



SINDbladet

Nr. 5 | Oktober 2021 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Bestsellerforfatteren
Peter Øvig:

**Hvorfor er vi
ikke flere, der
fortæller om vores
psykiske sygdom?**

Mia Kristina Hansen er ny formand for SIND efter landsmødet

Mænd og sygdom | Valg 2021 | Koncerter

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Farvel og tak

AF KNUD KRISTENSEN,
FORHENVÆRENDE LANDSFORMAND



Foto: Niels Åge Skovbo

Den 13. oktober 2009 overtog jeg formandsposten i SIND efter min forgænger Finn Graa Jakobsen.

Efter 11 år, 10 måneder og 13 dage overdrog jeg formandsposten til Mia Kristina Hansen, der som eneste kandidat blev valgt som formand på landsmødet den 26. september 2021.

Det har været nogle begivenhedsrige år. Ikke kun for mig som formand, men for hele SIND.

Det er bl.a. blevet til:

- 61 pct. flere medlemmer
- 31 pct. større omsætning
- 166 pct. større egenkapital
- 20 pct. flere kredse og lokalafdelinger

Hertil kommer langt mere synlighed i medier og offentlighed.

Jeg er stolt af – og taknemmelig for – at jeg har fået lov til at være med på denne fantastiske rejse for vores forening.

Organisationen er blandt andet blevet styrket med tilbud om uddannelse af vores mange frivillige. Der er også blevet langt flere tilbud til vores medlemmer og andre rundt om i vores mange lokalafdelinger.

På mine mange ture rundt i landet har jeg ikke kunnet undgå at lægge mærke til, at vores mange frivillige gør en stor og værdifuld indsats til gavn for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

Vores indflydelse er helt sikkert også blevet større.

Vi har medvirket til at nedbryde tabuer og fordomme, og det er i dag langt mere acceptabelt at tale om psykiske lidelser og muligheden for at komme sig helt eller delvist. Ordet recovery er kommet ind i det danske sprog.

Desværre har vores indflydelse ikke resulteret i, at indsatsen for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende er blevet markant bedre.

På visse stræk er det endda blevet værre.

Mennesker med psykiske lidelser lever stadig markant kortere end andre, de får i mindre grad end andre en uddannelse, de står i højere grad end andre uden for arbejdsmarkedet osv. osv. Jeg giver nu stafetten videre med håbet om, at I fortsætter kampen. Den er stadig uhyre vigtig.

Tak for valget

AF MIA KRISTINA HANSEN,
LANDSFORMAND



Foto: SIND

Det er med stor ære, at jeg overtager posten som formand for SIND, og jeg er meget taknemmelig for den opbakning, som jeg oplever, at jeg er blevet mødt med.

Mit første rigtige møde med SIND var til en høring på Christiansborg, hvor jeg sad ved siden af Knud Kristensen i en paneldebat om vold og trusler på bosteder. Jeg kan huske, at jeg var meget nervøs, men at Knud fik beroliget mig ved at rose mig for mit oplæg.

Hurtigt efter det møde begyndte mit samarbejde med SIND, igennem mit formandskab for Foreningen for børn med angst. Cirka tre år efter blev jeg 2. næstformand for SIND – og dermed en del af foreningens daglige ledelse.

Jeg har suget til mig af viden, fra Knud Kristensen og 1. næstformand Kristian Bennedsen, og jeg har taget ved lære af deres store erfaring med, hvad det kræver at sidde med i Daglig Ledelse i SIND.

Da Knud meddelte, at han ikke ville genopstille, var det let for mig at vælge at stille op til posten som formand.

Men samtidig var det også med ydmyghed, da jeg tænker på SIND som en forening, som nyder respekt i det offentlige, og at det er vigtigt, at jeg som formand sikrer, at det forbliver sådan.

Der er brug for SIND som civilsamfundets stemme.

Vores formål om at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelser og deres pårørende er vigtig og nødvendig.

Samtidig er arbejdet med at sikre trivsel, forebyggelse og rehabilitering mere og mere relevant som en konsekvens af de seneste mange års besparelser, hvor mennesker med sindslidelser og deres pårørende ikke altid får den rette hjælp til at leve et værdigt liv.

SIND har fra start imponeret mig. En forening hvor så mange dejlige mennesker står sammen for at skabe værdi og sætte mennesket før systemet.

Jeg ser frem til at komme i gang med arbejdet som formand og blive inspireret af alle de gode initiativer og aktiviteter, som SINDs lokalafdelinger har rundt om i Danmark.



SINDbladet
50. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:

Kristian Knudsen Ib,
Gustav Prip Thorsen,
Anna Laulund,
Jacob Schneider og
Søren Koch Andersen.

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

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

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

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

Forsidefoto
Pressefoto Gyldendal

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis



Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk
KLS Pure Print

Layout: SIND/bia

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 sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



SILVER

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





I DETTE NUMMER

- /07 **Oplevelser med SIND: Flere end 25 gratis koncerter**
Mathilde Falch, duoen ME AND MARIA og flere end 20 øvrige artister optræder ved flere end 25 gratis SIND-koncerter.
- /08 **Hvorfor er vi ikke flere, der fortæller om vores psykiske sygdom?**
Noget behandling virker noget af tiden for nogle patienter. Men det er ikke alt behandling, der altid virker for alle patienter. Der er rigtig mange vidt forskellige erfaringer, og alt for få, som deler dem. Det mener forfatteren Peter Øvig Knudsen.
- /10 **Landsmødet: Mia Kristina Hansen er ny formand for styrket SIND**
Mia Kristina Hansen, 56 år, er ny formand for SIND efter landsmødet den 25.-26. september. Hun arbejder i socialpsykiatrien og har gennem flere år i pressen, på sociale medier og ved møder været særdeles synlig i debatten om bedre forhold for mennesker, der er ramt af sindslidelser, og for deres pårørende. Engagemet blev grundlagt, da hun personligt oplevede, hvor svært det kan være at få den rette hjælp. Siden 2013 har det været hendes hjertesag at hjælpe andre i samme situation.
- /12 **Landsmødet: Masser af debat, mange nuanceringer og ingen markante uenigheder**
Klapsalverne var højlydte og smilene store på landsmødet, hvor der var rift om pladserne i SINDs hovedbestyrelse.
- /13 **Landsmødet: Erfarne næstformænd valgt på landsmødet**
SINDs nye næstformænd – Bente Helms og Erik Mønsted Pedersen – bringer udover masser af erfaring fra lokalafdelinger og projekter viden fra arbejdslivet om politik og sindslidelser ind i Daglig Ledelse.
- /14 **Landsmødet: Kristian Bennedsen hyldet på landsmødet med SINDs brugerpris**
- /14 **Landsmødet: SINDs Samfundspris til Peter Øvig Knudsen**

- /15 **Valg 2021: Din indsats og din stemme kan forbedre psykiatrien**
16. november søger danskerne mod stemmeurnerne og sætter kryds ved kandidaterne til regionsrådene og kommunalbestyrelserne. Derfor er det nu, at dialogen med politikerne og vælgerne er vigtig.
- /16 **Valg 2021: 10 fokusområder for regionerne**
- /18 **Valg 2021: 11 fokusområder for kommunerne**
- /20 **Hvordan kan jeg støtte dig, så du kan opnå det, du vil?**
Anders Thorkil Bechgaard og Gudmunda Sirry Arnardottir – bedre kendt under navnet Mynte – arbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden, hvor de underviser i recovery.
- /22 **Mænds psykiske problemer opdages for sent**
Kvinder bliver oftere end mænd diagnosticeret med psykiske lidelser – men for hver kvinde, der begår selvmord, er der tre selvmord blandt mænd. Hvordan hænger det sammen? SINDbladet har talt med psykolog Svend Aage Madsen om, hvad der kendetegner mænds forhold til deres eget mentale helbred.
- /24 **Interaktive robotter hjælper børn med angst i skolen**
Et nyt samarbejde mellem SIND og Muskelsvindfonden giver elever med angst mulighed for at bruge robotter i undervisningen. Nu kan de være en del af klassen, selv om de sidder hjemme på deres værelse.
- /26 **Prisaktuel poet: Man må godt være til besvær**
I løbet af et par år blev Theresa Salomonsson lidt af en superstjerne på den lyriske scene med debut-digtsamlingen 'Kast himlen i havet'. Hun fik flere priser og legater. Efter en turbulent og konfliktfyldt barndom i Pinsekirken med tungetale og puritanisme kom skizofreni-diagnosen faktisk som en lettelse, da hun blev 25.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /28 Foreningen for børn med angst
- /29 Medicinrådgivning
- /29 Skizofreni
- /29 SIND ungdom
- /30 Webshop
- /31 Lokalnyt
- /34 Regions- og lokalformænd
- /34 SINDs udvalgsformænd
- /34 SIND-nettets koordinatore
- /35 SINDs rådgivninger
- /36 Meld dig ind i SIND

SIND i medierne: Tak for opmærksomheden på Facebook

Udover medieomtale følger mange SIND på Facebook og andre sociale medier

I SINDbladet august beskrev vi, hvordan ændringer i systemet bag Facebook – den såkaldte algoritme – reducerede synligheden for opslag fra SIND og andre organisationer, medmindre de sociale medier blev betalt.

I den sidste uge af september fik SIND trods ændringerne masser af opmærksomhed. Udover opslagene på SINDs side på Facebook om nyhederne fra landsmødet har mange andre selv gjort opmærksom på landsforeningen med deres egne opslag.

Størst interesse var der for et opslag fra modtageren af SINDs Samfundspris, Peter Øvig Knudsen. Få dage efter landsmødet havde flere end 700 liket hans opslag om prisen og om SIND. En lang række andre, som følger eller er aktive i SIND, lavede de samme dage også opslag. Samlet er SIND i september således blevet endnu mere kendt. Fx blandt potentielle medlemmer, frivillige eller brugere af SINDs tilbud om rådgivning.

Vi håber, at endnu flere får appetit på at dele personlige historier fremover. Synligheden gør en forskel.



Berlingske, Politiken, Jyllands-Posten, TV2 m.fl.: Unge med spiseforstyrrelse får afslag på hjælp, fordi de ikke er tynde nok

(30. august) Psykiatrien har afvist at give unge behandling med den begrundelse, at deres BMI – vægten i forhold til højden – var for høj.

”Det er desværre en problematik, vi oplever. Det hænger sammen med, at man har for få ressourcer og for få sengepladser – så man er

nødt til at være behård. Men det ændrer ikke ved, at det er forkert,” sagde daværende SIND-formand Knud Kristensen til Berlingske.

Det kan få alvorlige konsekvenser, at de unge ikke får hjælp, når de henvender sig til psykiatrien og det øvrige sundhedsvæsen.

”Det svarer til, at man på en kræftafdeling finder en svulst og siger, at du skal gå hjem og vente, til svulsten er blevet dobbelt så stor, for før da vil vi ikke hjælpe dig,” sagde Knud Kristensen.

/kki

Fyens Stiftstidende: Noget bras at lokalpsykiatrien i Odense nu er udtaget til strejke

(25. august) Før det politiske indgreb, der afsluttede sygeplejerskernes strejke, blev sygeplejerskerne i Odenses lokalpsykiatri udtaget til strejke fra den 21. september.

”Selvfølgelig kan det ikke undgås, at strejken også vil ramme patienterne. I værste fald kan det medvirke til, at de ambulante patienter bliver mere syge. Nu kommer det jo med relativt lang varsel. Derfor kan man da have lov at håbe, at konflikten når at løse sig inden da. Om ikke andet kunne det her da medvirke til det politiske indgreb, som vi efterhånden er mange, der sukker efter. Men under alle omstændigheder er det noget bras,” sagde Knud Kristensen til Fyens Stiftstidende.

/kki

Flere lokale medier: Naturtilbud hjælper psykisk sårbare

(16. august) Miljøstyrelsen samarbejder med SIND, Landsorganisationen af Kvindekrisecentre (LOKK) og Mandecentre om at lave naturtilbud til psykisk sårbare og beboere på landets krisecentre. Projektet tager udgangspunkt i SIND-projektet ’Frisk i naturen’.

Siden opstart af partnerskabsprojektet med SIND har der været stor interesse fra kommunerne. 950 personer, der er psykisk sårbare, har allerede spejdet efter havørne, nydt en gåtur i skoven, vandret med bare tæer på Råbjerg Mile og meget mere.

/kki

Arbejderen: Har regeringen opgivet de socialt udsatte – herunder mennesker med psykiske lidelser?

(4. august) ”Vil den socialdemokratiske regering og dens tre støttepartier indfri løfterne fra det fælles forståelsespapir, som de aftalte i 2019? Tiden er inde til, at de bekender kulør,” spurgte Knud Kristensen i et debatindlæg i Arbejderen.

Regeringen har lovet investeringer i sundhed og løft af psykiatrien. Coronapande-

mien ramte som bekendt, derfor blev tiden og ressourcerne brugt på at håndtere krisen. Spørgsmålet er nu, om regeringen er på vej til at levere på de løfter, der blev givet?

”Regeringen har igangsat en række vigtige initiativer. Tiårsplanen for psykiatrien er på vej i støbeskeen, arbejdet med evaluering af det specialiserede socialområde skrider fremad, og

regeringen er indstillet på at forbedre retssikkerheden på det sociale område.

Men når det kommer til stykket, så er der desværre tegn i sol og måne, som tyder på, at regeringen har slækket på ambitionerne,” skrev han.

/kki

Frederiksborg Amts Avis: Ministerinteresse for naturprojektet

(28. september) "Hvordan kommer vi i gang på mandag?" Sådan var overskriften, da Handicaprådet i Furesø inviterede projekt "Frisk i naturen" på besøg. Projektleder Erik Sørensen fra Frederikshavn har i årevis skabt nordjyske naturoplevelser for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Den gode ide er siden nået videre til flere kommuner, efter at en partnerskabsaftale mellem SIND og Miljøministeriet er omsat i en lang række initiativer i hele Danmark.

Dorthe Stieper, der både er med i SIND og medlem af Furesø Handicapråd, håber, projektet også kommer til Furesø.

"De seneste år er der kommet større fokus og mere empiri på, hvor godt naturen gør os - til sjæl, sind og krop. Og i Furesø er vi omgivet af natur. Det er derfor helt oplagt at gøre endnu mere brug af den skønne natur, vi er omgivet af," sagde hun til Frederiksborg Amts Avis.

/hhj

DR.dk: Forslag om et ministerium for mental sundhed

(11. september) Skal Danmark have et ministerium for mental sundhed og trivsel? Det foreslog partiet SF i september. SF-formand Pia Olsen Dyhr pegede på, at børn og unges trivsel i dag ligger under flere ministerier.

Daværende SIND-formand Knud Kristensen var ikke afvisende overfor ideen om øget fokus på den forebyggende indsats:

"Vi tænker, det er meget vigtigt. Det må selvfølgelig ikke stå alene, det må ikke blive sådan, at vi satser alt på forebyggelse og så glemmer dem, der allerede er syge, men vi er nødt til at kigge på forebyggelsen og få knækket den kode, især i forhold til børn og unge," sagde han bl.a. til DR.

/hhj

Avisen.dk, Gaffa og flere andre medier: Mathilde Falch satte fokus på psykisk sårbarhed

(20. september) Da TV 2 indgik kontrakter med deltagerne i årets udgave af programmet "Toppen af poppen", havde en af artisterne et særligt krav: Mathilde Falch, der også er ambassadør for SIND, ville have med i kontrakten, at programmet om hende også skulle

handle om hendes store mærkesag, psykisk sårbarhed.

"Jeg er meget stolt af, at vi bruger vores sendetid på noget, som har noget dybde. Folk åbnede sig helt vildt, så det blev meget personligt, og vi bakkede hinanden op i det,"

sagde hun om programmet. Det blev sendt den 18. september og kan fortsat ses på TV 2 Play.

/hhj

TV 2 Syd: SIND Tønder blev årets forening

(25. september) Ved den årlige markering af "Frivillig Fredag" i Tønder Kommune blev SIND kåret som årets forening. Kommunen pegede i begrundelsen blandt andet på SIND Tønders indsats for at fremme trivsel, forebyggelse og helbredelse.

Prisen skabte stor glæde hos SIND og lokalformanden Anne Hvidberg Jørgensen.

"Det er et skulderklap til alle vores frivillige, som vi er glade for. De har for eksempel været med til at holde vores hus og cafe på Østergade i Tønder åben i hele coronaperioden, hvilket der var brug for," sagde hun til TV 2 Syd.

/hhj

Kristeligt Dagblad: Ny undersøgelse – alvorlige problemer med stoffer og alkohol på bosteder for psykisk udsatte

(3. august) I en ny undersøgelse, som fagforbundet FOA har lavet blandt ansatte på bosteder, døgninstitutioner og i behandlingspsykiatrien, vurderer 30 pct. af de adspurgte, at halvdelen eller flere af borgerne på deres arbejdsplads har et misbrugsproblem. 48 pct. af de ansatte vurderer også, at der bliver solgt stoffer på eller i nærheden af botilbuddet eller institutionen, skrev Kristeligt Dagblad.

"Jeg ville ønske, at jeg kunne sige, at jeg var overrasket, men det er jeg jo ikke. Det er velkendt, at mange med psykiske problemer også har problemer med misbrug af alkohol og stoffer. Det kommer ikke bag på mig, for det er meget sårbare mennesker, der bor på botilbud," sagde Knud Kristensen til Kristeligt Dagblad.

"Der er en tendens til, at man enten gør noget ved misbruget eller noget ved den psykiske sygdom. Det er sjældent, at man gør noget ved det samtidig. Derfor skal vi samle ansvaret for både den psykiske behandling og misbrugsbehandlingen i en enkelt instans."

/kki

Ritzau, B.T. m.fl.: Støtte i sommerferien

(17. juli) Julie Krarup, som er leder af SIND Pårørenderådgivning, fortæller, at telefonrådgivningen har set en stigning i henvendelser efter Corona.

"Når hverdagsstrukturen brydes, kan man få det svært," sagde hun til B.T.

Derfor opfordrer hun til, at man opretholder normale rutiner så meget som muligt, selvom man måske ikke går i skole eller på arbejde.

"I ferierne får vi rigtig mange ensomhedsopkald – især efter en periode med Corona-nedlukning, hvor der er flere, der har fået det svært psykisk. Så de bliver ligesom dobbelt ramt på ensomheden lige nu," sagde Julie Krarup.

/gpt

Støt SIND – Meld dig ind



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

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

Mathilde Falch i centrum hos TV 2

Ikke kun musikken var gribende, da TV 2-programmet "Toppen af poppen" den 19. september handlede om SIND-ambassadør Mathilde Falch. Hun åbnede op for nogle meget personlige historier, hvor også engagementet i SIND blev nævnt.

De øvrige artister i programmet kvitterede med meget personlige fortolkninger af sange fra Mathildes store bagkatalog.

Sangene og aftenen med Mathilde har fået meget opmærksomhed fra fans på de sociale medier.

"Toppen af Poppen" kan fortsat ses online på TV 2 Play.



Foto: Per Arnesen/TV 2

SIND-ambassadør Mathilde Falch delte den 19. september oplevelser med psykisk sygdom på TV 2

Se Sindets Dag og Psykiaritopmødet på hjemmesiden



Normalt lægger postbuddet SINDbladet i din postkasse den 1. hver anden måned. Dette blad er en undtagelse og udkommer senere, så vi kan nå at omtale SINDs landsmøde. Vores distributør forventer, at flertallet af læserne først modtager bladet efter den 10. oktober.

Derfor har vi i dette blad ikke foromtale af de mange SIND-arrangementer i forbindelse med Sindets Dag. Heller ikke programmet for Psykiaritopmødet den 2. oktober i Imperial biografen i København er omtalt.

Hvis du er en af de få læsere, der har modtaget bladet inden 10. oktober, så kan du se arrangementer på



Foto: SIND

www.sind.dk/aktivitetskalender og på vores side på Facebook.

Sindets Dag Roskilde i 2019

Ses vi i SIND? Du kan læse om 50 lokalafdelinger, 96 lokale tilbud og masser af aktiviteter på hjemmesiden

Udenfor falder temperaturen, og efteråret banker på døren. Men inden døren er coronarestriktionerne på retur, og aktivitetsniveauet stiger i hele Danmark. Også i SIND. Hvis du har lyst til at komme hjemmefra og møde andre mennesker, er der mange muligheder hos os. På vores hjemme-

side – menupunktet "Find SIND" – kan du se information om SIND i dit lokalområde.

Vi har lokalafdelinger, aktiviteter og projekter i hele Danmark. Du er meget velkommen til at kontakte de nærmeste SIND-frivillige og spørge, hvad du kan deltage i.

Se mere om SIND-aktiviteterne i resten af Danmark på vores hjemmeside.



Foto: SIND

SIND-Huset Hillerød

Sindslidendes Fond: Ansøg om gavekort til oplevelser inden 15. november

SIND har fået mulighed for at støtte mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, med gavekort til oplevelsesindustrien. Som nævnt på side 7 i dette blad og i tidligere udgaver af bladet har SIND fået en bevilling fra partierne i Folketinget. Bevillingen betyder, at både udsatte danskere og oplevelsesindustrien får del i støtten.

Sindslidendes Fond, der administreres af SIND, gør i disse dage klar til at åbne for ansøgninger. Forventningen er, at du fra slutningen af oktober og indtil 15. november kan ansøge om gavekort. Mens dette

blad bliver trykt, arbejder SIND på at få leverandøraftaler og det tekniske på plads, så du på www.sind.dk/oplevelser snart kan udfylde et ansøgningskema og læse mere om fonden.

Hvis midlerne ikke bliver uddelt i første ansøgningsrunde, kan der komme flere runder frem til foråret 2022.

Hvis du via SINDs hjemmeside tilmelder dig vores nyhedsbrev, modtager du automatisk information om ansøgningsrunden for Sindslidendes Fond. Du kan også holde øje med SINDs side på Facebook.

Oplevelser med SIND: Flere end 25 gratis koncerter

Mathilde Falch, duoen ME AND MARIA og flere end 20 øvrige artister optræder ved flere end 25 gratis SIND-koncerter

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. PRESSEFOTOS: MATHILDE FALCH OG ME AND MARIA



ME AND MARIA på scenen i Brønderslev med SIND



SIND-ambassadør Mathilde Falch

I seneste SINDblad fortalte vi, at SIND forbereder en lang række støtteinitiativer, aktiviteter og oplevelser frem til juni 2022 for udsatte danskere. Fx koncerter og andre kulturoplevelser. Det samlede budget er på 10 mio. kr. Midlerne stammer fra en bred politisk aftale på Christiansborg om at støtte oplevelsesindustrien.

Et af områderne, hvor SIND sætter ind, er gratis koncertoplevelser. Når projektperioden er udløbet, har SIND-ambassadør Mathilde Falch, duoen ME AND MARIA og en række andre artister optrådt ved mindst 25 gratis koncerter.

Mens dette blad bliver trykt, arbejder musikerne med at planlægge tid og sted for koncerterne frem til næste forår. Den første koncert blev afholdt den 15. september i Brønderslev med ME AND MARIA. På SINDs hjemmeside kan du læse mere om de kommende koncerter.

200 henvendelser til Mathilde Falch

Mathilde Falch, der gennem efteråret er blevet endnu mere kendt af danskerne som deltager i TV 2-programmet "Toppen af Poppen", stiller selv op ved syv fortællekoncerter. Dertil kommer syv koncerter med flere end 20 artister, hvis hjertes brænder for psykisk sundhed og for åbenhed om psykisk sårbarhed.

"Vi er superglade for at kunne give mange flere mennesker muligheden for at opleve fællesskabet, energien og eftertanken foran scenen. Jeg oplever, at efter coronanedlukningerne er der mange, som skal have lidt tilløb til at komme ud igen. Med vores koncerter kan det ske i en tryk ramme. Hvis man føler sig sårbar, er man ikke den eneste i salen den aften. Tværtimod," siger Mathilde.

Hun har fået flere end 200 henvendelser og forslag, efter at hun efterlyste kunstnere med mod på at optræde ved fortællekoncerter. Foreløbig er flere end 20 artister, der

personligt eller som pårørende har haft psykiske udfordringer tæt inde på livet, valgt ud.

"De har en vigtig historie, som de har lyst til at fortælle, og samtidig er de garanter for musiske oplevelser af høj kvalitet. Det bliver godt," smiler Mathilde.

Glæde efter genåbningen

Få danske artister – om nogen – har de seneste par år optrådt så ofte i psykiatrien og ved fortællekoncerter om psykisk sygdom som duoen ME AND MARIA. I SINDbladet februar 2021, som du finder på vores hjemmeside, kan du læse meget mere om Johannes Pehrson og Maria Anna Rosenbergs indsats.

Maria, der ved koncerterne også taler om at være pårørende til en mor, der var hårdt ramt af psykisk sygdom, glæder sig til at spille meget mere for endnu flere mennesker.

"Inden SIND-projektet har vi de seneste uger optrådt ved mange koncerter. Også på lukkede afdelinger i psykiatrien. Publikum er rigtig glade for at få og dele musiske oplevelser igen efter nedlukningerne. Vi håber, at SIND-projektet kan booste appetitten hos endnu flere," siger hun.

Læs mere om koncerterne på SINDs hjemmeside, på www.mathildfalch.dk og på www.meandmaria.dk.

Læs mere på hjemmesiden

Du kan løbende holde dig opdateret om aktiviteterne via SINDs hjemmeside, nyhedsbrev og side på Facebook. Senere på året åbner Sindslidendes Fond op for, at enkeltpersoner kan søge om gavekort til fx kulturoplevelser. Hvis du tilmelder dig SINDs nyhedsbrev, bliver du automatisk opdateret.

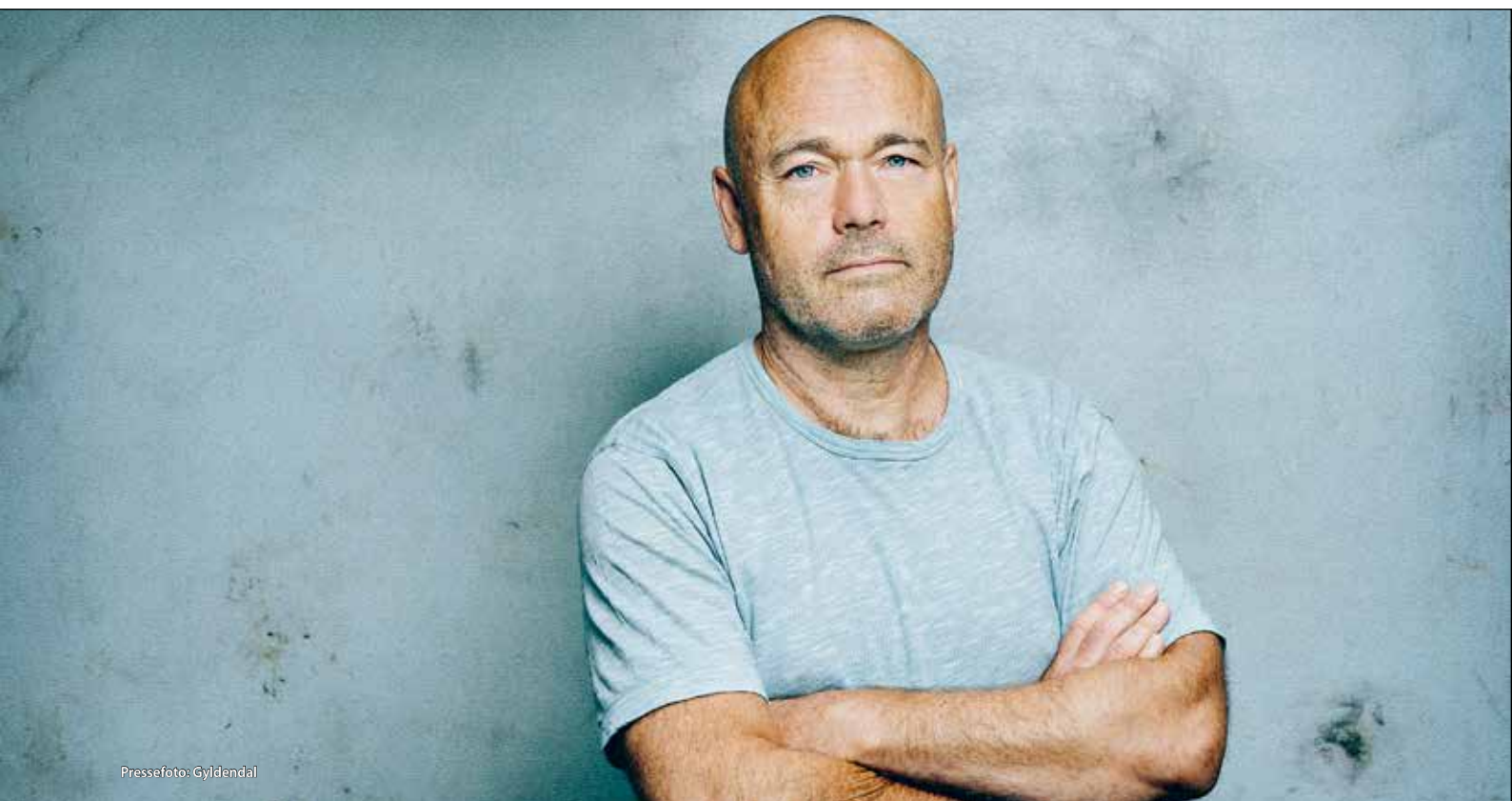
Bestsellerforfatter efterlyser mere dialog og åbenhed: Hvorfor er vi ikke flere, der fortæller om vores psykiske sygdom?

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

Noget behandling virker noget af tiden for nogle patienter. Men det er ikke alt behandling, der altid virker for alle patienter. Der er rigtig mange vidt forskellige erfaringer, og alt for få, som deler dem. Det mener forfatteren Peter Øvig Knudsen, der er en af Danmarks mest kendte, anerkendte og citerede dokumentarister. Med den nye bog, "Jeg er hvad jeg husker", fortsætter forfatteren indsatsen siden 2018 for at nuancere danskernes billede af psykisk sygdom. Samtidig udforsker han energisk, hvordan ekkoet af en barndom med en psykisk syg mor og af et voksenliv med en dyb depression har ændret ham

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Pressefoto: Gyldendal

"Hvis bare en tiendedel af os, der har oplevet sygdom, står frem, er vi i gang med at vælte muren," siger Peter Øvig

SINDs Samfundspris 2021 gik til Peter Øvig Knudsen. Se mere på side 14.

mere end en forstand er forfatteren Peter Øvig kommet hjem, efter han i marts 2018 blev udskrevet fra Rigshospitalet. En meget

dyb depression medførte syv ugers indlæggelse og flere behandlinger med elektrochok, der siden er blevet vidt omtalt i mange medier. Omtalen tog yderligere fart i 2019 med bogen "Min mor var besat", og accelererer i disse uger til nye højder. Den selvstændige opfølg-

ningsbog "Jeg er hvad jeg husker" har siden september udløst massivt mange overskrifter og tv-indslag. Dertil kommer foreløbig 70 foredrag om de to bøger.

Peter Øvig er ikke bare kommet hjem til hjemmestaden – et ualmindelig hyggeligt hus

i Gentofte i et skovbryn ind mod Dyrehaven. Hjemmet vil give enhver reklamefilmproducent lyst til at ringe efter det nærmeste kame-rahold. Ikke fordi her er dyre møbler og dyb-sindigt design. For det er der ikke. Men fordi atmosfæren i huset med utallige hyggehjørner og hverdagslydene fra kæresten, Peter, de unge beboere og hønsene i haven emmer af afslappet varme og plads til nærvær, hvor man instinktivt gearer ned. Helt modsat det turbulente sygdomsforløb og den intense erkendelses- og skriveproces om morens psykiske sygdom, som tidligere fyldte månederne.

Han er også kommet hjem og tilbage til rollen som en af Danmarks mest kendte og citerede forfattere gennem de seneste 20 år. Tempoet i talestrømmen, de detaljemættede argumenter og engagementet er helt på niveau med de utallige interviews i tv og på radio, danskerne har fulgt i årevis. Næsten alt er ved det gamle, mens kaffen kommer i kop-erne i arbejdsværelset hos den flittige dokumentarist og debattør. Men under overfladen er der sket store forandringer. Personligt og som forfatter.

Følsom og fokuseret

Forløbet har ifølge forfatteren både gjort ham mere følsom, grådlig og glemsom efter det, han selv betegner som en mirakuløs helbredelse. Men samtidig har responsen på de to bøger om sygdomsforløbet udløst en ny energi.

“Dialogen er markant anderledes end efter mine tidligere bøger om helt andre emner. Jeg tror, vi med de to seneste bøger ligger omkring en tidobling af antallet af kommentarer og henvendelser,” siger han.

“Jeg har ikke været i nærheden af at inspirere folk på den måde før. Nogen får aldrig fortalt andre, hvad de har oplevet. At stå frem kan være svært. Og at formulere, hvordan man har haft det, kan være endnu sværere. Så jeg bliver glad, når mine bøger kan inspirere andre. Fx når læsere skriver “jeg forstod pludselig min søn” eller “min hustru forstod mig bedre, da hun havde læst de to kapitler, jeg foreslog.” Andre har nævnt, at de fx er glade for, at jeg siger højt, hvordan det kan være at vokse op med en mor, hvor empatien og overskuddet manglede,” forklarer Peter Øvig om engagementet siden 2018 i at fremme åbenhed og dialog om psykisk sygdom.

Flere bør stå frem

Peter Øvig stod den 11. marts 2018 første gang frem og fortalte, at han havde været ramt af den sorteste depression. Opslaget på Facebook blev delt 1.100 gange og fik 1.200 kommentarer. Adskillige medier omtalte forfatterens favntag med elektrochok og psykisk sygdom. Omverdens overraskelse var stor, men forståelsen og opbakningen viste sig at være meget større.

“Da jeg skrev på Facebook, var det en stor lettelse at få det ud. Jeg oplever lettelsen igen med den nye bog. Flere burde opleve befrielsen ved at stå frem. Der findes så mange



Peter Øvig Knudsen

- Aktuel med “Jeg er hvad jeg husker”, der følger op på “Min mor var besat”, udgivet 2019. Bogen er omtalt i SINDbladet december 2019, som du kan læse på www.sind.dk/bladet
- Født 1961 og har tidligere skrevet en lang række dokumentariske bøger. Fx om besættelsen, BZ-bevægelsen, Blekingegadebanden og hippie-tiden.
- Har modtaget flere priser. Fx Cavlingprisen, Montanas Litteraturpris, Læsernes Bogpris, Den Berlingske Journalistpris samt prisen for Årets Historiske Bog.
- Offentliggjorde 11. marts 2018 på Facebook, at han havde været indlagt gennem syv uger på Rigshospitalets lukkede afdeling. Opslaget, der blev omtalt i adskillige landsdækkende medier, medførte 1.200 kommentarer og 1.100 delinger.
- Se mere på www.oevig.dk

usagte fortællinger og oplevelser. På samme måde som Metoo fik mange til at stå frem, burde vi være flere, der bare siger, hvad vi har oplevet. Hvis bare en tiendedel af os, der har oplevet sygdom, står frem, er vi i gang med at vælte muren,” siger han og peger bl.a. på elendige bevillinger til psykiatrien og på tabuisering.

Elektrochok

I den nye bog er Peter Øvig Knudsens ærinde ikke at argumentere for et særligt synspunkt. Hans ambition er at nuancere og at inspirere til dialog og refleksioner på et område, hvor uenigheder hurtigt kan tage fart. Fx for og imod medicin eller elektrochok.

Peter Øvig allierer sig i bogen med Pernille, der har haft meget negative oplevelser med elektrochok, og bringer også hendes erfaringer i spil. Samarbejdet har siden udviklet sig til et venskab.

Bogen følger to spor: En personlig rejse og en detaljemættet rundrejse i forskning, fakta og formodninger om behandlinger af sindslidelser. Rundrejsen viser, at forfatteren er veloplagt tilbage på den faglige hjemmebane med fængende fortællinger om fx Ernest Hemingways depressioner og om den amerikanske efterretningstjeneste CIAs forsøg med elektrochok og stoffet LSD. Den personlige rejse viser, at også nysgerrigheden og spørgelysten matcher tidligere bøger. Forskellen er, at den grundige dokumentarist nu også viser usikkerhed, følsomhed og stor åbenhed om de personlige udfordringer, han har og har haft.

Man kan blive rask

Bogen kommer vidt omkring, oplysende og underholdende. I dag kender og forstår forfatteren Peter Øvig svarene på mange af de spørgsmål, som patienten Peter Øvig manglede.

Hvad ville du især gerne have vidst i forvejen, inden dit sygdomsforløb?

“Især ville jeg gerne have vidst, at man kan få hjælp på psykiatriske afdelinger. Jeg var meget kritisk over for psykiatrien, ligesom mange andre danskere også er. Men jeg oplevede, at jeg kunne få hjælp, og at jeg kunne blive helbredt. Hvis jeg havde vidst det, ville forløbet nok have været anderledes. Jeg burde være blevet indlagt mindst en måned før.”



Jeg er hvad jeg husker
Peter Øvig
ISBN: 9788702299076
306 sider, vejl. pris: 249,95 kr.
Forlaget Gyldendal

SIND-landsmødet 2021

Tema: SINDs landsmøde 2021

Ny formand, nye næstformænd og hovedbestyrelsesmedlemmer, nye beslutninger, prisuddelinger og masser af debat, dialog og smil. På side 10 til 14 kan du læse mere om SINDs landsmøde den 25.-26. september. På www.sind.dk/lm2021 kan du se mere information om vedtagelser og valg.



Mia Kristina Hansen er ny formand for styrket SIND

Mia Kristina Hansen, 56 år, er ny formand for SIND efter landsmødet den 25.-26. september. Hun arbejder i socialpsykiatrien og har gennem flere år i pressen, på sociale medier og ved møder været særdeles synlig i debatten om bedre forhold for mennesker, der er ramt af sindslidelser, og for deres pårørende. Engagementet blev grundlagt, da hun personligt oplevede, hvor svært det kan være at få den rette hjælp. Siden 2013 har det været hendes hjertesag at hjælpe andre i samme situation

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: SØREN KOCH ANDERSEN OG KRISTIAN KNUDSEN IB

SIND fik på landsmødet i september ny formand. Den 56-årige socialpædagog Mia Kristina Hansen afløste cand. scient. pol. Knud Kristensen, 68, der efter 12 år som formand ønskede at give stafetten videre. I perioden har SIND, der i flere undersøgelser

har været den mest citerede organisation på området, fået 61 pct. flere medlemmer, 31 pct. større omsætning og 20 pct. flere lokalafdelinger.

Mia Kristina har været 2. næstformand i SIND siden 2019 og er desuden formand for

Foreningen for børn med angst, der i 2017 blev en del af SIND.

Stort netværk

Siden 2013 har Mia Kristina særdeles ofte online, i medier og ved møder markeret sig



Foto: SIND

Sommeren 2016 var første gang, Mia Kristina og SIND fandt sammen i indsatsen for at skabe flere ressourcer og bedre rammer for mennesker med psykiske sygdomme. Hun (nr. 4 fra venstre på foto) mødte tidligere SIND-formand Knud Kristensen ved en høring på Christiansborg om vold og trusler på bosteder. Mia Kristina deltog, fordi hun dengang var ansat på Center Lindegården i Roskilde

som fortæller for, at mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende får den rette hjælp. Mia Kristina har arbejdet som socialpædagog i socialpsykiatrien siden 2014. Hun var i 2016 talsmand for personalet på Center Lindegården i Roskilde, hvor en medarbejder blev dræbt. 17.000 gange blev Mia Kristinas første opslag på Facebook om psykiatri delt. Indsatsen på Lindegården har skabt et stort netværk på området, ikke mindst i organisationer samt blandt medier og politikere.

Mia Kristina opsøger både dialog i mødelokaler og på de sociale medier. Hun er medstifter af Facebookgruppen "Bak op om de pårørende til handicap og psykisk sårbarhed", som i dag hedder #enmillionstemmer. Gruppen har siden 2019 opnået høj synlighed blandt medier og politikere. Hun arbejder i SIND for at inddrage andre via skærmen, fx deler 2.900 forældre til børn med angst erfaringer i foreningens forum på Facebook.

Hjælp til andre

Engagementet i at hjælpe andre blev grundlagt for ti år siden, da hun personligt oplevede, hvor svært det kan være at få hjælp. Mia Kristina har to voksne sønner, der tidligere i livet har oplevet mistrivsel og psykiske udfordringer. Hjælpen kom først efter et meget langvarigt favntag med det offentlige system. Efter forløbet besluttede Mia Kristina at hjælpe andre i samme situation. Hun oprettede i 2013 en side på Facebook, der hurtigt blev set af andre forældre i samme situation og førte til etableringen af Foreningen for børn med angst. Forældrene i foreningen skabte et fællesskab og forandringer, som Mia Kristina siden har arbejdet for at skabe på samme måde i og uden for SIND.

I fritiden i Roskilde slapper Mia Kristina bl.a. af som energisk salsa-instruktør for tre hold.

Behandlingsformer, kultur og samarbejde

Ambitionen for SINDs nye formand er at fortsætte væksten i landsforeningens synlighed, indflydelse og vifte af tilbud til mennesker, der er ramt af sindslidelser, og deres pårørende.

Politisk er mærkesagen udover flere ressourcer til indsatsen bl.a. at forbedre behandlingsformer, kultur og samarbejde, når mennesker med psykisk sygdom møder psykiatrien og resten af samfundet:

"Politisk vil jeg gerne have sat menneskeligheden endnu mere i fokus, så flere oplever meningsfulde fællesskaber og aktiviteter. Jeg ønsker, at mennesker med psykiske udfordringer får indflydelse på eget liv i sådan en grad, at de oplever at kunne tage ejerskab af deres eget liv. Jeg mener, at pårørende skal kunne få hjælp og blive klædt på til bedst muligt at kunne være der for dem, de er pårørende til," siger hun.



Foto: Pia Konstantin Berg

På SINDs Landsmøde gav Kund Kristensen stafetten videre til Mia Kristina Hansen. "Politisk vil jeg gerne have sat menneskeligheden endnu mere i fokus, så flere oplever meningsfulde fællesskaber og aktiviteter" siger hun

Se mere om landsmødet på de følgende sider



Masser af debat, mange nuanceringer og ingen markante uenigheder

Klapsalverne var højlydte og smilene store på landsmødet, hvor der var rift om pladserne i SINDs hovedbestyrelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mange landsmødedeltagere ønskede at kommentere og påvirke SINDs udvikling. De alsidige debatter, som efterfulgte uddelingen af SIND-priserne, der er omtalt andetsteds i bladet, var helt uden markante uenigheder.

Fællesnævneren i debatterne var ambitionen om at skabe muligheder for at skabe og drive aktiviteter, der hjælper andre, og en politisk indsats, der langsigtet kan løfte psykiatrien.

Politisk indsats

Landsmødet vedtog en politisk udtalelse med pejlemærker for den kommende indsats. Udtalelsen peger først og fremmest på behovet for at få indhentet forsinkelsen på Christiansborg i arbejdet med en ti-års plan for psykiatrien.

Derudover efterlyste SIND bl.a. mere fokus på forebyggelse samt på inddragelse af pårø-

rende, civilsamfund og peers. Hele landsmødeudtalelsen ligger på www.sind.dk/lm2021.

Kampvalg

Flere havde appetit på at præge landsforeningens udvikling frem til næste landsmøde

som medlem af SINDs hovedbestyrelse. Syv af de 15 medlemmer vælges på landemøderne, og stemmesedlerne måtte i brug.

SIND har nu en alsidig hovedbestyrelse med medlemmer fra hele Danmark og en bred vifte af aktiviteter.

Fra landsmødeudtalelsen: **SINDs ti bud på en bedre psykiatri:**

1. Færre skal være ensomme
2. Flere skal have en ungdomsuddannelse
3. Flere skal i beskæftigelse/have tilknytning til arbejdsmarkedet
4. Overdødeligheden skal reduceres
5. Færre skal være hjemløse
6. Færre skal begå kriminalitet og ende i retspsykiatrien
7. Færre skal opleve diskrimination på grund af deres psykiske lidelse
8. Færre skal leve i fattigdom
9. Flere skal have mere indflydelse på eget liv
10. Flere skal opleve mere frihed – mindre tvang i psykiatrien



SINDs nye hovedbestyrelse (fra venstre): Kim Kjelgaard, Merete Elleboe, Michael Dumont Rasmussen, Bente Helms (2. næstformand), Anne Hvidberg Jørgensen, Leif Gjørtz Christensen, Ida Binderup, Erik Mønsted Pedersen (2. næstformand), Mette Sloth Larsen, Per Harvø, Niels Chr. Aagaard, Thorbjørn Halvorsen og Mia Kristina Hansen (formand). Frank Hedegaard og Region Syddanmarks repræsentant var ikke til stede ved fotografering



Erfarne næstformænd valgt på landsmødet

SINDs nye næstformænd – Bente Helms og Erik Mønsted Pedersen – bringer udover masser af erfaring fra lokalafdelinger og projekter viden fra arbejdslivet om politik og sindslidelser ind i Daglig Ledelse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Blandt tre kandidater valgte landsmødet Erik Mønsted Pedersen og Bente Helms som 1. og 2. næstformand i landsforeningen.

58-årige Erik Mønsted Pedersen, Aarhus, blev psykisk syg som 14-årig, men oplevede efter et langt liv med psykisk sygdom at blive helt rask for otte år siden. Erik afsluttede sin uddannelse og arbejder nu som privatpraktiserende psykolog, formidler og projektmager. Sideløbende har han gennem mange år været særdeles aktiv i SIND. Fx i lokalafdelingen, regionen og forskellige projekter.

69-årige Bente Helms bor på Bornholm, hvor hun også er lokalformand for SIND. Afdelingen har en årelang tradition for alsidige aktiviteter, bl.a. med peers. Bente har desuden været politisk aktiv gennem flere år som medlem af kommunalbestyrelsen på Bornholm. Engagementet omfatter bl.a. også formandsposten for Udsatterrådet på Bornholm.

I næste SINDblad kan du læse mere om Erik og Bente.



Vemodig men festlig hyldest af Knud Kristensen

Både formelt fra talerstolen og uformelt og festligt ved fejringen af SINDs 60 års fødselsdag sagde mange tak til afgående SIND-formand Knud Kristensen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Trods masser af smil og tilfredshed med SIND bød landsmødet også på vemodige perioder. Efter en mere end kolossal indsats gennem 12 år for SIND stoppede Knud Kristensen som formand.

Flere takkede fra talerstolen Knud. Også lørdag aften, hvor landsmødedeltagerne fejrede SINDs coronaudskudte 60 års fødselsdag, tog flere ordet. En af dem var SIND-ambassadør og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen.



Han understregede, at Knud havde gjort en stor forskel. Poul og Knud var næsten samtidig gået ind i arbejdet og har gennem

årene haft et tæt samarbejde. Poul nævnte flere eksempler på resultater, Knud havde været med til at skabe. Udover indsatsen for at



samle og synliggøre psykiatriens foreninger og udfordringer fremhævede han bl.a. Knuds evne til at lave udregninger og velunderbyggede argumenter, som kan skabe effektiv bevægelse i tunge forhandlinger med politikere og embedsmænd.

I næste SINDblad kan du læse meget mere om afskeden med Knud Kristensen. Mens dette blad bliver trykt, samles flere end hundrede samarbejdspartnere og venner af SIND til receptionen den 30. september.

Kristian Bennedsen hyldet på landsmødet med **SINDs Brugerpris**



Kristian Bennedsen og Knud Kristensen på talerstolen

"Kristian brænder for at give andre en stemme og indflydelse – og netop derfor har så mange lyttet til ham siden 2008. Både i og uden for SIND har Kristian bidraget til resultater og relationer, der har styrket landsforeningen."

Sådan lød noget af begrundelsen fra afgangende SIND-formand Knud Kristensen, da Kristian Bennedsen, Kolding, blev hyldet på landsmødet. Foran landsmødedeltagerne, der bl.a. driver rådgivninger, sociale SIND-tilbud og lokalafdelinger i hele Danmark, fik Kristian SINDs Brugerpris.

Prisen uddeles hvert tredje år til et medlem af SIND, der med en personlig baggrund som psykiatribrunder har gjort en særlig indsats.

Psykiatri og paragraffer

Kristian – der er uddannet socialpædagog og tidligere har arbejdet mange år med psykiatri og paragraffer på kommunekontorer, på afdelinger og som leder af et værested – har som frivillig været aktiv overalt i SIND, både lokalt og på landsplan. Hidtil har han gennem ni år desuden været medlem af landsforeningens daglige ledelse som 1. næstformand. Uden for SIND har Kristian bl.a. bidraget til at knytte beslutningstagere og samarbejdspartnere tættere sammen. Fx som tidligere talsmand for PsykiatriAlliancen.

Ansæt, pårørende og sygdomsramt

I begrundelsen pegede SIND især på Kristians særlige måde at argumentere og samarbejde på:

En helt særlig indsats gennem 13 år med en helt særlig måde at argumentere og samarbejde på udløste på landsmødet SINDs Brugerpris til Kristian Bennedsen, Kolding. Lokalt, på landsplan og i medierne har han bidraget til resultater og relationer, der har styrket landsforeningen

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

"I en verden af paragraffer, politik, presse og projekter har Kristian altid bragt menneskelighed og brugerperspektivet ude fra hverdagen ind i debatterne. Med afsæt i personlige erfaringer som både ansat, pårørende og sygdomsramt har Kristian engageret og med stærke eksempler gennem 13 år inspireret andre til at finde energi og ideer, der kan skabe forandring. Fx i dialogen med borgere, med politikere, overalt i SIND, på talerstole og som talsmand for PsykiatriAlliancen."

På landsmødet ønskede Kristian ikke genvalg som næstformand for SIND. Han helliger sig nu hygge med familien og passionen for at fotografere og spille musik. Favoritgenrerne, når bassen eller guitaren bliver fundet frem hjemme i Kolding, er blues, rock og country.



Peter Øvig Knudsen og Mia Kristina Hansen

SINDs Samfundspris til Peter Øvig Knudsen

"Favntaget med psykisk sygdom – personligt eller som pårørende – kan være svært at tale med andre om. Peter Øvig Knudsen har gjort det lettere for mange danskere," sagde Mia Kristina Hansen, da samfundsprisen fra SIND gik til forfatteren Peter Øvig Knudsen.

Mia fremhævede, at Peter – som du kan læse meget mere om andetsteds i bladet – har bidraget til at nuancere danskernes billede af psykisk sygdom.

Peter Øvig Knudsen, der i øvrigt fulgte det meste af landsmødet efter prisoverrækkelsen, understregede i sin takketale, at der også er brug for flere positive historier om psykiatri og sindslidelser, så flere bliver opmærksomme på, at man kan få hjælp.

/hhj

Valg 2021: Din indsats og din stemme kan forbedre psykiatrien



16. november søger danskerne mod stemmeurnerne og sætter kryds ved kandidaterne til regionsrådene og kommunalbestyrelserne. Derfor er det nu, at dialogen med politikerne og vælgerne er vigtig. Du kan finde inspiration til indsatsen i SINDs nye valgfolder med fakta og 21 forslag til forbedringer af forholdene for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN OG KNUD KRISTENSEN

De fremtidige forhold for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende bliver i høj grad afgjort af beslutninger på Christiansborg og i Finansministeriet. Landspolitisk halter arbejdet med den tiårsplan for psykiatrien, regeringen har lovet, efter flere udskydelse. Men i ventetiden på den store plan er der rigtig meget, som de enkelte regions- og byråd kan gøre for at forbedre og udvikle området.

SIND har netop udgivet et nyt inspirationshæfte med 21 forslag til forbedringer. Folderen ligger på SINDs hjemmeside. Ambitionen er – tilsvarende tidligere valgkampe – at få sat psykiatrien på valgplakaten frem til den 16. november, hvor vælgerne stemmer. Oven i de 21 forslag peger SIND på to områder, hvor både regioner og kommuner sammen bør forbedre indsatsen: Koordinering og samarbejde.

Utilstrækkelig koordinering

Ansvaret for indsatsen i forhold til mennesker med psykiske lidelser er delt mellem region og kommune.

Regionerne har ansvaret for den sundhedsfaglige indsats – herunder indsatsen i hospitalspsykiatrien og indsatsen hos de praktiserende læger. Kommunerne har ansvaret for den sociale indsats – og for forebyggelse.

Desværre fungerer kommunikationen på tværs af regioner og kommuner ofte dårligt – fx når borgere udskrives fra psykiatrien og skal vende hjem til hverdagen igen.

Alt for ofte er den enkelte borger – eller de pårørende – overladt til selv at få de mange offentlige myndigheder til at arbejde sammen. Det er hverken holdbart eller rimeligt.

SIND arbejder for bedre koordinering og samarbejde på tværs af regioner og kommuner.

Positive eksempler

Heldigvis er der også positive eksempler på, at kommuner og regioner arbejder

sammen til gavn for borgerne – og til gavn for samfundsøkonomien.

I flere og flere byer har kommuner og regionen sammen åbnet fælles afdelinger, Psykiatriens Hus. Her arbejder regionale og kommunale medarbejdere sammen under samme tag og under fælles ledelse. Det gavner borgerne

og gør både brugere, pårørende og medarbejdere mere tilfredse.

SIND arbejder for etablering af Psykiatriens Hus i flere kommuner i Danmark

Hent Valgfolder 2021 på SINDs hjemmeside

På www.sind.dk/valgfolder2021 kan du downloade inspirationshæftet "Giv psykiatrien en stemme" med fakta og forslag til, hvordan du kan opsøge synlighed i valgkampen. På hjemmesiden har vi også en SIND-valgfolder, der er velegnet til uddeling.





Valg 2021: 10 fokusområder for

Lavere dødelighed, bedre behandling og mere inddragelse af pårørende og af medarbejdere, der har personlig erfaring med psykisk sygdom. Det er nogle af SINDs gode valgråd til kandidater, partier og lister, som stiller op til regionsrådene

UDDRAG FRA SINDS INSPIRATIONSHÆFTE "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME". LÆS MERE PÅ HJEMMESIDEN

Overdødeligheden skal reduceres

Danskere, der er eller har været psykisk syge, dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsdanskere. Der er altså al mulig grund til at kræve, at regionerne tager alvorligt fat på dette problem.

Ca. 40 pct. af overdødeligheden skyldes selvmord, og ca. 60 pct. kan tilskrives fysisk sygdom.

Selvordsrisikoen for psykiatriske patienter er ca. 20 gange højere end for normalbefolkningen. Heldigvis er antallet for nedadgående, men der kan gøres endnu mere.

Somatisk sygdom kan have flere årsager. Ofte overses eller underbehandles fysisk sygdom hos mennesker med psykiske lidelser. Derudover kan antipsykotisk medicin øge risikoen for fx hjerte- og karsygdomme og for diabetes.

❑ **SIND kræver, at der sikres en bedre forebyggelse, udredning og behandling af somatiske sygdomme.**

❑ **SIND kræver, at bivirkninger ved medicin overvåges nøje, og der sker tilpasning af medicinen, hvis det er nødvendigt. Der er især behov for overvågning ved risikolægemidler og risikokombinationer af medicin.**

❑ **SIND kræver, at antallet af selvmord nedbringes yderligere. Der er behov for fortsat stort fokus på selvmordsforebyggelse. Medarbejderne på psykiatriske afdelinger skal blive endnu bedre til at vurdere selvmordsrisiko ved henvendelse til og udskrivelse fra afdelingerne.**

Mindre tvang

I 2014 aftalte sundhedsministeriet og regionerne, at frem mod 2020 skulle anvendelsen af bæltefikseringer halveres, og anvendelse af tvang i psykiatrien reduceres. Det skete ikke. I stedet er den samlede brug af tvang steget i perioden. Samtidig er andre former for tvang end bæltefikseringer – fx akut beroligende medicin og fastholdelse – steget. Derfor er der god grund til også at have fokus på tvang.

❑ **SIND kræver, at der i psykiatrien er tilstrækkeligt og tilstrækkeligt erfarent personale. Kompetente medarbejdere kan forebygge, at situationerne kommer så meget ud af kontrol, at fx bæltefiksering bliver nødvendig.**

❑ **SIND efterlyser et konstant højt ledelsesfokus på reduktion af tvangsansværelsen.**

Færre retspsykiatriske patienter

Antallet af retspsykiatriske patienter, der dømmes til psykiatrisk behandling i stedet for

straf, er eksploderet i de senere år. I 2001 var der 1.445 personer med en retspsykiatrisk foranstaltning. Nu er tallet vokset til mere end 4.000 personer. En undersøgelse fra 2018 viste, at 74 % af de dømte havde fået utilstrækkelig psykiatrisk behandling i tiden op til dommen. På **SINDs** hjemmeside og i inspirationshæftet kan du finde link til en række konkrete forslag til forebyggelse.

❑ **SIND kræver, at regionerne i højere grad har fokus på at undgå, at borgere bliver retspsykiatriske patienter – fx grundet utilstrækkelig psykiatrisk behandling.**

Undgå for tidlig udskrivelse eller genindlæggelse

Patienterne udskrives hurtigere og hurtigere fra psykiatrien. Det sker ofte før, de er klar til det, eller før opfølgningen er klar – fx i kommunalt regi.

I 2017 var over 22 pct. af indlæggelserne i voksenalder psykiatrien på landsplan genindlæggelse af borgere, der var blevet udskrevet inden for 30 dage forud for genindlæggelsen.

❑ **SIND kræver, at ingen nægtes indlæggelse eller udskrives, før vedkommende er klar til det, og før der er truffet aftale om en fagligt forsvarlig fortsat indsats. Omvendt ser vi meget gerne, at der gøres en særlig indsats for**



regionerne



Ca. 40 pct. af overdødeligheden skyldes selvmord, og ca. 60 pct. kan tilskrives fysisk sygdom

at få udskrevet de patienter, der er færdigbehandede, men ikke kan udskrives, fordi kommunerne ikke kan stille et passende tilbud til rådighed.

Inklusion og deltagelse

Indlagte patienter skal, under hensyntagen til den enkeltes tilstand og formålet med indlæggelsen, i videst muligt omfang høres og have mulighed for selv at træffe beslutninger.

- ❑ **SIND** arbejder for, at regionerne arbejder langt mere systematisk med forhåndstilkendegivelser, der i videst muligt omfang skal inddrages i behandlingen. Med forhåndstilkendegivelser kan patienten tidligt i forløbet pege på præferencer, fx hvis tvang kommer på tale.

Behandlingspakker og patientforløb

SIND har i mange år peget på de meget store og uheldige regionale forskelle i behandlingen. Udviklingen mod øget ensretning af behandlingen via fælles visitation, pakkeforløb og udvikling af nationale kliniske retningslinjer hilser **SIND** velkommen. Men pakkeforløbene bør udvikles til egentlige patientforløbsbeskrivelser, hvor også den sociale indsats og indsatsen hos de privat praktiserende læger og psykologer inddrages.

- ❑ **SIND** advarer i den forbindelse mod ukritisk anvendelse af behandlingspakkerne. Der skal stadig være plads til den individuelle indsats, og til en indsats for mennesker med uklare symptomer og komplekse problemstillinger.

Mindre fokus på medicin

Regionspsykiatrien er præget af en tendens til at have et for ensidigt fokus på den medicinske behandling. Også psykoterapi og den sociale indsats bør være en integreret del af behandlingen.

- ❑ **SIND** ønsker, at der fremadrettet bliver et langt mindre ensidigt fokus på medicin, og at det i højere grad anerkendes, at der er tre ligeværdige behandlingsdele.

Flere specialuddannede psykologer

- ❑ **SIND** ser gerne, at endnu flere autoriserede psykologer tilbydes specialuddannelser i psykiatri. Vi vil i den forbindelse opfordre regionerne til at tilbyde jobrotation, så erfarne psykologer får uddannelserne samtidig med, at unge nyuddannede kan stifte bekendtskab med psykiatrien.

Ligestillet støtte/Peers

- ❑ **SIND** arbejder for, at der ansættes flere medarbejdere med brugererfaring/erfaringskompetence i såvel kommunerne som regionerne.

Netværksinddragelse

Efter psykiatriloven skal der i forbindelse med indlæggelsessamtalen tages stilling til inddragelse af pårørende eller andre i patientens sociale netværk. Dette sker ikke altid.

- ❑ **SIND** arbejder for at styrke netværksinddragelsen – gerne gennem anvendelse af tilgangen "åben dialog." **SIND** arbejder også for flere tilbud om støtte til pårørende – herunder psykoedukation for pårørende.

Indhold i hverdagen på afdelingerne

- ❑ **SIND** arbejder for at bringe flere rehabiliterende aktiviteter tilbage på de psykiatriske afdelinger. Mange patienter og pårørende beskriver indlæggelser på psykiatriske afdelinger som ren opbevaring. Der er brug for aktiverende aktiviteter, der kan give patienterne indhold i hverdagen på afdelingerne.





Valg 2021: 11 fokusområder for

Kvaliteten i socialpsykiatrien, dialogen i jobcentrene og inddragelsen af pårørende og frivillige er nogle af de temaer, SIND peger på i kommunerne

UDDRAG FRA SINDS INSPIRATIONSHÆFTE "GIV PSYKIATRIEN EN STEMME". LÆS MERE PÅ HJEMMESIDEN

Socialpsykiatriske botilbud

Billigst for kommunen eller bedst for borgeren? Siden sidste valg har der været eksempler på massive problemer med pleje- og omsorgssvigt på socialpsykiatriske botilbud. I flere tilfælde har Socialtilsynene reageret skarpt, og der har desværre været eksempler på, at det har været nødvendigt at lukke botilbud.

Eksemplerne viser, at kvaliteten ikke altid er i orden, når kommunerne vælger mellem forskellige tilbud. Desværre ser vi alt for ofte, at socialpsykiatriske tilbud vælges mere med udgangspunkt i økonomi end i borgernes behov og ønsker. Vi har også set en tilbøjelighed til altid at vælge tilbud inden for kommunen frem for at sende borgere til tilbud i andre kommuner eller til regionale tilbud. Også denne udvikling er til dels begrundet i økonomi.

- ❑ **SIND mener, at det som udgangspunkt er billigere for kommunen at give borgeren det rigtige tilbud fra starten.**
- ❑ **SIND arbejder for et samfund, hvor menneskets personlige værdighed og værdi vægtes højere end økonomiske hensyn.**

Tilskud til frivilligt socialt arbejde

Ifølge servicelovens § 18 skal kommunalbestyrelsen samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger. Kommunalbestyrelsen skal årligt afsætte et beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde. Staten tildeler hvert år kommunerne et tilskud til det frivillige sociale arbejde som bloktilskud. Desværre er det langt fra alle kommuner, der udnytter statstilskuddet fuldt ud. Dette er lovligt, men ikke i overensstemmelse med intentionen.

- ❑ **SIND opfordrer kommunerne til at anvende de modtagne statslige midler efter formålet.**
- ❑ **Besøgsvansordningen SIND-nettet og tilsvarende aktiviteter er der behov for i mange flere kommuner.**

Inklusion

Inklusion er blevet det nye modeord i mange kommuner. I stedet for at etablere særlige tilbud til mennesker med særlige behov skal disse mennesker inkluderes i de almene tilbud. Dette er et ganske udmærket princip, som vi gerne ser udbredt. Men det er vigtigt at understrege, at man ikke inkluderer borgere med en psykisk sårbarhed ved at flytte dem væk

fra specialtilbud, hvis det nye tilbud ikke er tilpasset deres funktionsnedsættelse.

- ❑ **SIND mener, at inklusion forudsætter, at mennesker med en funktionsnedsættelse kompenseres for funktionsnedsættelsen. For nogle borgere vil det stadig være en bedre løsning med specialtilbud, hvor der kan tages hensyn til den enkeltes behov.**

Omsorgssvigt i egen bolig

Også i denne valgperiode har der været flere eksempler fremme i pressen, hvor mennesker med en sindslidelse har fået lov til at leve i boliger, hvor skidt og affald hober sig op i meterhøje dynger.

Alt for ofte svigter kommunerne deres ansvar og dækker sig ind under lovbestemmelser om fx boligens ukrænkelighed, tavshedspligt m.m. Uden at reglerne om boligens ukrænkelighed skal ændres, kan der gøres langt mere for at hjælpe mennesker med disse problemer. Når man langt om længe griber ind og får hjulpet disse mennesker, viser det sig ofte, at de bliver glade for hjælpen, og at de i virkeligheden ofte har efterspurgt hjælp på et tidligere tidspunkt.



kommunerne



“ Kvaliteten er ikke altid i orden, når kommunerne vælger mellem forskellige tilbud

- ❑ *Valgkampen er en god anledning til at få diskuteret, hvordan kommunen vil leve op til lovgivningens krav om at undgå omsorgssvigt – også i disse meget vanskelige sager. SIND mener, at det meget ofte er et spørgsmål om manglende ressourcer og utilstrækkelige kvalifikationer.*

Jobcentrene gør borgerne syge

Oftentimes oplever sygemeldte borgere, at de får det endnu værre på grund af kontakten med jobcenteret. Dialogen, møderne og aktiviteterne, jobcentrene sætter i gang, kan virke helt modsat hensigten og forværre helbreds-situationen. SIND har sammen med Psykiatridfonden lavet en undersøgelse, der dokumenterer, at sygemeldte tilknyttet kommunernes jobcentre bliver mere syge af kontakten med jobcentrene.

- ❑ *SIND finder det uacceptabelt, at de jobcentre, der er etableret for at hjælpe borgerne, i virkeligheden skader deres livskvalitet og psykiske helbred.*

Opsøgende indsats

- ❑ *SIND arbejder for, at psykiatrien bliver så tilgængelig som muligt. Ifølge serviceloven skal alle kommuner have en støtte- og kontakt-*

personordning. Der er meget stor forskel på, hvor godt ordningen med opsøgende indsats i forhold til mennesker med sindslidelse fungerer. En tidlig indsats og åbne tilbud er af stor betydning for mennesker med sindslidelses mulighed for at komme sig.

Netværksinddragelse

Pårørendeinddragelse kan føre til, at den sindslidende kommer sig mere og hurtigere. Pårørendeinddragelse er lovpligtig i regionspsykiatrien, men i den kommunale socialpsykiatri er der ikke samme tradition for at samarbejde systematisk med pårørende.

- ❑ *SIND arbejder for at styrke netværksinddragelsen – gerne gennem anvendelse af metoden "åben dialog."*

Forebyggelse

Siden 2007 har kommunerne haft ansvaret for at forebygge sygdom – herunder psykisk sygdom. Valgkampen er en udmærket anledning til at slå et slag for, at kommunerne bør investere i forebyggelse.

- ❑ *SIND mener, at psykiske sygdomme i vidt omfang kan forebygges. SIND vil have fokus på forebyggelse og tidlig indsats – fx via den*

kommunale pædagogiske psykologiske rådgivning (PPR). Mange henvisninger til børne- og ungdomspsykiatrien kunne undgås, hvis den kommunale PPR i højere grad tilbød udredning og lettere behandling.

Ressourceforløb og rehabiliteringsteams

I forbindelse med reformen af førtidspension og fleksjob har kommunerne fået ansvaret for at forebygge, at unge, der er psykisk sårbare, havner på førtidspension. Kommunerne skal bl.a. tilbyde ressourceforløb og stille et rehabiliteringsteam til rådighed i den forbindelse. Der er stor forskel på kommunernes indsats og praksis i forhold til ressourceforløb og førtidspension.

- ❑ *SIND lægger vægt på, at unge tilbydes ressourceforløb hurtigst muligt, og at processen tilrettelægges recoveryorienteret. SIND vil arbejde for at rette op på de uheldige konsekvenser af de såkaldte velfærdsreformer.*

Ligestillet støtte/Peers

- ❑ *SIND arbejder for, at der ansættes flere medarbejdere med brugererfaring/erfaringskompetence i såvel kommunerne som regionerne.*



Hvordan kan jeg støtte dig, så du kan opnå det, du vil?

Anders Thorkil Bechgaard og Gudmunda Sirry Arnardottir – bedre kendt under navnet Mynte – arbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden, hvor de underviser i recovery. Her arbejder de med mantraet, "hvordan kan jeg støtte dig, så du kan opnå det, du vil?", når de forsøger at hjælpe mennesker med psykiske sårbarheder med at turde gå efter deres drømme

AF GUSTAV PRIP THORSEN



Foto: Privat



Foto: Privat

Gudmunda Sirry Arnardottir og Anders Thorkil Bechgaard bruger deres egne erfaringer med psykisk sygdom til at hjælpe andre

Det handler om at gøre plads til forskellighed og individualitet i behandlingen. En diagnose skal ikke være en stopklods for at gå efter sine drømme, men man skal lære at finde sine egne grænser. Det er grundlaget og kernen i Anders og Myntes arbejde som undervisere. De underviser mennesker med psykiske udfordringer om recovery (*at komme sig efter sygdom og finde sin egen vej i livet – red.*). De hjælper med at finde fodfæstet igen og med at finde vejen til at leve et liv med en så høj livskvalitet som muligt. Det er derfor vigtigt, at mennesker med psykiske udfordringer selv lærer, hvad de er i stand til at præstere.

"Når vi har en person inde, som fx fortæller os, at hun gerne vil være læge, så lytter vi uden at stille os kritiske. Også selvom hun har et fleksjob, sover længe og ikke har gennemført en studentereksamen. I stedet guider vi borgeren i den rigtige retning ved at spørge, om vedkommende har overvejet, hvad det kræver. Og hvis hun stadigvæk er opsat på det, hjælper vi med at lægge planer. En plan kan fx starte med, at man tre gange om ugen står op klokken otte og derefter begynder at øve sig i at læse i en time om dagen," fortæller Anders.

Inspiration og muligheder

Undervisningen i recovery handler om at se personen bag diagnosen. Man snakker hinanden op og fokuserer på de positive ting i tilværelsen. Naturligvis snakker man også om hvilke udfordringer, der er forbundet med dét at være menneske med psykiske sårbarheder, men det bliver gjort konstruktivt med imødekommende samtaler med vægt på inspiration og på at skabe et frirum, hvor mennesker med psykiske udfordringer kan fortælle, hvordan de har haft det, og hvad de ønsker.

"I en recovery-sammenhæng fokuserer man på styrker og ressourcer hos den enkelte frem for fokus på sygdom og symptomer. Det tager behandlingen sig nemlig af," fortæller Mynte.

Personlig erfaring og andre kompetencer

Anders er uddannet journalist, og Mynte er uddannet folkeskolelærer. Til sammen har de ni års erfaring i at arbejde med mennesker med psykisk sårbarhed. Anders og Mynte bruger deres egen erfaring med psykisk sygdom til at rykke andre videre i deres recoveryproces.

"Recovery og brugerinddragelse er blevet meget populært i psykiatrien. Undervi-

sere med brugererfaring, som Anders og jeg, kommer med andre kompetencer, da vi jo i forvejen kender til psykiatrien. Det er noget nyt i Danmark, at man benytter sig af brugerinddragelse til at få nye perspektiver ind i psykiatrien. Førhen har man været mere opdelt i læger, psykologer og behandlere. Men i recovery er det folk med brugererfaring fra psykiatrien, der underviser," fortæller Mynte.

Mynte og Anders er vant til at arbejde sammen. De har lige skrevet en bog sammen, der hedder "Bipolar for Begyndere," så mon ikke de har flere projektet i støbeskeen?

FAKTA

Undervisere i alle regioner

- SIND kan i alle fem regioner i Danmark formidle kontakt til undervisere i recovery.
- Undervisere kan undervise og inspirere både internt i SIND og eksternt, fx i kommuner.
- Undervisere har undervist på kurser, som SINDs Uddannelses- og Frivillig Udvalg står bag.
- Hvis du ønsker yderligere information om undervisere, er du velkommen til at skrive til landsforeningen@sind.dk.

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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

SIND deltager fx aktivt i arbejdet i DH, Danske Handicaporganisationer.

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



Fra www.sind.dk/frivillig: Vil du hjælpe en medborger i København eller på Frederiksberg ud af ensomheden?

SIND Frederiksberg og SIND København søger frivillige besøgsvenner.

Som frivillig besøgsven kan du hjælpe en borger ud af ensomheden ved 2 - 4 ganges samvær/aktiviteter om måneden. I vil typisk tilbringe 1- 2 timer sammen pr. gang.

Du vil få mulighed for at deltage i kurser og sparre med andre frivillige. Du bliver tilbudt supervision af vores psykolog.

Læs mere på www.sind.dk/frederiksberg

Fra www.sind.dk/frivillig: Vil du være med til at udvikle aktiviteter i Aabenraa?

Vi søger frivillige til en initiativgruppe i Aabenraa. Målet er at udvikle nye tilbud for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende. Som medlem af gruppen er du i høj grad med til at sætte dit eget præg på aktiviteter og opgaver i samspil med andre frivillige.

Gruppen arbejder fx med at:
Udvikle tilbud.

Rekruttere frivillige og introducere dem til opgaven.

Indgå og følge op på aftaler med frivillige og lokale samarbejdspartnere.

Følg frivillige og borgeres tilfredshed med tilbuddene.

Se mere på hjemmesiden eller kontakt organisationskonsulent i SIND Sarah Ø. Bigum på 9282 1066 eller sb@sind.dk.

Fra www.sind.dk/frivillig: Vil du være frivillig social mentor hos SIND Erhverv i Silkeborg og Norddjurs?

Har du lyst til at gøre en forskel for en borger, der har fået tilkendt fleksjob på baggrund af psykisk sårbarhed?

Som frivillig social mentor støtter du op om SIND Erhvervs arbejde for sammen at ruste borgeren til mødet med arbejdsmarkedet. Lige nu søger vi primært frivillige sociale mentorer i Silkeborg og Norddjurs Kommuner.

Din rolle som frivillig social mentor adskiller sig fra projektmedarbejdernes ved, at du kan indgå i en mere uformel relation til borgeren. Du afgør selv hvor meget tid, du har mulighed for at bidrage med – det kan være en gang om ugen, eller om måneden.

Se mere på hjemmesiden eller kontakt os på 2310 0346.

Fra www.sind.dk/frivillig: Vil du være med til at skabe god stemning hver anden mandag i Svendborg?

Er du god til at skabe en hygge stemning, eller er du bare virkelig god til at spille yatzy? Så er det dig, vi mangler.

Hver anden mandag fra kl.13.00 – 15.00 arrangerer vi eftermiddagshygge, hvor vi fx drikker kaffe, spiller spil og måske endda spiser kage. Vi ønsker at skabe et rum med plads til alle. Sammen må, skal og kan vi løfte hinanden og styrke fællesskabet i Svendborg og omegn.

Vi søger frivillige til at være med til at arrangere og være til stede under eftermiddagshyggen.

Se mere på www.sind.dk/initiativgruppen-i-svendborg

Fra www.sind.dk/frivillig: Har du tid til en kop kaffe i Svendborg?

Så bliv frivillig besøgsven hos SIND Svendborg. Du behøver kun bruge få timer om måneden, og dine besøg har stor betydning.

Som frivillig besøgsven i SIND kan du hjælpe en person med psykisk sårbarhed ud af ensomheden.

I vil mødes cirka hver 14. dag i en til to timer, og I bestemmer selv, hvad I har lyst til at lave sammen.

Hvis det er noget for dig, eller hvis du ønsker at høre mere, er du velkommen til at kontakte SIND i Svendborg på 22 74 01 52 eller svendborgbesoegsven@sind.dk

Se mere på www.sind.dk/initiativgruppen-i-svendborg

Fra www.sind.dk/frivillig: Vil du være med til at organisere og opbygge SIND-aktiviteter i Svendborg?

En ny frivillig initiativgruppe er ved at starte nye tilbud for mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende i Svendborg. Er du god til at lede og organisere, og brænder du for at arbejde sammen med engagerede frivillige, så vil vi meget gerne have dig med i gruppen. Vi mødes ca. en gang om måneden, og at der vil være mindre opgaver mellem møderne.

Se mere på www.sind.dk/initiativgruppen-i-svendborg



Mænds psykiske problemer opdages for



Modelfoto: Colourbox

Kvinder bliver oftere end mænd diagnosticeret med psykiske lidelser – men for hver kvinde, der begår selvmord, er der tre selvmord blandt mænd. Hvordan hænger det sammen? SINDbladet har talt med psykolog Svend Aage Madsen om, hvad der kendetegner mænds forhold til deres eget mentale helbred

AF ANNA LAULUND

SINDs telefonrådgivning på 7023 2750 hører ofte først fra mænd, når de har fået det rigtig dårligt – og mange søger slet ikke hjælp. Ifølge psykolog, ph.d. og klinisk specialist Svend Aage Madsen skyldes det både mænds forhold til deres eget psykiske helbred og de signaler, pårørende og fagpersoner er vant til at tolke som tegn på psykisk mistroivsel. For hvornår vurderer man, at et menneske har en depression? Ved tristhed, energiforladthed og tårer? Eller ved vrede, aggression og misbrug? De fleste reagerer sandsynligvis mest omsorgsfuldt på det første og tager afstand til det sidste. Men det kan være et stort problem, for mænd giver ofte udtryk for psykisk mistroivsel på en anden måde end kvinder.

”Dobbelt så mange kvinder som mænd diagnosticeres med depression og angst, og over 60 pct. flere kvinder med stress osv. Men min påstand er, at der sikkert ikke er særlig stor forskel – vi ser bare kun dem, som er blevet opdaget og er i behandling. Mange mænd

kommer slet ikke i behandling,” fortæller Svend Aage Madsen.

”Ofte har mænd simpelthen ikke et sprog for, at de har det dårligt psykisk. De kan godt mærke, at de har det skidt, men de har ikke ord for, at det er et psykisk problem. Og hvis man ikke har et sprog for det, så har man heller ikke et ræsonnement for det. Derfor forbinder de simpelthen ikke deres mistroivsel med psykisk helbred.”

Mænd får diagnoser for deres adfærd

Men hvordan kan omverdenen så blive bedre til at opdage mænd med dårligt psykisk helbred?

”Mænd kan have nogle reaktionsmønstre, som vi ikke traditionelt set knytter til at have det dårligt mentalt. Mænd har fx større tendens til at være udadreagerende med konflikt, misbrug osv. Man kan sige, at kvinder i krise opdages for, hvordan de har det, hvor mænd ofte får diagnoser for, hvad de gør, altså deres adfærd. Derfor er det vigtigt, at vi lærer at forstå de reaktioner hos mænd, som er tegn

på psykiske problemer, og at tolke en adfærd korrekt.”

En anden forskel mellem kønnene er, at mænd i mistroivsel ofte trækker sig fra de pårørende og helst vil være i fred snarere end bruge deres nærmeste som en ressource for at få det bedre. Og selvom Svend Aage Madsen påpeger, at det mønster også kan skyldes et ønske om autonomi (selv at bestemme uafhængigt af andre – red.) og omsorg – at mændene ikke vil gøre deres familie bekymrede – så rykker de to mønstre mænd længere væk fra at få hjælp.

”Så det er vigtigt, at man har et blik for den adfærd. Hvis man ser en mand på sin arbejdsplads, der ikke spiser med andre og/eller hele tiden kommer i konflikt, så kan det være en mand i psykisk krise,” fortæller han. Han ærgres sig over, at disse misforståelser rækker helt ind i behandlernes måde at gå til mandlige patienter på, hvor man i uddannelserne til behandler ikke beskæftiger sig med denne forskel mellem de to køn.

ør sent

6 Man kan sige, at kvinder i krise opdages for, hvordan de *har det*, hvor mænd ofte får diagnoser for, hvad de *gør*, altså deres adfærd.



“Når først mænd kommer i samtalebehandling, så har de jo næsten lige så stort udbytte af det som kvinder. Men behandlere skal have viden om forskellen i de to køns måde at forholde sig til det mentale helbred på.”

Der hopper ikke en lille kvinde ud af manden

Selv den måde, der spørges ind på, kan have en kønnet slagside. I mange diagnosticeringsværktøjer starter spørgsmålene med “hvor

ofte føler du?” og det svarer kvinder i højere grad bekræftende på end mænd. Svend Aage Madsen påpeger, at en mere konkret tilgang kan give helt andre resultater.

“Hvis man fx spørger ind til stress med “har du nogensinde prøvet at stå i døren og ikke vide, om du er på vej hjem eller ud?” eller “har du prøvet, at du ikke turde tage telefonen, når den ringer?” så svarer mændene anderledes, end hvis man spørger ind til følelser.”

Som pårørende og fagpersoner kan man kun lykkes med samtaler, hvis man forstår mændene på deres egne betingelser. Som Svend Aage Madsen siger:

“Man skal ikke tro, at hvis man først kommer i gang med en samtale, så hopper der pludselig en lille kvinde ud af enhver mand. Man skal kunne gå til mændene på deres præmisser.”



Modelfoto: Couleurbox

Vil du støtte SIND?

Institutionsmedlem

Meld foreningen, firmaet, forvaltningen eller fællesskabet på skolen, bo- eller værestedet ind i SIND
www.sind.dk/medlem



Modelfoto: Couleurbox

Interaktive robotter hjælper børn med angst i skolen

Et nyt samarbejde mellem SIND og Muskelsvindfonden giver elever med angst mulighed for at bruge robotter i undervisningen. Nu kan de være en del af klassen, selv om de sidder hjemme på deres værelse

AF KRISTIAN KNUDSEN IB

I et klasseværelse er timen så småt ved at gå i gang. 5. klasseeleverne finder en plads ved bordene, men en af pladserne er allerede optaget. Her står en hvid robot med hjul og en plasticarm, der griber om en lysende smartphone, hvor både skærmen og kameraet er tændt, lige nu viser den et par animerede øjne, der kigger rundt.

Muskelsvindfonden har siden efteråret 2019, udforsket brugen af såkaldte telepresencerobotter for danske skolebørn. Med robotterne kan børn, der på grund af handicap og sygdom ikke har kunnet møde fysisk op i skole, alligevel få adgang til klasseværelser, kammerater og frikvarter.

Med støtte fra en coronapulje i Socialministeriet, samarbejder SIND nu med Muskelsvindfonden om at bruge erfaringerne til at hjælpe andre målgrupper. I første omgang børn med angst.

På behandlingsskolen sidder eleverne nu på deres pladser, inklusiv en dreng på 11 år, der følger med fra den smartphone, som robotten holder i sin arm. Han er på grund af sin angst ikke mødt fysisk op i skole, men er alligevel med via robotten. Når læreren stiller spørgsmål til klassen, kan han hjemmefra med et tryk på en knap få robotten til at række armen i vejret, så han kan svare på spørgsmål ligesom sine klassekammerater.

Da timen er forbi, og det bliver frikvarter, skynder børnene sig ud mod gården, men ikke før en af eleverne siger, at de skal huske robotten. Så kommer den med ud.

”Jeg synes, robotten er helt genial. Den har hjulpet min søn med et kvantespring, før var han nogle gange med via online mødeprogrammer som Skype, men da robotten kom ind, så blev det interaktive så meget stærkere,” fortæller den 11-åriges mor til SIND. Af hensyn til ham ønsker hun, at de optræder anonymt.



Pressefoto: Shape Robotics

FAKTA

Hvad er en telepresencerobot?

- Robotterne er tænkt som et alternativ til selv at være fysisk tilstede.
- En robot med hjul og sensor kobles til en smartphone og kan herfra styres rundt i klasseværelset af eleven, der sidder hjemme ved sig selv.
- Smartphonen på robotten kan vise elevens ansigt, der selv sidder foran en tablet eller computer med kamera derhjemme og både kan se og høre de andre børn, men smartphonen kan også vise robottens 'egne' animerede øjne, hvis eleven er mere tryk ved det.
- Telepresencerobotten giver mulighed for en ny måde at være tilstede i et klasseværelse. Idéen er, at eleven i større grad fx kan indgå i gruppearbejde, ringe med en klokke, i stedet for at række hånden op og i det hele taget være med på bedre vilkår end tidligere, fx med eneundervisning derhjemme.



Modelfoto: Coulorbox

Hvis et barn er isoleret hjemme, kan spekulationerne om klassen fylde meget

Hendes søn havde fuld skolevægring allerede fra 1. klasse. Han har haft flere skoleskift samt oplevelser med dårlig kommunikation og magtanvendelse med i bagagen, fortæller hun.

Nu er han begyndt på en behandlingsskole, hvor de har særlig opmærksomhed på hans udfordringer med angst.

Tilknytning til klassen

“Det er, da han får robotten, at han begynder at rykke sig i forhold til at komme afsted og i skole,” fortæller den 11-åriges mor.

Det kan skyldes, at robotten giver mulighed for ikke blot at følge undervisningen, men også dagligdagen og det sociale liv i klassen. Det fortæller en plejemor til et 10-årigt barn med angst, der også netop er begyndt i 5. klasse på en almindelig folkeskole.

“Robotten giver mit plejebarn et indblik i hverdagen og en større ro, fordi han ved og kan se, hvad der foregår i klassen. Før kunne han have forestillinger om, at der sikkert var meget larm, uro og slåskampe, men nu kan

han se, at det ikke er det, der foregår. Der er stille og roligt i klassen,” fortæller plejemoren.

Hendes plejesøn har ikke kunnet komme i skole i et år på grund af angst. Nu kan han være med i klassen på en anden måde. Samtidig har det også haft stor betydning socialt.

“Jeg oplever, at det er nemmere at få ham hen i klubben, efter han har brugt robotten om dagen, fordi hans venner kan spørge ham direkte. Det var svært at holde på kammeraterne, da han slet ikke kom i skole, men nu kan de pludselig tage kontakt gennem robotten. Det gør virkelig en forskel,” siger plejemoren.

Et projekt, der kan gavne endnu flere

Hendes søn er sammen med den 11-årige to af de fire børn med angst, der i første omgang er en del af projektet. Deres erfaringer skal bidrage til bedst muligt at udbrede brugen af robotter i undervisningen.

Da Muskelsvindfonden i efteråret 2019 gik i gang med projektet, oplevede de en stor interesse fra andre organisationer. Derfor tog de

initiativ til at brede projektet ud, fortæller Sofie Skoubo, der er leder for projektet og ansat i Muskelsvindfonden.

“Vi kunne se, at der var nogle tydeligt positive gevinster ved at bruge de her robotter. Derfor tænkte vi, at det kunne være genialt, hvis den viden, vi har fået, kunne komme andre til gavn,” siger Sofie Skoubo.

Ambitionen med projektet er at få bygget det erfarings- og vidensgrundlag, der skal til, for at brede brugen af skolerobotter ud i endnu større skala.

“Det skal jo forhåbentlig være sådan, at et ministerium kan træde ind og overtage projektet, når det er klar til det. Det kunne fungere på samme måde som med de programmer, elever kan få stillet til rådighed, hvis de er ordblinde. Så hvis sygefraværet er højt, kunne man stille en robot til rådighed, hvis skolen eller kommunen vurderer, at det kan hjælpe eleven,” siger Sofie Skoubo.

FAKTA

Det mener SIND om robotter i skolen

SIND-formand Mia Kristina Hansen ser positivt på brug af robotter i folkeskolen. Hun siger:

“Nogle af de børn, som har psykiske vanskeligheder og mistrives i skolen, får ikke den sygeundervisning, de har ret til. De kan ende med at sidde derhjemme isoleret uden kontakt til skolen, og så bliver det sværere og sværere at komme tilbage igen. Brugen af robotterne kan være med til at skabe og opretholde kontakten til klassen, kammeraterne og lærerne, hvis man fx har angst.”

“Robotterne kan være en mulighed for at være med i fællesskabet på ny. Det kan også være med til at gøre op med nogle af de forestillinger, eleverne kan gøre sig, når de er derhjemme. Fx forestillinger om at de andre synes dårligt om en, tror man pjækker eller ikke vil være med.”

“Samtidig kan brugen af robotterne åbne op for samtalen om, hvorfor man ikke er i skole og dermed hjælpe til at gøre op med tabuet omkring angst og sygdom.”

“Hvis et barn har problemer med at komme i skole, håber vi, at robotten kan blive stillet til rådighed i fremtiden som et hjælpemiddel fra kommunen eller skolernes side, det skal være en integreret del af hjælpereskaberne. Det er vigtigt med menneskeligheden i behandlingen og hjælpen til mennesker. Derfor er det en fordel med så mange værktøjer i værktøjskassen som muligt, da det netop giver mulighed for at hjælpe ud fra - og sætte ind overfor - de individuelle behov, som eleverne med angst og andre psykiske udfordringer kan have.”



Foto: SIND

Prisaktuel poet: Man må godt være til besvær

I løbet af et par år blev Theresa Salomonsson lidt af en superstjerne på den lyriske scene med debut-digtsamlingen 'Kast himlen i havet'. Hun fik flere priser og legater. Efter en turbulent og konfliktfyldt barndom i Pinsekirken med tungetale og puritanisme kom skizofreni-diagnosen faktisk som en lettelse, da hun blev 25. Hendes anden digtsamling udkom i maj, og 30. september modtog hun Michael Strunge-prisen for den

AF JACOB SCHNEIDER, PROJEKTJOURNALIST



Pressefoto: Monia Sander

Theresa Salomonsson føler, hun har fundet en god balance mellem livets gode og dårlige uger

(Dette er en forkortet udgave af et interview på SINDs hjemmeside) Theresa Salomonsson smiler nærmest undskyldende over de barske livshistorier fra barndommen, som hun serverer hudløst til en ellers gemytlig kop kaffe hjemme i stuen. På bordet ligger hendes nyeste digtsamling 'Højsang' i fire funkende farvetryk. Lige nu er den 36-årige digter lykkelig, men bag de trykte ord ulmer en fortid af personlige kriser og et splittet sind, som du kan

læse meget mere om på SINDs hjemmeside.

Theresa er brudt igennem i de finere litterære kredse og har nu for tredje gang fået 50.000 kroner i støtte fra Statens Kunstfond. I sidste måned kom der et tilsvarende beløb fra Gyldendal, da hun modtog Michael Strunge-prisen.

Hun har fået legater og udgivelsesstøtte ovenpå debuten 'Kast himlen i havet', som fik fremragende anmeldelser og kastede flere priser af sig: JyllandsPostens

coronalegat, Bugges legat, Skulderklaplegatet, en indstilling til Bodil Munch-Christensens debutantpris – som den eneste digtsamling – og Klaus Ribbjergs debutantpris for lyrik.

I maj måned udkom 'Højsang', og med al hæderen var opmærksomheden, som Theresa føler er overvældende, uundgåelig.

Tungetale

Digtene fra Therasas pen kredser om religion og tabet af sig selv.

Hendes opvækst, der omtales mere indgående på SINDs hjemmeside, var i et meget intenst religiøst miljø, hvor folk taler i tunger, tror på mirakler, helbredelse og beder for hinanden.

Theresa Salomonsson brød med familiens religion og flyttede hjemmefra, da hun gik i 3.g. Gennem hele ungdommen overskyggede dét opgør tanken om, at hun måske kunne bære på en psykisk lidelse.

6 Jeg fortæller gerne fremmede, at jeg har skizofreni. Så kan de se, at man også kan være sød og sjov, selv om man har den lidelse

“Jeg havde været syg i mange år, jeg var bare ikke klar over det. Jeg troede egentlig, at alle gik rundt og havde det sådan. Tvangstanker, flere psykotiske oplevelser og gentagne depressioner. Men jeg kunne altid tage en ‘glad pige’-maske på, og så holdt jeg de svære ting for mig selv. En pæn pige, som altid tænker på andre mennesker først uden at tage vare på sig selv. Jeg var jo vokset op med, at jeg aldrig skulle være til besvær. Det er noget, jeg arbejder med den dag i dag – at jeg godt må være til besvær nogle gange,” forklarer Theresa.

Forfatterspire med diagnose

Efter bruddet med familien og religionen rejste Theresa i 2007 til København, hvor hun stadig bor. Hun var kommet ind på drømmeuddannelsen: Forfatterskolen. Det var ikke nemt med et skrøbeligt sind, men trods forsinkelser, social angst og hårde udfordringer blev uddannelsen et vendepunkt til noget bedre.

“Jeg var blevet erklæret depressiv, men først året efter, da jeg var på randen til at begå selvmord – var ved at planlægge det,

simpelthen – fik en veninde mig til lægen, som sendte mig ud på en psykiatrisk afdeling, hvor jeg blev indlagt og udredt. En ungdomsafdeling for unge med skizofrene symptomer, og det var et vildt godt sted. Psykolog, ergoterapeut, løbegruppe og godt med personale at snakke med. Jeg var faktisk enormt lettet, da jeg fik skizofreni-diagnosen. Jeg kunne lige pludselig forstå, hvorfor jeg havde haft det sådan hele mit liv. Ok, så er der en grund til, at jeg er lidt mærkelig,” fniser Theresa i den halvtomme kaffekop og fortsætter med fornyet fokus:

“Det var rart at få sat ord på, hvad det handlede om. Og de symptomer, som følger med.”

Amputeret psykiatri

Theresa Salomonsen har efterhånden vænnet sig til, at hun må omkring et psykiatrisk afsnit i ny og næ. Men hendes erfaringer med behandlingen er noget blakkede:

“Jeg har været indlagt nogle gange løbende, når jeg har haft nogle sammenbrud. Mine oplevelser har været meget svingende. En ting er, at der generelt

mangler midler, så man får bare ikke ret meget hjælp. Man får et værelse og noget medicin – det er det, de kan tilbyde. Man kan få sovet ud, få noget ro og mad og slippe for ansvar – en pause. Men der bliver ikke tilbudt noget som helst andet. Der er ikke nogen, der snakker med dig. Til lægesamtalen snakker man stort set kun om medicin... Og du bliver jo altså først indlagt, når du er på randen til selvmord. Men min oplevelse er, at der ikke er nogen, der spørger ind til det, og personalet sidder bag en glasvæg, hvor man skal banke på, hvis man vil have fat i nogen – det er altså svært at krydse dén grænse, når man har det dårligt og skal række ud. Jeg er heldig at have en virkelig sød kæreste, som kom hver dag, men folk, der ikke har pårørende – jeg aner ikke, hvordan de kommer igennem det. Det er virkelig langt ude, at vores system ikke kan tilbyde mere end det,” siger Theresa.

Hun efterlyser en psykiatri, hvor personalet kan være mere til stede, hvor der er flere psykologer og hvor man ikke ensidigt ser medicin som en mirakelkur.

Længere udgave af artiklen på SINDs hjemmeside

Søg på artiklens overskrift

“Jeg har heldigvis også mange gode oplevelser, for eksempel med distriktspsykiatrien, som ellers bliver kritiseret meget. Men jeg har mødt mange gode og dygtige mennesker, som har kunnet se gennem mig, når jeg prøver at lyve mig raskere, end jeg er.”

Et fint liv med psykisk sygdom

I dag konstaterer Theresa, at hun nok aldrig bliver 100 procent rask, men alligevel har fundet en balance mellem livets gode og dårlige uger:

“Jeg har lært rigtig meget om mig selv og sygdommen, hvor meget jeg kan presse mig selv. Man kan godt have et fint liv med en psykisk sygdom. Det går sikkert lidt mere op og ned end mange andres, men man kan jo have lige så mange gode oplevelser. Jeg har en dejlig kæreste, vi skal giftes næste sommer, jeg er kommet i gang med at skrive igen, og der er alt muligt godt at se frem til. Så der er masser af håb forude.”

Fra et af Theresas digte:

Med en brugbar diagnose, en recept i lommen
går jeg gennem døren fra vægelsind til neurose
Sammenpressede længsler med tekstur som kul

Jeg fører en hånd over billedet
og visker det ud som en tegning i sand

Stranden er øde
bølgerne æder af kysten
alt bliver hav

Theresa Salomonsen, 'Kast himlen i havet'

Digit citeret med tilladelse fra forfatteren

FAKTA

Theresa Salomonsen:
Kast himlen i havet, 2017
Højsang, 2021
Forlaget Korridor

www.facebook.com/theresa.salomonsen





Find forældre i samme situation som dig på Facebook

2.900 forældre deler glæder, sorger, anbefalinger, erfaringer og meget mere i Foreningen for børn med angsts forum på Facebook. Et helt særligt digt fik i september måned mange til at reagere

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

Det er svært at beskrive de følelser, som fylder en som forælder til et barn med angstproblematikker.

I foreningens gruppe på Facebook, "Børn med angst – forum for

forældre", har forældre mulighed for at dele følelser med andre forældre, som forstår, hvordan man har det, og som ikke stiller spørgsmål, men lytter, trøster og

fejrer de små sejre. Dette digt er fra en af forældrene i gruppen.

Vi har fået lov til at dele det, fordi både mor og søn gerne vil hjælpe andre børn med angstproblematikker og deres familier.

De ønsker også, at dette digt kan give indsigt og viden til dem, der ikke ved, hvad det vil sige at være begrænset på grund af angstproblematikker i hverdagen.

Jeg hørte stoltheden og livet i din stemme. Jeg mærkede friheden. Din frihed.

Jeg hørte din stemme i telefonen i går. Hørte din træthed og dit ønske om at komme hjem – ønsket om, at jeg var hjemme, så du turde gå hjem. Du havde lige været syg i fem dage – oven på nogle uger, hvor angsten viste sig alt for tydeligt til, hvad mit nervesystem bryder sig om. Små tegn, jeg kender alt for godt. Ord, tanker, blikke, tics og behov for gentagelser. Kæmpe frygt for det, som kan komme.

Jeg var på arbejde. Kunne ikke bare lige gå. Mærkede afmægtigheden. Mit hoved, der summer, når utilstrækkeligheden overstiger min formåen. Skulle jeg have givet dig endnu en dag hjemme. Hele min krop, der mærker lysten til at smide alt og være lige der. For dig.

Jeg er på arbejde min skat, du kan gå på klub, eller du kan gå hjem – jeg er hjemme om en time. Du må meget gerne tage en ven med hjem, hvis det kan hjælpe dig.

Jeg hørte din skuffelse. Jeg vidste jo godt, at det at komme hjem til en tom lejlighed, ville du ikke! Du har efterhånden lært at være alene hjemme i stunder. Det andet har været for svært. Jeg håbede, at du ville få en god time i klubben, trods træthed.

Jeg hørte din stemme i telefonen. Jeg hørte også noget andet. En lås, der gik op. Jeg hørte din glæde. Din spænding. Er det vores dør, jeg kan høre? Du grinede. Du fortalte, at du var for træt til at gå i klub og havde besluttet at gå hjem – fordi du trængte til at slappe af. At du var OK, ikke syg, bare træt. At du egentlig bare ringede for at høre, om du måtte ringe, hvis du blev bange. Jeg mærkede glæden boble i hver en celle. Og lettelsen. De sidste ugers altoverskyggende frygt for, at det skulle gå den forkerte vej, blev for en stund afløst af grin og given dig tilbage. Selvfølgelig må du ringe, min skat. Du er den sejeste, jeg kender!

I morges tog du de faste rutiner, som jeg normalt er fuldstændig tovholder på. Du gjorde dem selv. Og du gik selv. Med en glæde og stolthed, der fyldte hele opgangen. Du grinede, da jeg spurgte, om du havde husket madpakken. Du syntes tilmed, at vi var for langsomme – og løb. Ikke i stress, ikke i frygt for turen alene. Du løb afsted mod din dag. Jeg mærkede letheden og friheden – fra mange års viden om, at alt skulle være mest som i går.

Jeg hørte din stemme i telefonen til eftermiddag. Hørte din energi i stemmen. Du ringede blot for at sige, at du var gået hjem – og for at spørge, om du måtte lave et glas hyldeblomstsafte.

Jeg hørte stoltheden og livet i din stemme. Jeg mærkede friheden. Din frihed

MedicinRådgivningen: Navneændring og ny hjemmeside

En nuancering har været nødvendig for at nå ud til den rette målgruppe. Samtidig udvider rådgivningen deres synlighed på internettet

AF KRISTIAN KNUDSEN IB



Karine Lindgaard

Da Benzorådgivningen skiftede navn til SINDs MedicinRådgivning, oplevede de, at deres egentlige målgruppe ikke i samme grad troede, at de kunne få hjælp hos rådgivningen, fortæller koordinator Karine Lindgaard.

”Det er vigtigt for os at sige, at vores primære opgave er at hjælpe dem, der skal eller vil af med medicin, hvor den udskrivende læge er med på idéen,” siger hun.

Derfor ændrer de en smule på rådgivningens navn, som nu bliver til MedicinRådgivningen.

”Vi oplevede, at en del af dem, som tog kontakt efter forrige navneskifte, ikke var de men-



nesker, vi kunne eller måtte hjælpe. Selvfølgelig sendte vi dem videre til dem, der kunne, men vi håber på nu at være lidt tydeligere omkring, hvem vores målgruppe egentlig er,” siger Karine Lindgaard.

Udtrækning

Hun forklarer, at MedicinRådgivningens primære målgruppe gennem alle årene har været dem, som på et eller andet tidspunkt er blevet lagt ned af en livskrise, og derfor er kommet på psykofarmaka hos egen læge. Denne målgruppe har ofte ikke andre steder at gå hen, for der findes ikke andre tilbud. Måske er de for dårlige til at kunne klare udtrækningen selv, men alligevel for raske til en indlæggelse i psykiatrien. De er heller ikke misbrugere, men brugere af receptpligtig lægeordineret medicin, så misbrugscentre vil også afvise dem i døren.

Nyt webunivers

MedicinRådgivningens nye hjemmeside er gået i luften. På www.smr.dk kan man allerede nu finde information, videoer og filmklip, fx med udtrækningsmetoder.

”Vi har lavet et univers, hvor man kan få svar på rigtig mange af de spørgsmål, man kan sidde med. Her kan man både få svar på det praktiske og få håndgribelige værktøjer til de udfordringer, der kan opstå, når man trapper ud af medicin. Fx abstinenshåndtering,” siger Karine Lindgaard.

Overskueligheden har været afgørende. Hvis man er ramt på kognitionen af den medicin, man tager, er det fx vigtigt, at man kan få information på video i stedet for at skulle læse sig frem til det.

”Vi vil gøre det attraktivt og let at få viden på hjemmesiden. Enten om man er til det lette eller vil gå i dybden. Begge muligheder er til stede,” siger Karine Lindgaard.



SIND Ungdom

På www.sindungdom.dk kan du bl.a. læse mere om de foreløbig 13 forskellige klubfællesskaber. Det er en god idé at kontakte det klubfællesskab, du gerne vil besøge, så du ikke går forgæves, hvis de enten er på tur eller har lukket. Du kan finde klubbens mail på hjemmesiden eller kontakte sekretariatet: info@sindungdom, 5376 7072.

Skizofreniforeningen

På www.skizofreniforeningen.dk kan du bl.a. læse mere om foreningens generalforsamling i juni. Formanden Hans-Jørgen Dalager skriver bl.a. om foreningens indsats for at skabe fællesskaber og at udvikle bisidderordningen.



www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

- 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 × 390 mm) Gratis
- Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."
- Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 15,-
- Pins, gylden 7,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 500 gr. 100,-

SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

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

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe
 Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til bisidder@sind.dk, hvis du har brug for en bisidder.



Støt SIND

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

Se flere aktiviteter på SINDs hjemmeside

Her er et udpluk af arrangementerne i SINDs regioner og lokalafdelinger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk/aktivitetskalender eller på Facebook. Udover arrangementerne har SIND en lang række lokale tilbud og aktiviteter, fx rådgivninger og SIND-huse. Se mere på www.sind.dk/find-sind

Hvis der, efter dette blad er trykt igen kommer coronarestriktioner i Danmark, anbefaler vi, at du – inden du tager hjemmefra – undersøger, om der er sket ændringer af arrangementet.

SIND Syddanmark

www.sind.dk/syddanmark

SIND Haderslev

www.sind.dk/haderslev

Efterårsfest på Gram Slot med "Ghost walk" for medlemmer af SIND Haderslev

5. november 2021, kl. 13.30 – 6. november 2021, kl. 11.00

Der arrangeres fælles transport fra Haderslev og Vojens. 28 pladser, som fordeles efter først til mølle-princippet. Mere information på hjemmesiden og ved tilmelding på 3134 5749.

Koncert med ME AND MARIA

23. november 2021, kl. 14.30

Bar De Ville, Haderslev

Glæd dig til en nærværende oplevelse, når den danske duo ME AND MARIA spiller deres smukke blide sange og fortæller om deres oplevelser som musikere og pårørende i psykiatrien. Gratis adgang.

SIND Kolding

www.sind.dk/kolding

Ny aktivitetsgruppe for mænd

SIND Kolding starter en ny aktivitetsgruppe for mænd, der personligt eller som pårørende har haft psykisk sygdom tæt inde på livet. Har du lyst til eller behov for at lufte tanker og ben? Har du en ide til en aktivitet, du gerne vil dele? Eller trænger du til at komme ud blandt andre? Så er gruppen måske noget for dig. Vi starter til oktober.

Kontakt os via hjemmesiden, hvis du vil vide mere.

SIND Syd-Vest

www.sind.dk/syd-vest

Julekoncert i Musikhuset i Esbjerg med Stig Rossen og Johanne Millard

24. november 2021, kl. 20.00-23.00

Pris: 50 kr. 30 billetter, som fordeles efter først til mølle-princippet. Mere information og mulighed for tilmelding på hjemmesiden.

SIND Hovedstaden

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Efterlysning: SIND-Hovedstadens Regionskreds søger frivillige



Vi har frivillige, der glæder sig til at byde dig velkommen

- Du kan gøre en positiv forskel for mennesker med psykisk sårbarhed – og dig selv
- Du får udbygget dit netværk og møder andre engagerede mennesker
- Du kan få styrket dine kompetencer og kvalifikationer

Her er nogle af de opgaver for frivillige, som vi tilbyder:

SIND Hovedstadens Regionskreds har brug for frivillige til bestyrelsesarbejdet:

Vi mangler en person med kompetencer inden for it og kommunikation.

Hvad interesserer dig? Vil du være medlem af Regionskredsens bestyrelse?

Vi har brug for et medlem, der i samarbejde med os i bestyrelsen er interesseret i at varetage nogle af bestyrelsens løbende opgaver. Fx at besvare eksterne henvendelser, udarbejde høringssvar, have oversigt over og støtte alle de aktive i DH-afdelinger, Handicap- og Udsatteråd og dialogfora i psykiatrien, annoncer i SINDbladet, ajourføre aktivitetskalender og kredsens side på www.sind.dk eller andet.

Kontakt Kim Kjelgaard, hovedstaden@sind.dk eller Merete Elleboe, merete@sind.dk

Bedre vilkår for borgere, der har psykisk sårbarhed eller psykisk sygdom og for deres pårørende:

- Frivillig i SINDs dialog med Region Hovedstadens Psykiatri
- Frivillig SIND-repræsentant i lokale Handicap- og Udsatteråd og DH-afdelinger

Kommunal- og Regionrådsvalget 2021 banker på døren og efter-spørger dig til at være med.

Fleere SIND-lokalafdelinger vil (gen)opstille gode og nye kandidater til de lokale DH-afdelinger, Handicapråd, Udsatteråd samt til Region Hovedstadens Patientinddragelsesudvalg og lokale og centrale dialogfora i Region Hovedstadens Psykiatri.

Vi introducerer dig til arbejdet og tilbyder kurser om aktuelle problemstillinger fra Psykiatrien i Region Hovedstaden og de 29 kommuner. SIND er nu repræsenteret i 19 lokale DH-afdelinger og i 7 Handicapråd. SIND er repræsenteret i 5 ud af de 10 kommuner, der har et lokalt udsatteråd.

Kontakt Merete Elleboe, merete@sind.dk eller Kim Kjelgaard, hovedstaden@sind.dk

Café SIND

25. oktober 2021, 29. november og 15. december 2021, kl. 16.00-18.00

Alle er velkomne. Repræsentanter fra SIND vil være at træffe den sidste onsdag i måneden. Kom og få en snak. Der er kaffe og te på kanden. Se adresse på hjemmesiden.

Foredrag: Selektiv mutisme – Når stemmen stikker af!

27. oktober 2021, kl. 19.00-22.00

Det gamle posthus, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup

Foredrag med cand.psych. Aino Holme om den mindre kendte angstforstyrrelse: selektiv mutisme. En lidelse, hvor den ramte ikke er i stand til at tale til andre end de allernærmeste.

Aino Holme er privatpraktiserende klinisk psykolog. Hun har arbejdet med selektiv mutisme i praksisfeltet i mere end 20 år og har behandlet hundredevis af børn i sin praksis.

Se mere på hjemmesiden. Foredraget er GRATIS og rettet imod pårørende, fagfolk og mennesker med selektiv mutisme. Kom og bliv klogere på et spændende og vigtigt emne.

På hjemmesiden kan du også læse mere om SIND Ballerup-Furesø-Herlevs netværksgruppe for pårørende til mennesker med Selektiv Mutisme. Ved interesse kontakt: anjali@liljen@gmail.com.

Foredrag m. Karin Dyhr: TRAUMER OG DISSOCIATION

17. november 2021, kl. 19.00-22.00

Foreningshuset Posthusgrunden, Bane-
gårdspladsen 7, Ballerup.

Et spændende, personligt og ikke mindst fagligt funderet foredrag med forfatter og foredragsholder Karin Dyhr om traumesymptomer med særligt fokus på Dissociation og Dissociativ Identitetsforstyrrelse.

Gratis adgang. Se mere på hjemmesiden og på Facebook.

SIND Sang og Samvær

1. mandag i måneden i Ballerup, 2. mandag i måneden i Herlev og 3. mandag i Farum.

Se tidspunkt og adresse på hjemmesiden.

Synes du ligesom os, at det at synge sammen giver glæde og sammenhold? Uanset om du vil synge med eller blot hygge dig og lytte til guitar-spil og sang, så er du meget velkommen.

Ud over glæden ved at høre noget musik har du også mulighed for at tale med ligestillede. Har du nogle praktiske problemer, du skal tackle, eller har du blot lyst til en sludder, så er der også mulighed for det.

Det koster ikke noget, du skal blot møde op, som du er. Vi er klar til at byde dig velkommen.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

Frihedsmuseet og den russiske-ortodokse kirke

9. november 2021, kl. 09.00-16.00

Vi skal besøge det nye Frihedsmuseum i København fra kl. 10.00-12.00. Der er fokus på frihedskampen under 2. Verdenskrig. Der er rundvisning inklusive en audioguide. Man kan også gå rundt på egen hånd. Der bliver budt på kaffe, te og kage. Vi spiser en frokost i caféen på 1. sal.

Vi skal også forbi den russiske-ortodokse kirke i Bredgade 53 fra kl. 14.00-15.00. Der er guidet rundvisning i en time. Vi drikker en kop kaffe/te, inden vi hentes af en bus, der kører os hjemad kl. 16.00. N.B. Vi skal gå en del på turen.

Information om transport og mødested ved tilmelding. Drikkevarer er for egen regning. Deltagerbetaling: 200 kr.

Tilmelding til Else Marie: 4717 5569 eller 4197 5569.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

Cafémøde for medlemmer af SIND Helsingør

21. oktober og 18. november 2021, kl. 12.00

Foreningshuset, Svingelport, 3000 Helsingør

Vær med til vores hyggelige café-møder. Tilmelding er nødvendig af hensyn til maden og skal ske senest to dage før til Doris Hansen på 2251 2919.

SIND-Hillerød-Allerød, SIND-Helsingør og SIND-Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/hovedstaden

Kursus: De unge 15-25 årige – Håb, selvbestemmelse og muligheder for at mestre psykiske udfordringer

18. november 2021, kl. 17.00-21.00

Kedelhuset, Fredensvej 12 B, 3400 Hillerød
Hvordan skaber vi et miljø og vilkår for de 14-25 årige med psykiske og sociale udfordringer, der fremmer trivsel og forebygger psykiske lidelser? Hvor den unge bliver set og mødt?

Mia Kristina Hansen, formand for SIND og for Foreningen for børn med angst, står for kurset og inddrager de unges og medarbejderes erfaringer fra værestedet "Trollepunktet" i Hillerød.

Vi inddrager erfaringer fra Helsingørs Peer-gruppeforløb, HeadSpace og programmet MIND MY MIND.

Tilmelding inden 10. november til Kirsten Elise Hove: sindkehove@gmail.com.

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

Koncert med ME AND MARIA i Amager Bio

31. oktober 2021, kl. 15.00-16.50

Amager Bio, Øresundsvej 6, 2300 København S

Få en ganske særlig og nærværende oplevelse, når den danske duo ME AND MARIA spiller deres smukke blide sange på det skønne

spillested BETA. Mellem numrene fortæller de om deres oplevelser som musikere og pårørende i psykiatrien.

Alle er velkomne! Og der er gratis entré. Man kan sikre sig en plads via billetlink på hjemmesiden.

SIND Rudersdal og SIND Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/rudersdal

Pårørendeinddragelse og støtte i kommunen og psykiatrien

27. oktober 2021, kl. 17.00-20.00

Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246 B, 2840 Holte.

Hvordan og hvorfor inddrage og støtte pårørende til mennesker med psykisk sårbarhed eller psykisk sygdom?

Det fortæller centerchef, Lene Lilja Petersen Center for Sociale Indsatser i Rudersdal, og udviklingschefen fra PC Nordsjælland om. Pårørende tilbydes generel information og støtte til mestring af egne udfordringer. Se mere på hjemmesiden.

Tilmelding hos Merete Elleboe: merete@sind.dk.

Malerkunstkursus

7. og 14. november 2021

Malerierne fra dagen vil blive udstillet til afdelingens julefrokost den 5. december 2021. Tilmelding og yderligere information hos lokalafdelingen.

Julefrokost

5. december 2021, kl. 13.00-16.00

Julefrokosten finder sted på Hestkøbgaard i Birkerød. Tilmelding og nærmere information hos lokalafdelingen.

SIND Midtjylland

SIND Holstebro-Struer-Lemvig

www.sind.dk/holstebro-struer-lemvig

Lokalafdelingen har bl.a. tre aktiviteter, du løbende kan tilmelde dig. Se mere på hjemmesiden.

Digisnak-uddannelsen

Tirsdays kl. 10.00-12.00 indtil 30. november.

Langgade 26, 7600 Struer

For DH's medlemsforeninger i Holstebro, Struer og Lemvig Kommune. Digisnak er en digital platform, hvor borgere kan snakke sammen via videosamtaler og hjælpe hinanden til større balance i livet. Kursusforløbet skal træne kursisterne i at fungere som værter på den digitale platform Digisnak. Se mere på hjemmesiden. Kursusforløbet gennemføres over et år. Der er løbende optag. Alle inviteres til en samtale før opstart.

Iværksætterkursus

Fredays kl. 10.00-12.00 indtil 26. november

Langgade 26, 7600 Struer

For førtidspensionister, sygemeldte og andre med interesse. Vil du være med til at skabe meningsfulde praktik- og arbejdspladser til dig selv og andre sårbare? Vi tilbyder et miljø, hvor du med udgangspunkt i drømmen om drømmejobbet kan udvikle dig personligt og styrke eller genvinde balancen i livet. Se mere på hjemmesiden. Der er løbende optag på kurset. Kontakt os ved interesse.

For unge 21+ i Holstebro, Struer & Lemvig

Mandag i lige uger kl. 19.30-21.30.

Langgade 26, 7600 Struer

Ønsker du at lære nye strategier til at mestre livet i en mere positiv retning, herunder blive bedre til at håndtere de ting, der stresser i hverdagen? I ungegruppen har du mulighed for at møde andre unge, få mere viden, dele egne erfaringer og blive klogere på dig selv – samtidig bliver du en del af et fællesskab med ligesindede.

Gruppen ledes af Unge-Værter og modtager supervision efter ønske og behov. Kontakt os, hvis du er interesseret i at høre mere eller blive en del af gruppen/fællesskabet: Anders, aronnow86@gmail.com, 2611 2726.

SIND Odder

www.sind.dk/odder

Naturtræning i Odder

Mandage fra 11. oktober 2021, kl. 10.00-11.00

Har du lyst til bevægelse og fællesskab i naturen i Odder? Vi laver naturtræning sammen på et hold med højst 8 deltagere. Holdet er for dig, der lever med psykiske vanskeligheder, men ønsker at komme mere ud i naturen. For mere information og tilmelding se hjemmesiden, SIND Odders side på Facebook eller send en sms til 2096 0339, hvis du vil med på holdet.

SIND Nord- og Syddjurs

www.sind.dk/nord-og-syddjurs

SamværsCafe

20. oktober 2021, kl. 19.00-21.00

Madam Benn i Grenaa, Storegade 19, 8500 Grenaa

Samværscafe med hygge og snak for dig, der er psykisk sårbar eller ensom. Vi glæder os til at se dig.

SIND Silkeborg

www.sind.dk/silkeborg

Ud af ensomheden og ind i Den Kongelige Køkkenhave

På SINDs hjemmeside kan du læse mere om vores 50 lokalafdelinger. Fx fortæller SIND Sønderborg om et populært besøg den 3. august i Den Kongelige Køkkenhave ved Graasten Slot. Her er borgere fra et lokalt socialpsykiatrisk tilbud med til at udvikle og vedligeholde det smukke sted.



Målet med udflugten var at bryde ensomheden med nogle hyggelige timer. Flertallet af deltagerne havde ikke tidligere været afsted med SIND og var glade for oplevelsen og fællesskabet. Dagen bød både på rundvisning og god tid til at tale med andre over kaffen.

Se mere på www.sind.dk/soenderborg

Valgmøde i samarbejde med Danske Handicaporganisationer

12. oktober 2021, kl. 19.30-21.00

Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg

Kom og debatter! Se mere om arrangementet på hjemmesiden.

“Rebellen fra Langeland”

13. oktober 2021, kl. 19.00-21.00

Silkeborg Medborgerhus – sal C, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg

SIND Silkeborg inviterer til foredrag med Ole Sørensen “Rebellen fra Langeland”, der vil fortælle om sine oplevelser som tidligere leder af socialpsykiatrien. Billetter købes på www.billetterto.dk. Gratis for medlemmer af SIND Silkeborg – øvrige 50,- kr, excl. gebyr

Koncert ME AND MARIA, Medborgerhuset, Silkeborg

20. november 2021, kl. 19.00-21.00

Sange, der tænder lys i mørket. Glæd dig til en nærværende oplevelse, når den danske duo ME AND MARIA spiller deres smukke blide sange og fortæller om deres oplevelser som musikere og pårørende i psykiatrien. Der er gratis adgang til koncerten for alle.

Der kan forventes en aften med masser af nærvær og høj kvalitet. Arrangementet er åbent for alle. Der er gratis entré.

Dørene åbnes kl 18.30., koncertstart kl 19.00

SIND Skanderborg

www.sind.dk/skanderborg

Gåture i Naturen

Ingen tilmelding, se mere på hjemmesiden.

Skanderborg, 5. oktober 2021, kl. 13.00-15.00

Medborgerhuset, Vestergade 14 A, 8660 Skanderborg

Hørning, 13. oktober 2021, kl. 13.00-15.00

Hørning bibliotek, Rådhusparken 1, 8362 Hørning

Galten, 28. oktober 2021, kl. 13.00-15.00

Galten Bibliotek, Torvet 7, 8464 Galten

Landsdækkende Aktiviteter

Foreningen for børn med angst

www.sind.dk/ffbma

Generalforsamling

13. oktober 2021, kl. 18.30-20.00

Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde.

Foreningen afholder sin årlige generalforsamling. Generalforsamling bliver normalt afholdt i april måned, men på grund af Corona-situationen har dette ikke været muligt. Vi forbeholder os også ret til at aflyse, hvis retningslinjerne for afholdelse af arrangementer bliver ændret af myndighederne.

Se mere på www.boernmedangst.dk

SINDs historie

På www.sind.dk/om-sind/sinds-historie kan du dykke ned i SINDs historie. Læs fx, hvordan en kronik i Politiken blev startskuddet på Danmarks ældste landsdækkende organisation for psykisk sundhed.

SIND mener

På www.sind.dk/sind-mener finder du inspiration og information om nogle af SINDs mærkesager.



REGIONSFORMAND:

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

Bente Helms
6122 3606
bornholm@sind.dk

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

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

SIND Frederikssund-Egedal

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

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kontaktperson:
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

halsnaes@sind.dk
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

SIND Helsingør

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

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København

Johannes Bertelsen
2168 5462
Johs.bertelsen@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

roedovre@sind.dk
Jan Eriksson
2971 5707
4lovejane@gmail.com

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Per Harvøe
4636 1339
2139 6179
perharvoe@webspeed.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

sind-hok@sind.dk
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroee@sind.dk
Henrik Darling Larsen
2148 0901
henrikdarling@hotmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

Katia Berg Henriksen
slagelse@sind.dk

SIND Storstrøm

Mogens Nielsen
2257 3785
bimoni@mail.dk



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Morten Rasmussen
bumle1310@yahoo.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

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

SIND Thy

Kamma Grethe Holmgård
Nielsen
thy@sind.dk

SIND Aalborg

aalborg@sind.dk
Bente Fjordside
bentefjordside@outlook.dk
2145 8944



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Favrskov

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

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

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

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjoertz@yahoo.dk

SIND Randers

Trine Juel
8640 5489
2072 3966
Træffetid efter kl. 16
trine.juel@elromail.dk

SIND Ringkøbing-Skjern
ringkoebingskjern@sind.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

FORMAND, BRUGERUDVALGET

Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

FORMAND, PR-UDVALG

Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

FORMAND, PÅRØRENDEUDVALG

Anne Margrethe Gad
Jørgensen
2121 7962
amgj@sindspaa.dk

FORMAND, UDDANNELSES- OG FRIVILLIGUDVALG

Kim Kjølgaard
3073 7277
hovedstaden@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

ALBERTSLUND-BALLERUP-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

SKANDERBORG

Kirsten Bruun Lægstrup
2270 5007
kirsten.b.l@hotmail.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SVENDBORG

svendborgbesoegsven@sind.dk

VEJLE

judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

SLAGELSE

Besoegsven-slagelse@sind.dk
9173 0931

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

Sven Heinemeier Rasmussen
2055 8526
svras1949@gmail.com

SILKEBORG

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

AALBORG

besoegsven-aalborg@sind.dk

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

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

SIND Skive
Birgitte Larsen
skive@sind.dk

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

SIND Viborg
Runa Dorph-Petersen
viborg@sind.dk

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

**REGIONSFORMAND:**

Anne Hvidberg Jørgensen
2461 2009
annehvidberg@mail.dk

SIND Billund
Kontaktperson
Tove Thisgaard

SIND Fredericia
fredericia@sind.dk

Bjørn Medom Nielsen
medom@medom.dk
2684 4703

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

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

SIND Sønderborg
Jens Christian Jensen
Kristensen
2221 2449
Sind_Sonderborg@outlook.dk

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

SIND Vejle
Diana Bennedbæk
2992 4775
vejle@sind.dk

SIND Aabenraa
Kontakt SINDs sekretariat
landsforeningen@sind.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER**FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST**

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

info@skizofreniforeningen.dk
Hans-Jørgen Ørgaard Dalager
Formand, Skizofreniforeningen
hjdalager@gmail.com
2440 7682

SIND UNGDOM

info@sindungdom.dk
4275 7207
Theodor Gjerding
3137 3275
theodor@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDSSKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
7026 2510

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE**RING 7023 2750**

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

Find mange flere tilbud på www.sind.dk/faa-hjaelp

Information om SINDs lokale rådgivningsaktiviteter ligger nu på vores hjemmeside. Hvis du ikke har adgang til en computer, er du velkommen til at ringe til vores landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750. På www.sind.dk/faa-hjaelp kan du også læse mere om vores andre tilbud om dialog og information. Fx guider menupunktet "SINDs tilbud" dig videre til flere end 80 SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper, klub-fællesskaber og meget mere.

Den Landsdækkende
Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

BenzoRådgivningen

Få en besøgsven fra
SIND-nettet

Få en SIND-bisidder

Foreningen for
børn med angst

Skizofreniforeningen

Fakta om sinds-
lidelser og psykiske
diagnoser

Webshop med
brochurer

Peer-støtte



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

Vil du bakke op om SINDs arbejde til gavn for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende? Som medlem af SIND støtter du bl.a. indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Oveni får du fremover SINDbladet med posten hver anden måned.

Fra 1. oktober til og med 31. december 2021 kan du blive medlem af **SIND** for kun 100 kr. for resten af året og hele 2022. Det er halv pris. Du kan melde dig ind via www.sind.dk. På hjemmesiden kan du både betale med kreditkort, netbank og MobilePay.

(Tilbuddet forudsætter, at du ikke tidligere har været medlem af SIND)



Betalingskort

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



MobilePay

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



Netbank

- Hvis du ønsker at betale via indbetalingskort eller netbank, kan du også bruge hjemmesiden.

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

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

Klik ind på www.sind.dk.

