den pågældende blogger til ansvar for offentliggørelsen af sit selvmordsbrev.

I en debat på TV2 gik jeg i rette med ministeren og udtalte, at man – efter min mening – ikke bør bebrejde de, der har begået eller forsøgt selvmord.

Jeg talte i stedet for, at man burde pålægge de sociale medier et ansvar for, hvad der ligger på deres platforme. Ikke et egentligt udgiveransvar, men et ansvar for at fjerne skadeligt indhold, når man bliver gjort opmærksom på det.

I den forbindelse er jeg på TV2's hjemmeside citeret for at have sagt, at al omtale af selvmord virker inspirerende eller smittende.

Jeg skal ikke afvise, at jeg rent faktisk sagde det, men det er naturligvis ikke korrekt. Det er korrekt at al omtale af selvmord *kan* virke inspirerende eller smittende.

## Smitter selvmord?

Det er et ofte gentaget udsagn, at selvmord smitter, og at omtale af selvmord derfor fører til en stigning i antallet af selvmord. Men er dette korrekt?

De fleste, der begår eller forsøger at begå selvmord, er ambivalente. De er ikke sikre på, at de ønsker at dø. En af mange faktorer, der

kan få sårbare personer til at begå selvmord, kan være medieomtale af selvmord.

Men i dag er den herskende opfattelse, at det ikke er omtalen af selvmord, men måden selvmord omtales på, der kan føre til selvmord. Mere om det nedenfor.

## Werther-effekten

Goethe skrev i 1774 romanen "Den unge Werthers lidelser." Den handler om en ung mand, der skyder sig på grund af ulykkelig kærlighed.

Efter udgivelsen var der en stor stigning i antallet af selvmord ved skydning blandt unge mænd. Bogen blev forbudt i flere lande.

Også nyere undersøgelser peger på en sammenhæng mellem omtale af selvmord og selvmord og selvmordsforsøg.

Fænomenet omtales ofte som Werther-effekten.

Det er formentlig denne kendsgerning, der ligger til grund for de gældende danske presseetiske regler, der som nævnt tilsiger, at man som udgangspunkt skal undlade at omtale selvmord og selvmordsforsøg.



“Tiden er inde til, at de pressetiske regler opdateres, så vi får slået fast, at god omtale af selvmord kan være selvmordsforebyggende og afstigmatiserende

### Selvmord og selvmordsforsøg er tabu

Bl.a. på grund af den manglende omtale af selvmord, opleves selvmord som noget meget tabubelagt. Det er ikke noget, vi taler om. Folk undgår de efterladte – bl.a. fordi de ikke forstår det skete og/eller ikke ved, hvordan man skal forholde sig til det og de efterladte.

Når et menneske vælger livet fra, er der som regel flere nærtstående, der bliver berørt af det. I Danmark er der for øjeblikket omkring 600 selvmord om året. Der er med andre ord rigtig mange danskere, der har oplevet den fortvivlede situation, det er, at et familie-medlem har taget sit eget liv.

Der er derfor behov for, at vi lærer at tale om selvmord og selvmordsforsøg, så vi kan nedbryde det tabu, der stadig eksisterer.

Inspireret af JP-Politikens med fleres aktuelle mediekonkurrence for skoler “Døden er da noget, vi taler om” har jeg i overskriften herover valgt at gå ud fra, at dette også gælder, når døden er et tilvalg.

Men hvad så med Werther-effekten? Risikerer vi ikke, at vi – ved at tale om det – skaber flere selvmord og selvmordsforsøg?

### Selvmord smitter ikke!

Her er vi så heldige, at nyere forskning peger på, at Werther-effekten ikke hænger sammen med omtale af selvmord. Den hænger sammen med måden, vi taler eller skriver om selvmord på. Den hænger sammen med dårlig selvmordsomtale.

WHO har i rapporten “Preventing Suicide – A Ressource for Media Professionals” fra 2000 beskæftiget sig med emnet. Det samme har Center for Selvmordsforskning i “Omtale af selvmord i medierne – Retningslinjer for journalister og andre medarbejdere” fra 2014.

De peger især på, at omtale af konkrete tilfælde af selvmord og selvmordsforsøg, hvor steder og metode beskrives, og hvor der beskrives detaljer omkring hændelsesforløbet, kan medføre, at selvmordstruede tager livet af sig ved at kopiere sted og metode.

De advarer også mod offentliggørelse af afskedsbreve, romantisering og glorificering af selvmord blandt berømte personer.

I Center for Selvmordsforsknings publikation er der en kvikguide med en kort opsummering af ideer til retningslinjer for, hvordan medier kan omtale selvmord og selvmords-

forsøg på den mest hensigtsmæssige og skånsomme måde.

Vi skal med andre ord ikke holde os tilbage med at tale eller skrive om det; men vi skal gøre det ordentligt og sobert.

### Skal de pressetiske regler så ændres?

Både nej og ja.

Faktisk siger reglerne i dag, at pressen gerne må omtale selvmord og selvmordsforsøg – hvis klar almen interesse begrundes offentlig omtale. Og det gør ønsket om aftabuivering.

Omvendt er tiden nok moden til, at vi får gjort op med misforståelsen omkring Werther-effekten og får slået fast, at god omtale af selvmord og selvmordsforsøg faktisk kan være selvmordsforebyggende og afstigmatiserende.

**Husk:** Hvis du selv går med svære tanker, så er der flere rådgivninger, du kan ringe til.

Fx SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 eller Livslinjens telefonrådgivning på 7020 1201

# Fra Galebevægelsen til SIND og om at gøre en forskel



Det er nok de færreste i SIND, der kan bryste sig af at have været aktiv som frivillig i mere end et kvart århundrede. Men det kan Leni Grundtvig Nielsen, som siden 1993 både har været medlem og aktiv i SIND

AF EMILIE STAUNSTRUP HENRIKSEN

Leni Grundtvig Niensens engagement startede allerede i 80'erne i Galebevægelsen. Hun var medlem i omkring ti år, men så kom en uddannelse på universitetet i vejen.

"Da jeg startede på RUC, tænkte jeg, at nu måtte jeg stoppe med at være aktiv. Jeg måtte koncentrere mig om mine studier," fortæller Leni.

## En opfordring ændrede det hele

Men sådan endte det ikke helt med at gå. Leni blev nemlig opfordret til at være med i SIND, og før hun fik set sig om, var hun blevet suppleant i sin lokalafdeling og dernæst lokalformand, en post hun stadig besidder.

I løbet af sin tid i SIND har Leni opnået rigtig mange resultater. Et af de resultater, hun er særligt stolt af, er at have oprettet værestedet Dueslaget, hvor Leni var leder i ti år. Hun har også været primus motor for at få Roskilde Kommune til at nedsætte et udsatteråd.

"For et par år siden lavede omkring 30 frivillige foreninger en udsattemesse på Stændertorvet i Roskilde. Det var en kæmpe succes, så det brugte vi som afsæt til at gå i dialog med kommunen om at nedsætte et udsatteråd," lyder det fra Leni.

Omkring et års tid senere var Udsatterådet en realitet. Her er Leni et af fem medlemmer, der repræsenterer organisationsverdenen.

## Uacceptabelt når sygdom overses eller ignoreres

En anden af Lenis mærkesager er levealderen, som for personer med psykisk sårbarhed er 15-20 år kortere end for andre danskere. Derfor har Leni også kæmpet for

at gøre noget ved den ulighed i sundhed, der især viser sig der.

"Det er jo fuldstændig uacceptabelt, at somatiske sygdomme bliver overset hos personer med

psykisk sårbarhed; enten fordi symptomerne bliver slået hen som noget psykisk, eller fordi symptomerne helt overses," forklarer Leni.



Foto: SIND

"I SIND har jeg fået et fællesskab med andre, der betyder rigtig meget for mig," siger Leni

Derfor begyndte Leni at prikke til kommunalpolitikere og sundhedscenteret i de fora, hun deltog i. Hun forlangte, at der skulle være opsøgende sundhedstjek på de botilbud, der er i Roskilde kommune. Og sådan blev det også. I 2019 blev der nemlig bevilget en million kroner til indsatsen.

"Det er ikke alverden med penge, men det er en god start, og det er noget, vi i SIND Roskilde-Lejre vil følge op på og holde øje med," fortæller Leni.

## Fællesskab med andre

Til spørgsmålet om, hvad Leni egentlig får ud af at være med i SIND, lyder det prompte:

"Jeg har fået et fællesskab med andre, der betyder rigtig meget for mig. Samtidig har jeg kunnet gøre brug af mine kompetencer. Jo mere jeg har påtaget mig og involveret mig, desto større selvtillid har jeg fået. Jeg er løbende vokset ved, at flere har vist mig tillid til, at jeg kan løse nogle opgaver til gavn for andre," lyder det fra Leni.

I 2015 modtog hun SINDs Brugerpris, og hun ved også godt selv, at hun engagerer sig i meget. Leni er nemlig også bisidder samt medlem af SINDs hovedbestyrelse og formand for SINDs Uddannelses- og Frivilligudvalg. Mindre kan sagtens gøre det, og man behøver heller ikke at have ja-hatten på hele tiden. Det skal afstemmes med ens overskud, fortæller Leni.

"Nogle gange tager det ene dog det andet, og før jeg får set mig om, har jeg involveret mig til højre og venstre. Men jeg gør det jo, fordi jeg ikke kan lade være, og fordi jeg synes, det hjælper mit sind at hjælpe andre."



# Vil du støtte SIND?



Klik ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk), ring 3524 0750 eller skriv til [landsforeningen@sind.dk](mailto: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 psykisk syge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan hjælpe os på flere måder:

## Meld dig ind

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

SIND skaber opmærksomhed om sindslidende 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](http://www.sind.dk)

## Abonner på SINDbladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du via [www.sind.dk](http://www.sind.dk) tegne et abonnement på SINDbladet.

## Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

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

Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for

- 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.

arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.

tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

## 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/giv\\_et\\_bidrag](http://www.sind.dk/giv_et_bidrag), så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2019 kan du højst få fradrag for 16.300 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

## Skaf en gave

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

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

Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med

## Betänk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så se [www.sind.dk/testamente](http://www.sind.dk/testamente) eller kontakt SINDs sekretariat.

## Kontakt sekretariatet

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

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

# Nye projekter i **Uganda** er kommet godt fra start

Frivillige fra SIND Mental Health – der er SINDs internationale arbejdsgruppe – besøgte i sommer søsterorganisationen MHU i Uganda. Samarbejdet har ført til nye projekter i byerne Kampala, Gombe og Mbale

TEKST OG FOTOS: ELSE LILLEBÆK NIELSEN OG GERTRUDE HALKJÆR

## Kampala: Kvinder genforenes med familier efter indlæggelse

Kvindeprojektet hjælper SINDs søsterorganisation Mental Health Uganda hjemløse kvinder med en psykisk lidelse, der lever i hovedstaden Kampalas slumområder, med at blive genforenet med deres familier.

Det er vigtigt, at kvinderne efter indlæggelse og sygdom kan forsørge sig selv og være med til at underholde familien, når de vender tilbage, da ikke alle ellers er velkomne i deres hjem. Derfor får kvinderne bl.a. hjælp til at lære at producere shampoo og sæbe,

som de kan sælge på markedet. Ofte sammen med en pårørende.

MHU arrangerer desuden peer to peer rådgivning for kvinderne hver fredag eftermiddag i haven ved organisationens kontor. En af ambitionerne med rådgivningen er at styrke dem og deres pårørende mod den stigmatisering, de ofte møder i deres nærområde.

Vi mødte bl.a. fire unge kvinder, som for kort tid siden levede på gaden. Nu sidder de regelmæssigt sammen hos MHU og taler om de overgreb, de har været udsat for,

og om hvordan de kommer videre med deres liv. Også de pårørende bliver rådgivet om, hvordan de bedst kan støtte deres hjemvendte familiemedlem.

MHU laver opsøgende arbejde i slumkvarterer, hvor de har mødt kvinderne og fået dem i behandling på en psykiatrisk afdeling på et af Kampalas hospitaler. MHU har også opsøgt familierne for at forberede kvindernes hjemkomst og genforening med deres slægtninge efter udskrivelsen.

En af udfordringerne for projektet er at finde boliger til de kvinder, der ikke har familie at komme hjem til, eller som ikke ønsker at genoptage kontakten. En løsning på boligproblemerne håber vi at finde frem til senere i projektet. Ambitionen er på længere sigt at udbrede projektet til slumområder i andre byer i Uganda.



Foto: © SIND Mental Health

Dialog med familierne er vigtigt efter udskrivelse





## Gombe og Mbale: Hjælp til egen virksomhed

I det andet projekt træner MHU nogle af deres medlemmer til aktiviteter, så de kan tjene penge og forsørge sig selv.

I byen Gombe har den lokale MHU-afdeling et hus som lejes ud til café, syværksted og kontor. I byen Mbale er svampeproduktion en god indtægtskilde. Svampene sælges til restauranter og kan dyrkes hjemme hos det enkelte medlem. Indkomsten kan sikre medicin til deres behandling, når klinikkernes hylder er tomme.

Også børnenes skolemad kan sikres gennem indtægten.

For at kunne starte en lille virksomhed kan der spares op og senere også tages et mindre lån i en lokal spare- og lånegruppe.

Måske synes de små aktiviteter ikke af meget, men for mennesker med en psykisk lidelse i Uganda er det selv at kunne tjene penge et stort fremskridt – og så styrker det selvtilliden at kunne deltage i samfundet.

### FAKTA

- SIND Mental Health er SINDs internationale frivillige arbejdsgruppe, der arbejder med at støtte partnere i udviklingslandene.
- SIND Mental Health arbejder særligt med kapacitetsopbygning og fortalervirksomhed ved at søge projektmidler fra den danske udviklingsbistand.
- Se mere på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)
- Frivillige? Se kontakt på hjemmesiden.



Foto: © SIND Mental Health

Projektet fokuserer blandt andet på at skabe indtægter



Anmeldelse: af

Georgia Blane Brask

## Georgias stemme(r)

At blogge en sti gennem skizofreni

AF ANNE MARGRETHE GAD JØRGENSEN, FORMAND FOR SINDS PÅRØRENDEUDVALG

**E**r en fin og hudløst ærlig bog om at leve med en skizofreni lidelse.

At have en skizofreni lidelse har altid været og er stadig forbundet med uvidenhed og tabu. Denne bog er med til at kaste lys over lidelsen samt nedbryde tabu. Ja, den er til tider skærende ironisk.

At have en psykisk sygdom er en kamp, som Georgia må gå forrest i, og hun vinder.

Det, som optager mig, er Georgias reflekterende beskrivelse af sine relationer til behandlersystemet, det nære netværk og de grupper, hun deltager i.

Hun afslutter bogen med en TAK til såvel det nære netværk som behandlersystemet.

TAK for omsorg og hjælp, uden jer havde jeg ikke klaret det.

Denne form for netværksinvolvering har vi i SIND i over 30 år vidst, er med til at forbedre recoveryprocessen hos den syge. Nu har vi en bog på dansk, som igen beviser betydningen af netværkets involvering.

En bog udgivet af en modig og intelligent ung kvinde.

Læs den og bliv klogere på sygdommen samt netværkets betydning.

**Medlemstilbud:** Da forlaget hørte, SIND-bladet havde skrevet en anmeldelse, besluttede man at tilbyde en særlig rabat til SIND. Køber du bogen via forlagets hjemmeside [www.muusmann-forlag.dk](http://www.muusmann-forlag.dk) og anvender rabatkoden SIND, får du en rabat på 20 pct.



Georgia Blane Brask  
Georgias stemme(r)  
At blogge en sti gennem skizofreni  
230 sider, kr. 249,95  
ISBN: 978-87-93575-58-5  
Muusmann Forlag

SIND modtager ofte bøger til anmeldelse. Desværre har vi ikke plads til alle. Information om udgivelser kan sendes til [redaktionen@sind.dk](mailto:redaktionen@sind.dk)



## 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](mailto:redaktionen@sind.dk)

Digtene i dette blad har vi modtaget fra Birgithe Bjerre Holse, der netop har udgivet digtsamlingen "Ord for ord mod lyset." Et af hendes budskaber er, at vi skal tale og ikke tie om depression. Digtsamlingen er både tilgængelig hos boghandlere og kan lånes på biblioteker. ISBN 978-87-971135-0-9.

### Tanker i kø

I nattens mørke timer lurer tanker omkring hvert et hjørne  
Jeg gemmer mig under dynen  
Prøver at drive ind i drømmeland  
Men tankerne fanger mig med deres lassoer  
Holder mig fast  
Hver gang jeg slipper fri, er der en ny, der fanger mig  
Jeg prøver at finde løsningen på en tanke ad gangen  
Hvis det lykkes, slipper den mig  
Jeg ved det, men der er så mange  
Hver gang jeg løser en, kommer en ny til syne  
Jeg er træt  
Løsn jeres greb og lad mig sove  
Min bøn bliver hørt  
En efter en slipper de  
Lader mig langsomt glide tilbage i drømmeland  
Jeg forsvinder langt bort og lader tankerne stå tilbage  
For i morgen er der nogle andre tanker, der venter  
Der er altid tanker, der står i kø

### Solstrålen

En solstråle bevæger sig langsomt igennem rummet  
Maler alt, der er mørkt lyst  
Den rammer mit bryst  
Visker alt væk i mit hjerte  
Alt det der er sket det sidste års tid  
I et øjeblik er mit hjerte kun lyst og let  
Intet at bekymre sig om  
Tanken om alt er ved at ændre sig til det bedre  
breder sig i takt med solstrålen i mit hjerte  
Alt er lyst  
Et kort øjeblik  
Jeg nyder det øjeblik fuldt ud  
Suger følelsen til mig og gemmer det et hemmeligt sted  
Med tanken i baghovedet om at det kan være slut  
Når solstrålen forlader mig igen



## Fakkelloptog i Roskilde på Sindets Dag den 10/10-19

Foreningen for børn med angst har i samarbejde med SIND Roskilde-Lejre taget initiativ til at afholde et fakkelloptog i Roskilde på Sindets Dag i år. For Foreningen for børn med angst har årets tema for Sindets Dag, forebyggelse af selvmord, en særlig betydning

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

**B**åde SINDs lokalafdeling i Roskilde og Foreningen for børn med angst har tradition for at lave arrangementer på Sindets Dag, men det plejer at være arrangementer hver for sig. Når foreningerne i år vælger at samarbejde om at holde et arrangement, er det fordi, det giver meget mere mening for dem, når nu de arbejder for det samme budskab: nemlig at fremme psykisk sundhed.

De har inviteret andre lokale foreninger, organisationer og lokale forretninger fra Roskilde til at være medarrangører, blandt andet i håb om at de i fællesskab kan sende et signal til politikerne om, hvor vigtigt det er, at psykisk sundhed bliver prioriteret. Headspace og Red Barnet er blandt andre to af dem, der har sagt ja til at være medarrangører. Se mere på Facebook.

### Forebyggelse af selvmord

I år er temaet forebyggelse af selvmord. Ifølge FN-verdenssundhedsorganisationen WHO's hjemmeside dør der på verdensplan årligt 800.000 mennesker på grund af selvmord. Selvmord er



Foto: Privat



Foto: Privat

hovedårsagen til, at unge mellem 15 og 29 år dør.

For Foreningen for børn med angst har årets tema en særlig betydning, da næstformanden for foreningen, Bodil Hofstede, tilbage i 2015 oplevede, at hendes søn tog sit eget liv. Bodil Hofstede siger:

”Vi må arbejde for bedre vilkår, så de mennesker, der bliver psykisk sårbare, ikke bliver ekskluderet og alene ser selvmord som en udvej.”

### Afvist på akutmodtagelsen

Bodil og hendes familie ønsker at bruge deres historie til at hjælpe andre familier. Forud for sønnens

selvmord havde familien kæmpet i mange år for at få den rette hjælp, men de oplevede, at det var svært, at de forskellige instanser ikke anerkendte, hvor svært sønnen havde det. Som 14-årig blev det så slemt for sønnen, at han gav udtryk for, at han ikke ville leve mere. Forældrene tog ham med på den psykiatriske akutmodtagelse, men blev afvist.

”Selvmord må aldrig blive tabu eller ties ihjel. Forebyggelse af selvmord er en vigtig sag og noget der ligger mit hjerte nær,” siger Bodil.

”Min søn er en stjerne på himlen i dag. Han blev kun 15 år og 4 dage gammel.”

### Alle er velkomne

Fakkelloptoget begynder på Hestetorvet kl. 19.00, hvor der vil blive uddelt fakler og budt velkommen. Derefter vil optoget gå ned af Algade mod Stændertorvet, hvor der vil blive opsat en mindre scene, hvorfra der vil blive afholdt taler, og der vil være sang og musik. Bagefter vil der være mulighed for, at man kan blive lidt sammen, og hele arrangementet slutter kl. 21.00.

Alle er velkomne til at deltage og være med til støtte op om dette vigtige tema og sprede budskabet om vigtigheden i at arbejde for bedre psykisk sundhed for alle.

8.-10. OKTOBER 2019

I CINEMATEKET

KØBENHAVN



SINDET & FILMEN-FESTIVAL 2019

DONT FEAR THE WEIRD

OUTSIDEREN

Viden der får dig videre

PsykiInfo

FFILM  
DET DANSKE FILMINSTITUT

FIND OS PÅ FACEBOOK ○ #DONTFEARTHEWEIRD

OUTSIDEREN.DK ○ PSYKINFO-REGIONH.DK ○ CINEMATEKET.DK





## Støt unge psykisk sårbare!

SIND Ungdom har lokalklubber i hele landet. Lokalklubberne tilbyder aktiviteter, frirum og stærke fællesskaber. Alle mellem 16 og 35 år er velkomne. For kun 75 kr. om året kan du bidrage til, at flere unge sårbare får adgang til et inkluderende fælleskab.

Meld dig selv eller dine børn ind i  
SIND Ungdom i dag på

**sindungdom.dk**

eller sms 'SUM' til 1272.



# 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
- Psykiatrhåndbogen, 770 sider, 5. udgave\* 100,-

## ANDET

- Logoclips, 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 x 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. møntholder 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,-
- Jubilæumsplakat af Leif Sylvester, Tilbud: signeret 150,- uden autograf 25,-

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)  
 Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://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](http://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.

# Ses vi hos SIND?

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger.

Oktober og november er højsæson for lokale aktiviteter i SIND. Der er mange arrangementer og foredrag i hele perioden, og navnlig i dagene omkring den 10. oktober gør en lang række af SINDs lokalafdelinger en ekstra indsats.

Anledningen er Sindets Dag, der arrangeres af FN's verdenssundhedsorganisation WHO. Her kan du se nogle af de arrangementer, der foreløbig er planlagt. Ikke alle er med. Se mere på Facebook og på SINDs hjemmeside.

## SIND Nordjylland

[www.sind.dk/regioner/nordjylland](http://www.sind.dk/regioner/nordjylland)

### SIND Frederikshavn

[www.sind.dk/frederikshavn](http://www.sind.dk/frederikshavn)

#### SIND Sindets Dag Frederikshavn

10. oktober, hele dagen

Traditionen tro er aktivitetsniveauet højt i Frederikshavn på Sindets Dag. SIND og flere andre foreninger og tilbud samarbejder om en lang række aktiviteter. Bl.a. cykel- og motionsløb samt film. Se mere på Facebook hos SIND Frederikshavn eller hos Psykiatrfællesskabet: [www.psykfred.dk/](http://www.psykfred.dk/)

### Kirkekoncert med Michael Falch & Mathilde Falch

2. november kl. 20.00-21.30

Oplev Michael Falch og SIND-ambassadør Mathilde Falch optræde sammen i Bangsbostrand Kirke. Udover de mange sange, vil Michael og Mathilde Falch komme ind på emner som misbrug, svigt og tro. Overskuddet fra koncerten går til SINDs arbejde i Frederikshavn Kommune.

Billetter på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)

### Julekoncert med Jette Torp Trio

1. december kl. 19.30

SIND Frederikshavns traditionsrige julekoncert 1. søndag i advent bliver i år i Abildgård Kirke med Jette Torp og hendes to dygtige musikere. Billetter på [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk)

### SIND Aalborg

[www.sind.dk/aalborg](http://www.sind.dk/aalborg)

### SIND-skolerne

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

### Kulturklubben

I Kulturklubben mødes vi inde på SIND Skolerne i fællestuen, før vi sammen tager ud til arrangementerne. Det anførte tidspunkt er for møde i dagligstuen. Kulturklubben er åben for

alle psykisk sårbare over 18 år. Der er en varm og hyggelig stemning i klubben, og nye tages godt imod. Man er ikke forpligtet til andet end det, man melder sig til. Tilmelding/spørgsmål kontakt Marianne på [mariannev@sindskole.dk](mailto:mariannev@sindskole.dk) eller tlf.: 4050 8032.

### SINDs Pårørende Walk 'n Talk for Rigtige Mænd

Er du mand?

Er du pårørende, ven, nabo eller lignende. til en psykisk sårbar person?

Er du ikke typen, der deltager i selvhjælpsgruppe eller café-snak?

Så har du sikkert brug for et fællesskab med andre mænd "i samme båd"! Foreningen SINDs Pårørende opretter hold der kan tage ud og gå en tur i naturskønt område, og få luftet hjerne og lunger en gang om måneden, eller efter behov. Vi kan medbringe termokaffe, eller hvad man har lyst til. Første gang mødes vi i Galstersgade 3, Nørresundby, og der kan evt. aftales andre mødesteder til kommende ture.

Der er ingen snakkepligt, måske snakke-lyst. Der er tavshedspligt. Der er ingen mødepligt, kun mødelyst. Dog vil vi gerne, at du tilmelder dig.

Tilmelding ved: Tlf.: 7178 1678 eller e-mail: [sindspaarørende@gmail.com](mailto:sindspaarørende@gmail.com).

### SIND Morsø

[www.sind.dk/morsoe](http://www.sind.dk/morsoe)

#### SIND Sindets Dag

10. oktober

Sind-Huset Nykøbing Mors afholder Sindets Dag. Dagen byder bl.a. på en cykeltur på 10 km, sandwich og frugt. Der vil være indvielse af vores nye skulptur i gårdhaven kl. 14.30 Her vil SIND være vært med kaffe/the og lagkage.

Arrangementet kan du læse meget mere om på Facebook, eller få invitationen i Sind-Huset, Skovvej 5, 7900 Nykøbing Mors.

## Region Nordjylland

### SIND Brønderslev

[www.sind.dk/broenderslev](http://www.sind.dk/broenderslev)

#### SIND Sindets Dag 10. oktober

Sindets Dag i Brønderslev kommune bliver i år afholdt i gågaden. Sammen med andre aktører vil der blive lavet forskellige aktiviteter. Se mere info på vores Facebook-side.

## SIND Midtjylland

[www.sind.dk/regioner/midtjylland](http://www.sind.dk/regioner/midtjylland)

### Ny lokalafdeling i Ringkøbing-Skjern

8. oktober kl. 19.00-21.00

Der vil blive oprettet en SIND-lokalafdeling Ringkøbing-Skjern kommune. I den anledning inviterer SIND til foredrag og debat om psykiatrien.



Foto: Niels Åge Skovbo

### Mød landsformand Knud Kristensen & SIND Region Midtjylland

Tirsdag den 8. oktober kl. 19.00-21.00

Medborgerhuset, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing.

Yderligere information ved: Tove Tolstrup – Mail: [tove@tolstrup.org](mailto:tove@tolstrup.org). Mobil: 2078 8885

Alle med interesse for psykisk sundhed er velkomne. Det vil være rigtig dejligt, hvis nogen allerede nu vil overveje at være med til at etablere en bestyrelse og/eller indgå i et frivilligt arbejde.

### SIND Favrskov

[www.sind.dk/favrskov](http://www.sind.dk/favrskov)



**SIND**  
**Sindets Dag**

10. oktober

SIND Favrskov arrangerer gåtur i det grønne og viser film i Hadsten Bio. Se mere på vores Facebook-side.

**SIND Odder**

[www.sind.dk/odder](http://www.sind.dk/odder)

**Gåtur og brunch**

6. oktober, 3. november og 1. december kl. 10.00-12.30

Vi mødes ved lokalerne for Vores Netværk, Rosensgade 47, på gågaden i Odder.

Først går vi en tur sammen og nyder efteråret. Dernæst vender vi tilbage til Vores Netværk, hvor brunchbordet venter os.

ALLE er velkomne, både medlemmer af SIND, pårørende, venner og andre interesse-rede. Hvis du ikke er medlem af SIND, koster det 30 kr. pr. deltager (gratis for medlemmer af SIND).

Tilmelding: Sker ved at kontakte Hanne på tlf.: 3086 0133 eller [westergaard@hjw.dk](mailto:westergaard@hjw.dk) – dog SENEST to dage før arrangementet af hensyn til indkøb.

Det er altid en varm og hyggelig oplevelse og nemt at deltage for nye ansigter. Vi håber at se dig.

**SIND**  
**Sindets Dag**

**SIND Silkeborg**

[www.sind.dk/silkeborg](http://www.sind.dk/silkeborg)

10. oktober fra kl. 14.30-17.30

Infostande, kaffe og boller.

Velkomst v. Socialudvalgsformand Helle Gade, Silkeborg

Alle er velkomne.

Program: Kl. 15.15: Musik og sang med Mathilde Falch

Kl. 16.20-17.50: Mor og datter Vanessa Joy og Helle-Monika Hobbs: "At leve med anoreksimonsteret."

Sted: Psykiatriens Hus, Silkeborg.



Foto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

**SIND Skanderborg**

[www.sind.dk/skanderborg](http://www.sind.dk/skanderborg)

**Gåtur i Hørning med naturvejleder Torke Østergaard**

7. oktober kl. 13.00-15.00

Snør skoene og kom med! Mødestedet er: Biblioteket Hørning (8362), Rådhuspladsen 1. Kl. 13-15 inkl. pause.

Medbring selv noget at drikke (fx vand, kaffe el.lign.).

Arrangør: SIND Skanderborg, kontakt [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller tlf.: 2876 7262.

**SIND**  
**Sindets Dag**

10. 10. Kl. 19-21

**Fællessang gør dig glad**

Kom og deltag i fællessang efter højskole-sangbogen, uanset hvordan din stemme lyder. Der deltager en pianist til at lede os igennem sangene.

Der serveres kaffe og småkager i pausen. Gratis entré.

Sted: Kulturhuset (lokale 1 + 2), Skanderborg.

Yderligere information: 2876 7262.

**Gåtur i Skanderborg med naturvejleder Torke Østergaard**

21. oktober kl. 13.00-15.00

GÅTUR i Skanderborg med naturvejleder Torke Østergaard. Snør skoene og kom med.

Turen foregår i et roligt tempo fra kl. 13-15 inkl. pause.

Vi mødes i Skanderborg (8660) ved Medborgerhuset, Vestergade 14 A.

Medbring selv noget at drikke (fx vand, kaffe el.lign.).

Arrangør: SIND Skanderborg, kontakt [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller tlf.: 2876 7262.

**Gåtur for krop og sjæl i Ry**

4. november kl. 13.00-15.00

Kom og deltag i sæsonens sidste gåtur i Ry Gåturen er fra kl 13-15 inkl. pause og foregår i et roligt tempo.

Vi mødes i Ry (8680) ved Stationen, Klostervej 3. Medbring selv noget at drikke (fx vand, kaffe el.lign.).

Arrangør: SIND Skanderborg, kontakt [skanderborg@sind.dk](mailto:skanderborg@sind.dk) eller tlf.: 2876 7262.

**Nørkle/Spilleklub hver fredag kl. 13-15**

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

Kom og få en hyggelig stund med et spil, medbring dit eget nørkleri (strikketøj) eller få en kop kaffe og en sludder. Alle er velkomne. Se mere på hjemmesiden.

**Foredrag om børn og angst**

23. oktober kl. 19-21

Kom og hør om, hvad angst er, og hvordan du bedst hjælper børn med angst.

Foredrag af psykoterapeut Lene Brøndum Madsen, der er specialist i angst og OCD (tvangshandlinger), også hos børn. Efterfølgende vil der være spørgsmål fra salen.

Aftenen er for alle interesserede. Der er gratis kaffe/te og småkager.

Kulturhuset (Sløngelsalen), Skanderborg  
Pris: 50 kr.

Arrangementet er i fællesskab med Bedre Psykiatri Skanderborg/Odder.

**SIND Aarhus-Samsø**

[www.sind.dk/aarhus-samsø](http://www.sind.dk/aarhus-samsø)

**SIND**  
**Sindets Dag**

10. oktober kl. 14.00-17.00

Programmet for Sindets Dag i Aarhus indeholder fortællinger om håb og om at komme sig efter psykisk sygdom samt musik, oplæg og debat.

På programmet er blandet andet:

En personlig fortælling fra et menneske på kanten, livet med en bipolar sindslidelse, metode til forbedring af den mentale sundhed og uddeling af Gallo-Prisen, rådmændstale samt boder og festlige indslag for børn og voksne og musik med band.

Arrangører:

Cafe Parasollen, Aarhus kommunes socialforvaltning, SIND Østjylland, Bedre Psykiatri, GalloHuset, Magistraten for sundhed og omsorg, Recoveryskolen i Aarhus, Tuba, SIND Pårørenderådgivning og SIND Erhverv, Fundamentet, Muhabet, Koføeds Skole, Sindslidendes vilkår, Depressionsforeningen, ADHD-foreningen.

**SIND Syddanmark**

[www.sind.dk/region-syddanmark](http://www.sind.dk/region-syddanmark)

**SIND**  
**Sindets Dag**

**Kom til foredrag, musikalsk underholdning og kaffebord**

8. oktober kl. 18.00-22.00.

SIND Region Syddanmark fejrer Sindets Dag den 8. oktober kl. 18.00-22.00

Sct. Jørgens Cafe, Hospitalsgade 4, Kolding.

Kloden rundt markeres Sindets Dag hvert år. SIND Region Syd har tilrettelagt denne aften, for at gøre opmærksom på psykiske sygdomme. Aftenens program:

18.00: Åben pølsevogn

19.00: Foredrag om peer og recovery ved Jette Boe, som har været ambassadør og oplægsholder for En Af Os siden august 2014 og er Peer-uddannet på det første hold i Viborg. Har erfaring i at holde oplæg i forbindelse med skizofreni, psykisk sygdom og vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

20.30: Kaffebord og musikalsk underholdning med bandet "De Syngende kameler" fra Fyn.

Aftenen er gratis og kræver ikke medlemskab af foreningen. Husk blot tilmelding hos: Anne Hvidberg på [annehvidberg@mail.dk](mailto:annehvidberg@mail.dk) tlf. 2461 2009.

**SIND Fyn**

[www.sind-fyn.dk](http://www.sind-fyn.dk)

**SIND**  
**Sindets Dag**

**Odense: "Psykisk sårbar – Psykisk syg"**

10. oktober kl. 09.00-15.30

Sindets Dag 2019 markerer vi i Odense med et stort arrangement i festsalen på Odense

Rådhus. Dagens titel er "Psyisk sårbar – Psykisk syg." Vi synes, det er vigtigt at tale om, hvad psykisk sårbarhed egentlig betyder, og om det giver mening at tale om en forskel mellem at være psykisk sårbar og psykisk syg. Vi har inviteret forskellige mennesker til at give et bud på, om der er forskel og hvori forskellen består. Vi får bl.a. besøg af journalist Ulrik Haagerup, der står for oplægget: "Skaber mediernes ord sandheder?" og psykiater Niels Bilenberg, der snakker om sammenhængen mellem mistrivsel og psykisk sygdom hos børn og unge. Dagen slutter af med historiker og forfatter Bo Lidegaard, der taler om det moderne samfunds krav til os alle om hele tiden at skulle forandre os. Han stiller spørgsmålene: "Kan vi følge med? Og hvad med dem, der ikke kan?" Det bliver en spændende dag med noget at tænke videre over, og så byder vi på en sandwich og noget god musik.

Sted: Festsalen på Odense Rådhus

### SIND Tønder

[www.sind.dk/toender](http://www.sind.dk/toender)

### SIND Sindets Dag "Slip livet løs"

2. oktober kl. 19.00-21.00

I anledning af Sindets Dag afholder SIND Tønder og PsykInfo et arrangement på Seniorcenter Tønder.

Oplæg v. pensioneret sogne- og sygehuspræst samt foredragsholder Preben Kok, forfatter til bogen "Slip livet løs." Bogen gør op med en række forestillinger, som det moderne menneske kæmper med i hverdagslivet. Preben Kok fortæller med udgangspunkt i eget perspektiv på sin personlige angst.

Sted: Seniorcenter Tønder, Ribelandevej 39.

Tilmelding: PsykInfo 9944 4546 (Max 80 deltagere)

Arrangør: SIND Tønder og PsykInfo.

### SIND Sindets Dag

#### Vi går på gaden med vognen og fællesspisning

9. oktober kl. 11.00-14.00 og 18.30-21.30

Vi går i anledning af Sindets Dag på gaden med vognen kl. 11-14. Om aftenen er der fællesspisning.

Pris: 40 kr. for fællesspisning. Se hjemmesiden vedr. tilmelding.

### Fællesbowling Skærbæk

3. oktober og 31. oktober kl. 18.50

Pris: 25 kr.

### Klubaften

16. oktober og 23. oktober kl. 18.30-21.30

Pris: 20 kr.

### Fællesbowling Tønder

17. oktober kl. 18.50

Pris: 25 kr.

### Klubaften Tønder og Skærbæk

30. oktober kl. 18.30-21.30

Pris: 20 kr.

### SIND Vejle

[sindvejle.dk/](http://sindvejle.dk/)

### SIND Sindets Dag

#### Fortællekoncert med Mathilde Falch

10. oktober kl. 18.00-21.00

Kom med til en nærværende "Fortællekoncert" med sangskriver Mathilde Falch. En personlig beretning om at overkomme modstand, komme ud af psykisk sårbarhed og misbrug, om at finde sig selv og glæden om at forsøge at give håbet videre.



Pressefoto: Bo Christensen

Da hun er 16 år, udvikler Mathilde Falch en alvorlig spiseforstyrrelse og begynder at misbruge alkohol og stoffer og cutte sig selv. Hun bliver indlagt på psykiatrisk hospital i seks måneder. Da hun udskrives, flytter hun i egen lejlighed med sin guitar og sit keyboard. Fyldt med ny livslyst begynder hun at dele sine følelser og tanker i sange, der på ingen måde lægger fingre imellem. I dag er hun kommet ud på den anden side og har lært at håndtere sin svære fortid.

Under beretningen spiller Mathilde noget af sin smukke og følsomme musik, som for hende har været en vej til at kæmpe sig igennem det svære i livet.

Alle er velkomne og arrangementet er gratis.

Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark på tlf.: 9944 4546 eller på: [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

Arrangør: IFS Vejle Kommune, Bedre Psykiatri Vejle, SIND Vejle, LAP Vejle, OCD-Foreningen Vejle, AngstForeningen, Depressionsforeningen, Vejle Kommune og PsykInfo Region Syddanmark.

### SIND klub Vejle oktober 2019

26. oktober og 30. november kl. 10.00-15.00

Der er SIND klub Vejle i Værestedet Husets lokaler Vesterbrogade 13 lørdag kl. 10-15.

Kig forbi til hyggeligt samvær.

Alle er velkomne.

## SIND Sjælland

[www.sind.dk/region\\_sjaelland](http://www.sind.dk/region_sjaelland)

### SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg

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

[holbaek-odsherred-kalundborg](mailto:holbaek-odsherred-kalundborg)

### Rådgivning for borgere, der er psykisk sårbare, og pårørende

Tredje onsdag i måneden fra kl. 15.00-17.00

Rådgivning i Holbæk for borgere, der er psykisk sårbare, og pårørende, den tredje onsdag i måneden (anden tid kan aftales) fra kl. 15-17.

Sted: Frivilligcentret, Rådhuspladsen 1, 4300 Holbæk.

Det er en god ide at lave en aftale, møde op eller ringe på tlf.: 5211 0901. Indtal dit telefonnummer, og vi ringer tilbage. (Rådgivningen er gratis)

### Motion – Walk & Talk

Hver torsdag kl. 10.00

Vi går hver torsdag kl. 10.00 fra badmintonhallen, Savværksvej 1A, Nykøbing Sj. Vi slutter af med kaffe/te.

Alle er velkomne. Det er gratis at deltage.

### SIND Roskilde-Lejre

[www.sind.dk/roskilde-lejre](http://www.sind.dk/roskilde-lejre)

### SIND Roskilde-Lejre

### SIND Sindets Dag

#### "Angst kan føre til vold"

10. oktober, kl. 14.00-15.30

Arrangement i anledning af Sindets Dag på Stubberupgård ved Borup Sj. med temaet "Angst kan føre til Vold" med Birgit Hesk-Møller. Se mere på side 25 her i bladet og på hjemmesiden. Arrangeres sammen med Foreningen for børn med angst.

Sted: Stubberupvej 4, 4140 Borup.



Foto: Privat

### SIND Sindets Dag

#### Fakkelloptog i Roskilde

Afgang fra Hestetorvet. Derefter går optøget af Algade i retning af Stændertorvet, hvor der vil være taler, musik og sang. Det foregår i tidsrummet kl. 19.00-21.00.

### Julearrangement

5. december kl. 16.00-19.00

Kom til julehygge med efterfølgende spisning.

Spisning først kl. 18.00, men man kan komme efter 16.00.

Se mere om programmet i SINDbladet december.

Tilmelding: Leni Grundtvig Nielsen

4241 9934 eller [lenigrund10@gmail.com](mailto:lenigrund10@gmail.com).

## SIND Hovedstaden

[www.sind.dk/regioner/hovedstaden](http://www.sind.dk/regioner/hovedstaden)

### SIND Frederikssund-Egedal

[www.sind.dk/frederikssund-egedal](http://www.sind.dk/frederikssund-egedal)

## SIND Sindets Dag

### Tilbud om job og uddannelse

10. oktober kl. 19.00-21.00

Som sædvanlig fejrer vi Sindets Dag d. 10. oktober med fokus på den mentale sundhed. Også i år samarbejder SIND Frederikssund-Egedal med lokalafdelingen for Bedre Psykiatri.

Temaet er: Job og uddannelse til psykisk sårbare. Vi inviterer derfor til en gratis tema-aften. Der kræves ingen tilmelding. Mange, der er psykisk sårbare, har store udfordringer, hvad angår inklusion på arbejdsmarkedet. Det handler mest om ligeværdighed og ressourcefokus. I Københavns kommune har man gode erfaringer med at få psykisk syge i job og uddannelse. Det sker gennem et såkaldt IPS-forløb. IPS står for: Individuelt Planlagt job med Støtte. Det er afgørende, at der er en kontakt og en dialog med de involverede. Vi har inviteret flere eksperter: Anders Thomsen Brok fra Jobcenter for IPS i København, forsker Thomas Nordahl Christensen fra Psykiatrisk Center i København, en borger, der har deltaget/deltager i et IPS-forløb, samt en virksomhed, der har iværksat IPS på en arbejdsplads. De holder hvert et oplæg. Der er debat efterfølgende. Alle kan møde op. Der er dog kun plads til 150 personer. Det er således et åbent arrangement.

Kulturhuset Elværket, v. Kirken 6, 3600 Frederikssund. Der er mulighed for at købe øl og vand. Der forefindes også lidt frugt.

### Et tidligt julearrangement

28. november kl. 10.00-15.30

Så er det jul igen. Vi skal til den gamle landsby i Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk.

Besøget starter med en kop kaffe i "Madam Blå." Fra kl. 10.30-12.30 er der en runde til forskellige (arbejdende) huse. Stedet er flot pyntet med gamle juleting. Der forefindes også et større julemarked. Kl. 12.30 skal vi spise andesteg med svesker, madæbler m.m. Kl. 14.30 skal vi hjemad og ankommer ca. kl. 15.30 ankommer til Frederikssund Station.

Max 15 deltagere. Deltagerbetaling: 200 kr. Drikkevarer er for egen regning. Nærmere information om transport med Frederikssund Handibusser ved tilmelding, som sker via hjemmesiden eller ved at ringe 4197 5569.

### SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

[www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby](http://www.sind.dk/gladsaxe-gentofte-lyngby)

### Nyt tilbud: Recovery-Café-Kursus for pårørende og psykisk sårbare

8 mandage fra 7. oktober frem til 18. november kl. 18.30-21.00

For alle der er pårørende, psykisk sårbare og/eller har sociale udfordringer i hverdagen.

Med afsæt i recovery-metoden og ud fra "Guide til et godt hverdagsliv" er formålet at støtte, hjælpe og guide deltagerne til at få nye indsigter, brugbare redskaber og fornyet energi til at håndtere hverdagens udfordrende liv som pårørende og psykisk sårbar. Vi tilbyder undervisning og erfaringsudveksling i forskellige temaer, såsom personlige strategier, mål, eget velvære, det at komme sig og genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Vi er begge uddannede og erfaringskompetente. Den ene af os som pårørende – den anden som psykisk sårbar.

Forløb: Mandage kl. 18.30-21 fra 7. oktober til 18. november (minus 14.10).

Sted: Frivilligcenter Gentofte, Hellerupvej 24, 1, 2900 Hellerup (nær Hellerup St.).

Tilmelding: Ragna Heide Mail: [ragnaheide@youmail.dk](mailto:ragnaheide@youmail.dk) eller mobil: 5092 2949.

### Workshop – Hvordan kommer DU videre?

24. oktober kl. 19.00-21.30

Workshop med indledende foredrag, lidt gruppearbejde og en debat i plenum.

Her har du mulighed for selv at møde op og fortælle din historie, ligegyldigt om du er pårørende eller psykisk sårbar. Vi starter med et eller flere oplæg, som en pårørende og en psykisk sårbar står for. Derefter tager vi en debat med overskriften: "Har du prøvet noget, som var tilsvarende, og hvordan var det?" Og "Hvordan føler du, at du er kommet videre?" Vi sidder ved nogle borde, og før vi åbner for den store debat, sidder vi og taler med dem, der sidder rundt om bordet. Det er vores håb, at så mange som muligt møder frem.

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, 2880 Bagsværd

Tilmelding: Senest 17. oktober til Svend Balle, mail: [svendbax@hotmail.com](mailto:svendbax@hotmail.com), tlf.: 5045 6402 (SMS).

### Skriveværksted

8 torsdage fra 31. oktober frem til 19. december i tidsrummet 13.00-15.00

Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer?

Har man oplevet kriser, kan det at skrive være et godt værktøj til at komme videre i livet.

Kurset er en række små skriveøvelser, hvor du i samvær med andre ligesindede kan øve dig i at skrive og dele dine historier med andre.

En kursist skriver: "Deltagelsen i kurset og det at arbejde med at skrive fik mig ud af en begyndende depression."

Forløb: Torsdage kl. 13.00-15.00 med start den 31. oktober til 19. december (6 gange)

Kontakt: Eva Zeuthen Andersen, [evzean@gladsaxe.dk](mailto:evzean@gladsaxe.dk), tlf. 4012 9959.

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

Arrangører: SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og Frivillige for psykisk sårbare i Gladsaxe.

### Parforholdet sat på prøve

19. november kl. 19.00-21.00

Når én i familien rammes af psykisk sygdom, rammes hele familien. Også parforholdet kommer under pres. Hvordan overlever parforholdet krisen?



Modelfoto: [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

FOF København og SIND Gladsaxe inviterer til foredrag. Her vil Peter og Dorthe Stieper fortælle om, hvordan deres parforhold kom under alvorligt pres, da deres datter blev ramt af en alvorlig anoreksi, depression og angst. Ægteparret kommer ikke med nogle lette svar eller løsninger, men formidler med deres ærlige beretning både identifikation og håb til par, der er ramt af psykisk sygdom i familien.

Tid: tirsdag den 19. november kl. 19-21.

Sted: Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

Tilmelding: Ragna Heide, tlf. 5092 2949, [ragnaheide@youmail.dk](mailto:ragnaheide@youmail.dk)

### Julemøde på Højgård

6. december kl. 18.00

SINDs medlemmer i Gladsaxe, Gentofte og Lyngby-Taarbæk inviteres til nogle hyggelige timer med god mad og et par julesange.

Tilmelding: Inden 24. november til Svend Balle, [svendbax@hotmail.com](mailto:svendbax@hotmail.com) eller tlf. 5045 6402 (sms).

Pris: 100 kr., som betales på dagen.

Tid: Fredag den 6. december kl. 18.00.

Sted: Højgård, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd. Bus 68 eller S-tog til Skovbrynet station.

### Sommerferie Carlshuse og SIND

22. juni til 26. juni 2020

Har du lyst til at deltage i den årlige sommerferietur? Turen arrangeres i samarbejde med SIND og er åben for alle Gladsaxeborgere.

I 2020 tager vi på Feriekolonien Sandsgård, som ligger i Vendsyssel ca. 34 km nordvest for Ålborg. Der er ca. 700m i sydlig retning fra Sandsgård til badebyen Blokhus.

Kontakt: Hvis du skulle være interesseret i at deltage, så skriv eller ring til Lisbeth på mail: [soflida@gladsaxe.dk](mailto:soflida@gladsaxe.dk) eller mobil: 3050 3033 for yderligere informationer.

Egenbetaling: ca. 1.500 kr.

Tid: Uge 26 – den 22.-26. juni 2020

### SIND Gribskov

[www.sind.dk/gribskov](http://www.sind.dk/gribskov)

### Foredrag om børn med angst ved Mia Kristina Hansen, formand for Foreningen for børn med angst.

8. oktober kl. 19.00-21.00



Sognegården, Skolevej 4, 3200 Helsingør  
Gratis adgang.

### Foredrag: Parforhold sat på prøve

10. oktober kl. 19.00-21.00

Når familien rammes af sygdom, rammes hele familien ved journalist Dorthe Stieper og hendes mand Peter.

Sognegården, Skolevej 4, 3200 Helsingør  
Gratis adgang.

### SIND Helsingør

[www.sind.dk/helsingor](http://www.sind.dk/helsingor)

### Cafemøder

17. oktober og 21. november kl. 13.30

Mødedatoer for 2. halvår 2019 er altid den tredje torsdag i måneden kl. 13.30. Decemberrøde er ikke planlagt pga. julen. Vores løbende arrangementer vil der blive orienteret om på vores ordinære cafemøder.

Svingelport 8A, 3000 Helsingør.

For yderligere information: Kontakt Hanne Olsson Dragø på [hanneolssondragoe@gmail.com](mailto:hanneolssondragoe@gmail.com).

### SIND Hillerød-Allerød

[www.sind.dk/hilleroedalleroed](http://www.sind.dk/hilleroedalleroed)

### Er du pårørende til en person med psykisk sygdom?

Har du det ind imellem svært, fx med at vide, hvordan du hjælper bedst, så kan deltagelse i en pårørendegruppe måske være noget for dig. Du skal være indstillet på at arbejde med dig selv. Vi følger "Guiden til et godt hverdagsliv for pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller psykisk lidelse."

Vi starter en samtalegruppe for pårørende i SIND-regi hos SINDhuset, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød, den 8. oktober og i alt otte tirsdage kl. 17.30-20.00. Sidste gang bliver den 26. november.

Tilmelding og mere information hos rådgivningen. Ring 4826 7888 tirsdag kl. 16-18 eller torsdag kl. 15-18 og læg besked på telefonsvareneren. Eller kontakt Helene Mau, som leder forløbet, på 3048 2372 eller [helenemau@icloud.com](mailto:helenemau@icloud.com).

Undervisning foretages af pårørende-peers. Det er din sikkerhed for at blive mødt, hørt og forstået. Citat fra tidligere deltagere: "Kurset har bragt mig væk fra offerrollen" og "jeg har fået mere viden om, hvor jeg kan få yderligere hjælp" samt "det er godt at være sammen med andre, som ved, hvad man taler om."

### SIND København

[www.sind.dk/koebenhavn](http://www.sind.dk/koebenhavn)

### SIND Sindets Dag

#### Foredrag: Det er bedre at leve, fremfor blot at overleve

10. oktober kl. 20.00-21.30

SINDs lokaler ved Sortedamssøen, Sortedams Dosseringen 81 kld., 2100 Kbh. Ø.

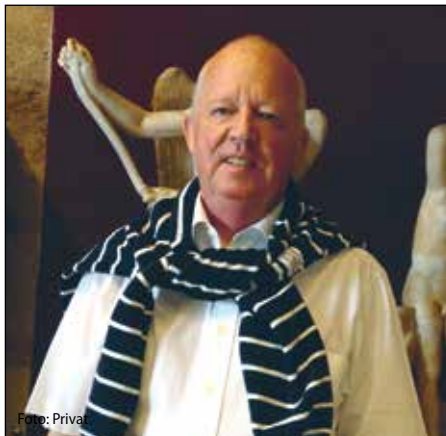


Foto: Privat

Hør den erfarne SIND-foredragsholder Klaus Bentzen fortælle forskellige reaktionsmønstre hos mænd og kvinder ud fra en faglig synsvinkel samt med udgangspunkt i egne oplevelser.

Depression er en folkesygdom, men kun halvdelen af mænd med depression er i behandling for lidelsen. Vi ved ikke nok om, hvorfor det forholder sig sådan, men vi ved, at mænd med depression er dårligt behandlere, ofte trives dårligt, isolerer sig, har høj selvmordsrisiko, og at de kan udvikle misbrugsproblemer.

Mens symptomerne på depression hos kvinder ofte er indadvendthed, magtesløshed, stor tristhed og manglende kræfter, så kan tegn på depression hos mænd være mere udadrettede og vise sig som øget iritabilitet, vredesudbrud, aggression, rastløshed, svag impuls kontrol og en tendens til at arbejde alt for meget.

## SIND Hovedstaden

[www.sind.dk/region-hovedstaden](http://www.sind.dk/region-hovedstaden)

### Et godt hverdagsliv for dig som pårørende

### Har din nærmeste en psykisk udfordringer eller lidelse? Recovery-orienteret gruppeforløb for pårørende.

SIND og BEDRE PSYKIATRI i Region Hovedstaden afholder gratis velkomstmøde og gruppeforløb for pårørende

Du møder andre pårørende, får inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, du står overfor i hverdagen som pårørende. Du får større viden om recovery, mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer til øget livskvalitet og et godt hverdagsliv for dig og dine nærmeste.

Målet er at støtte dig som pårørende med fokus på håb, selvbestemmelse og muligheder.

Vi bruger pårørende-guiden "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende."

Pårørende gruppeforløb: Opstart onsdag den 23. oktober kl. 17-20.

Afslutning den 11. december. Et struktureret forløb for 8-12 pårørende over otte onsdage. Gruppen ledes af uddannede pårørende-peers, der har egne erfaringer som pårørende.

Kontakt og yderligere information samt tilmelding inden 10. oktober:

Underviser: Agnete Klint Holbak: Mail: [nete@klintfoto.dk](mailto:nete@klintfoto.dk), Tlf. 4021 9890.

Underviser: Janie Eriksen: Mail: [janiemaryeriksen@yahoo.dk](mailto:janiemaryeriksen@yahoo.dk) – Tlf. 2921 7863.

Kontakt også om Velkomstmøde: Onsdag den 9. okt. kl. 17-19.

Vi byder jer velkommen og lytter til jeres ønsker, drømme og interesser.

Vi drøfter, hvad vi sammen vil arbejde med, og muligheder med den enkelte.

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

Sted: SIND Rådgivning, Slotsgade 2, 2.sal, 2200 København N

## SINDs foredragsholdere

Vores foredragsholdere har forskellige kompetencer og baggrunde. De svarer på henvendelser fra alle, der er interesserede.

### Hvad kan SINDs foredragsholdere?

Foredragsholderne deltager i fx konferencer, høringer, temadage og undervisning. De formidler egne erfaringer inden for emner som:

- Psykisk sårbarhed og sindslidelser
- Rollen som pårørende
- Psykisk sårbar og arbejdsmarkedet
- Ung med psykiske vanskeligheder
- Diagnosespecifikke emner
- Recovery og rehabilitering

SIND samarbejder desuden med foredragsholdere fra andre foreninger og formidler gerne kontakt.

### Bestil eller bliv foredragsholder

Hver anden dansker bliver direkte eller indirekte berørt af psykisk sygdom. SINDs foredragsholdere tilbyder at formidle viden om sindslidelser og mental sundhed. Fx til foreninger, skoler, gymnasier og videregående uddannelsesinstitutioner.

På [www.sind.dk](http://www.sind.dk) kan du selv booke en foredragsholder





**REGIONSFORMAND:**

Jens Ibsen  
2327 0034  
nordjylland@sind.dk

*Aalborg (Kommunerne Jammerbugt, Mariagerfjord, Rebild, Vesthimmerland og Aalborg)*  
Jens Ibsen  
2327 0034  
aalborg@sind.dk

*Brønderslev*  
John Ravn Johnsen  
4025 6556  
teamjohn@live.dk

*Frederikshavn*  
Carina Frydkjær Holm  
Sielemann  
2814 6018  
carinaholm484@msn.com

*Hjørring*  
Erik Christoffersen  
2926 2053  
erikchristof@has.dk

*Morsø*  
Anne Kirstine Dissing  
2327 3938  
Stinne1@live.dk

*Thy*  
Diana Theresa Klynsner  
Madsen  
4279 5886  
thy@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjortz@yahoo.dk

*Favrskov*  
Søren Boelskifte  
2178 2942  
sb@boelplan.dk

*Herning-Ikast-Brande*  
Klaus Mejner Nielsen  
2173 8519  
tammelmask@hotmail.com

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

*Nord- og Syddjurs*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

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

*Randers*  
Trine Juel  
2072 3966 – efter kl. 16.30  
trine.juel@elromail.dk

*Silkeborg*  
Susan Steen  
8681 0434/2329 0434  
susanlethsteen@gmail.com

*Skanderborg*  
Ellen Odgaard  
2876 7262  
skanderborg@sind.dk

*Skive*  
Niels Odgaard  
4054 8009  
niels.odgaard@webspeed.dk

*Vestjylland (Kommunerne, Lemvig, Holstebro, Struer, Ringkøbing-Skjern)*  
Jeanette Juul Quaade  
5051 7224  
jjq@lillysminde.dk

*Viborg*  
Orla Annexgård  
2178 9864  
familien.annexgaard@mail.dk

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



**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen  
2461 2009  
annehvidberg@mail.dk

*Billund*  
Preben Valdemar Hansen  
7534 8398  
Preben.hansen4@mvpb.net

*Fredericia*  
Bjørn Medom Nielsen  
2684 4703  
medom@medom.dk

*Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)*  
Bjarne Christensen  
2440 0411  
fyn@sind.dk

*Haderslev*  
Per Vandsø Svendsen  
3134 5749  
perskatsvendsen@gmail.com

*Kolding*  
Lisbeth Bennedsen  
3162 4209  
lisbeth@bennedsen.dk

*Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)*  
Niels Christian Petersen  
3124 5401  
nch.petersen@gmail.com

*Sønderborg*  
Birgit Møller Petersen  
6126 3532  
birgit@fredefup.dk

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

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

*Aabenraa*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk



**REGIONSFORMAND:**

Per Harvøe  
4636 1339  
perharvøe@webspeed.dk

*Holbæk-Ods herred-Kalundborg*  
Birte Bonde Bendixen  
2033 2259  
birte@bondebendixen.dk

*Køge Bugt (Kommunerne Faxe, Greve, Solrød, Køge og Stevns)*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

*Næstved*  
Peer Skjold Hansen  
4159 1605  
Peer.skjold@gmail.com

*Ringsted-Sorø*  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

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

*Slagelse*  
Kenneth Kok  
3124 9285  
slagelse@sind.dk

**SINDS UDVALGSFORMÆND**

**BRUGERUDVALGET**

Kristian Bennedsen  
3171 6011  
kb@sind.dk

**PÅRØRENDEUDVALGET**

Anne Margrethe Gad  
Jørgensen  
2121 7962  
amgj@sindspaa.dk

**PR-UDVALGET**

Ingelise Svendsen  
2299 8956  
issv42@gmail.com

**UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALGET**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**SIND-NETTETS KOORDINATORER**

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

**AALBORG**  
Pia Støvring Nielsen  
Tlf. 2533 8692  
pia@sindskole.dk

**FREDERIKSHAVN-LÆSØ**  
Carina Holm  
5124 4488  
carinaholm484@msn.com

**ALBERTSLUND-BALLERUP-LYNGBY-FREDERIKSBERG**  
Julie Bock Andersen  
5360 2200  
sindnettet@gmail.com

**RØDOVRE**  
Kontakt SINDs sekretariat  
landsforeningen@sind.dk

**ODENSE**  
Hanne Birthe Madsen  
2749 8658  
hbm1954@hotmail.com

**SVENDBORG**  
Torben Haagerup Hansen  
2296 2882  
tohhgih@gmail.com

**AARHUS-SAMSØ**  
Mie Holm  
2173 0473  
mho@sind.dk

**SKANDERBORG-SILKEBORG**  
Lise Wendelin Lauridsen  
5337 2032  
wendelin.lauridsen@me.com  
(Skanderborg tager for tiden ikke imod flere, der ønsker at få en besøgsven)

**Storstrøm**  
Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@c.dk

**Fredensborg-Hørsholm**  
Kim Wentzel Oxenlund  
4095 2320  
fredensborghoersholm@sind.dk

**Halsnæs**  
Linda Hansen  
2164 8868  
halsnaes@sind.dk

**Rødovre**  
Jan Eriksson  
2971 5707  
4lovejane@gmail.com



#### REGIONSFORMAND:

Kim Kjeldgaard  
5162 8573  
sindhovedstaden@gmail.com

**Ballerup-Furesø-Herlev**  
Randi Kristensen  
2672 3102  
bfh@sind.dk

**Bornholm**  
Bente Helms  
5696 6642  
bornholm@sind.dk

**Frederiksberg**  
Sven Heinemeier Rasmussen  
2055 8526  
Svr1949@gmail.com

**Frederikssund-Egedal**  
Thomas Ulrik Wester  
2814 4031  
thulwes@live.dk

**Gladsaxe-Gentofte-Lyngby**  
Svend Balle  
5045 6402  
svendbax@hotmail.com

**Gribskov**  
Karen Bente Rasmussen  
2298 9325  
karenbr775@gmail.com

**Helsingør**  
Hanne Olsson-Drage  
2250 0332  
hanneolssondragoe@gmail.com

**Hillerød-Allerød**  
Hanne Gravggaard  
2138 3880  
hgrdk@yahoo.dk

**København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)**  
Arnfinn Thorsteinsson  
2835 4381  
koebenhavn@sind.dk

**Rudersdal**  
Merete Elleboe  
3060 0530  
rudersdal@sind.dk

**Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)**  
Helle Nees  
3296 1019/5356 4104  
hellenees@outlook.com

#### LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

##### SKIZOFRENIFORENINGEN

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

##### FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

##### SIND UNGDOM

Theodor Gjerding  
3137 3275  
theodor@sindungdom.dk  
www.sindungdom.dk

##### SIND PÅRØRENDERÅDGIJVNING

www.sindpaaroerende.dk/

##### BENZORÅDGIJVNINGEN

www.benzo.dk/

#### SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIJVNING 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 RÅDGIJVNINGER

##### SIND Pårørenderådgivning (Region Midtjylland)

Børglumvej 5, 1.  
8240 Risskov  
Aftale om samtale for pårørende kan træffes på den landsdækkende telefonrådgivning:  
Tlf. 7023 2750  
Mail: [info@sind.dk](mailto:info@sind.dk)  
Tilbud til børn og unge, der er pårørende:  
Tlf. 4268 1800 eller mail: [js@sindspaa.dk](mailto:js@sindspaa.dk)

##### Randers

Åben rådgivning hver mandag kl. 13-17  
Kirketorvet 2A, 8900 Randers  
Tlf. 2047 4822  
[randers@sindspaa.dk](mailto:randers@sindspaa.dk)

##### Silkeborg

Åben rådgivning og telefonrådgivning for pårørende hver tirsdag kl. 16.15-18.15  
Frivilligcenter Silkeborg, Estrupgade 4, 1.  
Tlf. 6053 6741  
[lbn@sindspaa.dk](mailto:lbn@sindspaa.dk)  
[mih@sindspaa.dk](mailto:mih@sindspaa.dk)

##### Viborg

Åben rådgivning hver mandag kl. 15-17 i Viborg Sundhedscenter, Toldboden 1, 8800 Viborg  
Tlf. rådgivning hver mandag kl. 14-16 på tlf. 5031 9025.  
Yderligere information:  
[www.sindpaaroerende.dk](http://www.sindpaaroerende.dk)

##### SIND Randers

Anonym rådgivning efter aftale på tlf. 8640 5489 el. mail: [trine.juel@elro-mail.dk](mailto:trine.juel@elro-mail.dk)  
Mandage mellem kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C.  
[www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)

##### Aalborg

SINDs Pårørende (Aalborg, Himmerland og Jammerbugt) tilbyder anonym rådgivning efter aftale i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.  
Kontakt  
Magda Bazuin [mafic@mail.dk](mailto:mafic@mail.dk)  
Tlf. 2884 1464  
Grete Tolstrup [gt.kt@mail.tele.dk](mailto:gt.kt@mail.tele.dk)  
Tlf. 9839 1384

##### Holbæk

Rådgivning for psykisk sårbar og pårørende den 3. onsdag i måneden kl. 15-17 i Frivilligcentret, Rådhuspladsen 1.  
Aftale træffes på tlf. 5211 0901

##### STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B, 5000 Odense C  
Tlf. 6619 0326  
[www.stoppestedet.dk](http://www.stoppestedet.dk)  
[info@stoppestedet.dk](mailto:info@stoppestedet.dk)

##### PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING SIND I KØBENHAVN

Samtale-, samværs- og gruppetilbud  
Se mere på [www.sind-kbh.dk](http://www.sind-kbh.dk)  
Slotsgade 2. 2. tv  
2200 Kbh. N  
Tlf. 35360904  
Mail: [raadgivningen@sind-kbh.dk](mailto:raadgivningen@sind-kbh.dk)

Psykologisk rådgivning:  
Tirsdag kl. 11.00 – 14.00 og  
Torsdag kl. 14.00 – 17.00  
Mail: [psykraad@sind-kbh.dk](mailto:psykraad@sind-kbh.dk)

Pårørenderådgivning:  
Mandag kl. 16.00 – 19.00  
Mail: [paaroerende@sind-kbh.dk](mailto:paaroerende@sind-kbh.dk)

##### BENZO RÅDGIJVNING

Information og rådgivning om afhængighed af sove-/nervemedicin  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk)  
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11  
7026 2510

##### ÅBEN ANONYM RÅDGIJVNING HILLERØD

Personlig eller telefonisk henvendelse  
SIND-Huset, Milnersvej 13 B  
3400 Hillerød  
Tirsdage 16-18, torsdage 15-18  
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne  
4826 7888 eller [raadhillerod@sind.dk](mailto:raadhillerod@sind.dk)

##### PSYKOLOGISK RÅDGIJVNING FREDERIKSBERG

Onsdag 17-18  
2366 5967

##### SIND HJØRRING

Gratis anonym rådgivning hver torsdag kl. 16.00-18.00.  
Østergade 9, 9800 Hjørring  
Bestil tid på 2383 1184  
Vores tilknyttede præst kan kontaktes på 4037 0579 eller [ambc@km.dk](mailto:ambc@km.dk).  
For aftale om bisidder eller besøgsven kontakt 2926 2053





# Bliv medlem af **SIND** for kun **100 kr.**

Fra 1. oktober til og med 31. december 2019 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2020. Det er halv pris. Du kan både melde dig ind via din lokale

**SIND**-afdeling og via [www.sind.dk](http://www.sind.dk). På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort og mobilepay.

Som **SIND**-medlem støtter du vores arbejde for at skabe bedre forhold for personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende. Helt konkret støtter du fx

- Samtalegrupper og gruppeterapi
- Vores psykologrådgivning
- Vores telefonrådgivninger
- Vores besøgsvenordning, **SIND**-nettet
- Vores bisidderordning
- Vores lokalafdelinger
- Vores foredragsholdere



Ja tak, jeg bestiller hermed SIND-medlemskab for 100 kr. i 2019 og 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\* \_\_\_\_\_


Fødselsår \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**OBS:** Tilbuddet gælder kun nye medlemmer indtil den 31. december 2019. Normalprisen er 200 kr.

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



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

---

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

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Sådan bliver du **SIND**-medlem for kun 100 kr.

Udfyld og indsend blanketten eller klik ind på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).