Roskilde University

Projekt Frit Sind hjælper mennesker med social angst

Moutamid, Mina El

Published in:
SIND

Publication date:
2017

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Moutamid, M. E. (2017). Projekt Frit Sind hjælper mennesker med social angst. *SIND*, *46*(1), 10. https://www.epaper.dk/lfsind/sindbladet-01-2017_01-34/

General rights
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain.
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact rucforsk@kb.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Download date: 20. Apr. 2024

SIND

SINDbladet

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

Kampmann: Statsminister og psykisk syg

Psykiatrihistorisk kunstmuseum gør indtryk

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

Kommunalreformen 10 år efter: Svigt eller flyvende grise?

Foto: Niels Åge Skovbo

I 2017 kan vi markere 10-året for kommunalreformen. I dag har flere af de dengang ansvarlige erkendt, at reformen har haft uheldige konsekvenser

AF KNUD KRISTENSEN, LANDSFORMAND

Mennesker med psykiske lidelser var blandt de klare tabere, da kommunalreformen for ti år siden erstattede 16 amter med 5 regioner – og reducerede 271 kommuner til 98.

Sådan lød det i januar ifølge DR Syd fra den tidligere departementschef Erik Bonnerup. Han sad i den daværende regerings strukturkommission.

Erik Bonnerup mener ikke, at der var nok fokus på, hvad der var bedst for mennesker med psykiske lidelser.

I stedet havde kommunerne travlt med at få så mange opgaver som muligt, siger han nu. Specialinstitutioner, der havde samlet ekspertise, er blevet splittet ad, mener den tidligere departementschef i dag.

Hvad sagde vi!

Hvad sagde vi, fristes jeg til at sige. I forbindelse med kommunalreformen var vi mange, der advarede om, at man risikerede en afspecialisring af den psykosociale indsats.

Bagklogskab kan oftest ikke bruges til noget, men i denne sammenhæng måske alligevel?

Det vi så var, at kommunerne – som Bonnerup siger – havde travlt med at få så mange opgaver som muligt. Desværre ofte på bekostning af kvaliteten i indsatsen.

Jeg tror ikke, at kommunerne bevidst valgte at se stort på kvaliteten; men kvaliteten blev desværre indimellem ofret i forbindelse med de nye store selvbevidste kommuners trang til at bevise, at de kunne alting selv.

Hvor man før i kommune A havde et amtsligt specialtilbud for mennesker med spiseforstyrrelser og i kommune B et amtsligt tilbud for mennesker med skizofreni, så endte det efter kommunalreformen med, at kommunerne overtog de fleste amtslige tilbud, og at man – fordi man ikke havde lyst til at sende egne borgere til en anden kommunes tilbud – slækkede på de faglige krav.

Det tilbud, man i kommune A havde, som var specialiseret i spiseforstyrrelser, blev 'udnævnt' til også at kunne tage sig af de af kommunens borgere, der led af skizofreni (for så kunne man undgå at skulle sende borgere med skizofreni til kommune B) – og vice versa.

Over årene har vi set en glidning i retning af, at alle tilbud påstår, at de kan klare alle problemer.

Når man kan alt, kan man i virkeligheden intet

Når man påstår, at man kan alt, så kan man som oftest ikke noget – vil jeg påstå. Det er også det, den forhenværende departementschef Erik Bonnerup siger, når han udtaler, at mennesker med psykiske lidelser var blandt taberne ved kommunalreformen.

Læser man i dag aviserne, får man let det indtryk, at hverdagen på de socialpsykiatriske botilbud udelukkende handler om mord, vold, trusler og lignende.

Heldigvis er det langtfra hele billedet.

Den Flyvende Gris

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering uddeler på selskabets årsmøde hvert år en pris – Den Flyvende Gris – til en person eller gruppe, der yder en særlig, nytænkende og bemærkelsesværdig indsats indenfor det psykosociale rehabiliteringsfelt.

Ved selskabets konference i 2016 hædrede man de to botilbud Tuestenhuse i Aarhus og Orion i Hillerød for deres tryghedsskabende og forebyggende indsatser i botilbud for mennesker med svære psykosociale belastninger.

Jeg har i januar 2017 besøgt Tuestenhuse, og jeg er imponeret.

Her har man i løbet af et par år ændret tilgangen til arbejdet med beboerne og reduceret antallet af magtanvendelser med næsten 75 pct.

Også på Orion har man formået at rumme mennesker med svære psykiske lidelser og et samtidigt misbrug – uden at det har ført til alvorlige tilfælde af vold.

SINDbladet
46. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lennart Karlin, Bjørn Medom Nielsen, Niels Chr. Jensen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget: Mette Mortensen, Rasmus Damkjær, Mette Vestergaard, Jane Gisselmann, Mina El Moutamid, Poul Smidt, Peter Rathmann, Per Bloch, Cille Holm og Toke Dahler-Larsen.

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

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

Annoncer
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.
hhj@sind.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.

Forsidefoto
Foto fra biografien "Viggo Kampmann", Gyldendal:
Scanpix/Willy Lund

SINDs ambassadører

Foto: Lars Svankjær

Poul Nyrup Rasmussen

Pressefoto: Cirkus Benneweis

Diana Benneweis

Foto: Morten Germund

Mathilde Falch

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

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

Abonnement
Kr. 280 årligt.

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

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
8.000.

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen, 8617 6398/*kk@sind.dk*

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.

NORDISK MILJØMÆRKNING 5041 0016 Trykkeri

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C022933

KYOTO PROTOCOL 2 No. 001 KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG

I DETTE NUMMER

/6 ✘ i kalenderen

/8 **Fællesskab og interesser er vejen ud af ensomhed**
Ny SIND-besøgsordning i Aarhus har fokus på ligeværd og på at bryde med ensomhed og isolation. De nye besøgsvenner er selv psykisk sårbare, der alle har positive erfaringer med at opnå bedring og samtidig deltager i interessefælleskaber, som de har lyst til at dele.

/10 **Projekt Frit Sind hjælper mennesker med social angst**
Social angst er en almindelig, men overset lidelse, som ofte er forbundet med isolation. Mange fortæller ikke om den angst, de oplever, til andre og kommer til at leve et liv med begrænsninger, som de kunne være foruden, hvis de fik hjælp. Angsten betyder også, at det kan være svært at komme hjemmefra og opsøge hjælp hos SIND eller andre rådgivninger. Frit Sind er et nyt tilbud i København til disse mennesker og har fokus på de specifikke behov, mennesker med social angst har.

/12 **Hygge og konstruktiv dialog: Patientcaféerne har bredt sig**
Ved at få patienternes perspektiv på hvordan dagligdagen fungerer som indlagt, får vi en endnu bedre psykiatri. Det er filosofien bag patientcaféerne, som projekt Sikker Psykiatri står bag. Tiltaget har på få år bredt sig til det meste af landet, og både patienter og personale får stort udbytte af dette uformelle forum.

/14 **Statsminister med sindslidelse**
Det var klogskaben og de store resultater, der skulle bære biografien om Viggo Kampmann, men historien om hans bipolare sygdom skulle også fortælles. Sådan skriver journalist og forfatter Poul Smidt om overvejelserne forud for, at flere års research skulle sammenfattes i den 480 sider lange biografi om den kendte politiker, hvis sindslidelse gennem årtier var ukendt for de fleste danskere.

/17 **Psykiatrihistorisk kunstmuseum gør klar til flytning**
Tusinder af tegninger, malerier og figurer, skabt gennem årtier af mennesker ramt af psykisk sygdom, skal pakkes ned i 2018, når det kombinerede kunstmuseum og psykiatrihistoriske museum Ovartaci flytter ud af Risskov Psykiatriske Hospital i Aarhus. De 164 år gamle bygninger bliver i stedet til boliger. Det er endnu ikke afklaret, hvor kunsten, som sidste år blev set af langt over 20.000 gæster, i fremtiden bliver tilgængelig for publikum.

/19 **Toppen af isbjerget hos Museum Ovartaci**
Se nogle af oplevelserne, der venter, hvis du får besøgt museet, inden paller og flyttekasser skal fyldes. I alt rummer Museum Ovartacis samlinger og udstillinger flere end 8.000 kunstværker.

/21 **Skizofreniforeningen udvikler ideer til en ny psykiatriplan**
I disse uger opsøger Skizofreniforeningen dialog og indflydelse for at udvikle ideer, der kan inspirere politikerne til en ny plan for psykiatrien. Ambitionen er bl.a. at afholde en høring i løbet af foråret.

/22 **Før hang det hele tiden over mit hoved at skaffe en ny recept**
To mennesker i hver sin ende af landet fortæller, hvordan de slap ud af voldsom afhængighed af benzodiazepiner. Det var ikke gået uden SINDs BenzoRådgivning.

/24 **Kokoro betyder hjerte på japansk**
Man kan bruge SIND på mange måder. Nogle melder sig ind med hud og hår, andre har nok i bare at vide, at SIND er i nærheden. Man kan være pårørende, eller man kan selv være ramt. Der findes lige så mange måder at bruge SIND på, som der findes sind.

/27 **Generalforsamlinger 2017**

FASTE RUBRIKKER

/02 Leder

/02 Kolofon

/04 SIND i medierne

/16 Støt SIND

/20 SIND Ungdom

/21 Skizofreni-foreningen

/25 Digte

/30 Webshop

/31 Lokalnyt

/34 Regions- og lokalformænd

/34 SIND-nettets koordinatorer

/34 SINDs udvalgs-formænd

/35 SINDs rådgivninger

SIND i medierne: Problemer i psykiatrien

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

Medieomtalen i december og januar bød ligesom de foregående måneder på mange pressehenvendelser til SINDs landsformand, Knud Kristensen. Dertil kommer, at han har haft debatindlæg i flere medier, bl.a. det populære site om politik, Altinget.

Udover Knud bidrager mange andre fra SIND til medieomtalen, navnlig formændene for SINDs lokalafdelinger og regioner.

Temaerne i medierne siden sidste blad har uændret først og fremmest været problemer i psykiatrien, navnlig på bosteder og på afdelinger med for få ressourcer. Der er i disse måneder langt mellem de positive historier.

Husk, at du altid kan følge med i SINDs medieomtale via hjemmesiden eller Facebook. Det sker ofte, at SINDs opslag skaber debat. Hvis du har lyst til at læse selv eller bidrage, så skal du blot søge på SIND på Facebook eller klikke på linket øverst på forsiden af www.sind.dk.

/hhj

Foto: www.colourbox.com

Altinget: Psykisk syge skal have værdig behandling.

(13. december) Den nye social- og børneminister bør sætte sig i spidsen for at få genetableret værdige forhold for mennesker med psykiske lidelser på botilbud. Mere tvang er ikke løsningen. Sådan lød opfordringen fra SINDs landsformand Knud Kristensen i et debatindlæg på Altinget.dk.

"Det er mit inderlige håb og ønske, at ministeren vil sætte sig i spidsen for at få genetableret værdige forhold for mennesker med psykiske lidelser på botilbud. Det har i flere audit- og tilsynsrapporter været nævnt, at der på mange botilbud hersker en stemning af lovløshed, hvor alle tilsyneladende har givet op overfor narkohandel, trusler, afpresning og vold mod medarbejdere og medbeboere. Det skal der rettes op på," skrev Knud Kristense bl.a.

BT: Den psykiatriske behandling er mangelfuld

(16. december) En angiveligt psykisk syg mand blev dræbt af politiet på Bornholm natten til den 15. december. Dødsfaldet var det seneste et af en række eksempler på, at den psykiatriske behandling svigter alvorligt psykisk syge.

Knud Kristensen, landsformand for SIND, sagde: "Det er en ond spiral, som vi skal have vendt. Der er for få sengepladser i psykiatrien, så patienterne bliver udskrevet for hurtigt og er i en dårligere tilstand."

BT: Nødråb fra Risskov – ansatte græder, inden de skal på job

(3. januar) Siden midten af december har flere medier beskrevet de utilfredsstillende forhold på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Tillidsrepræsentanterne for samtlige personalegrupper på hospitalet har rejst en lang række kritikpunkter. Den lave normering betyder bl.a. at antallet af selvmord på afdelingerne stiger.

SIND har ved flere lejligheder, bl.a. i Aarhus Stiftstidende, støttet medarbejdernes kritik. I januar fulgte dagbladet BT op. Avisen citerede fagbladet FOA for, at Arbejdstilsynet fx har påpeget, at ansatte på afdelingen for Depression og Angst græder af frygt for vold, når de møder på job. Sidste år begik fire patienter selvmord. De foregående to år havde ikke budt på et eneste selvmord.

SINDs landsformand Knud Kristensen sagde:

"Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at der er en sammenhæng mellem et presset arbejdsmiljø og stigningen i selvmord på afdelingen." Han tilføjede, at mange afdelinger på landsplan er præget af overbelægning og af patienter, der udskrives for tidligt, hvilket skaber uro. Knud Kristensen understregede derfor, at der er markant behov for flere sengepladser.

Foto: Anette Lillevang Kristiansen

TV MIDTVEST: Behov for flere ressourcer

(1. december) SINDs landsformand Knud Kristensen efterlyste i et indslag på TV MIDTVEST flere ressourcer til psykiatrien.

Indslaget handlede om, at Midt- og Vestjyllands Politi oplever, at der opstår flere og flere sager med psykisk syge: "Det er jo syge mennesker. De skal jo have en behandling i sundhedssystemet og ikke i det strafferetlige system hos politiet," sagde chefpolitiinspektør Claus Hilborg.

Knud Kristensen påpegede, at psykiske sygdomme bliver nedprioriteret. Han sagde bl.a. at når der kommer flere patienter i det øvrige sundhedsvæsen, så følger ressourcerne med, hvilket selvfølgelig også skal være tilfældet på psykiatriområdet.

Avisen.dk: Færre får afdragsordning på medicin

(15. december) Der var i 2016 1.000 færre danskere, der benyttede sig af afdragsordninger på medicin på apoteket, sammenlignet med året før. Det skrev Avisen.dk.

Udviklingen bekymrer SINDs landsformand, Knud Kristensen, som mener, det er et spørgsmål om dårlig information:

"Det, vi hører fra vores medlemmer, er, at de ikke kender til ordningen, og at de ikke har hørt om den på apoteket. Hvis apotekerne fortæller om det, så gør de det i hvert fald på en måde, så vores medlemmer ikke forstår det."

Væsentlig vækst i SINDs medieomtale

I SINDbladet december fortalte vi, at medieomtalen af SINDs landsformand Knud Kristensen allerede i oktober lå på det dobbelte af niveauet for hele 2015. Nu er tallene for hele 2016 klar. Facit er, at de medier, som virksomheden Infomedia følger, sidste år omtalte Knud Kristensen næsten 1.300 gange mod 522 året før. Antallet af artikler i landsdækkende dagblade lå i 2016 hele 115 pct. højere end al omtalen gennem 52 uger i hele 2015.

Analysen i SINDbladet december af SINDs medieomtale finder du på www.sind.dk/bladet.

TV SYD: Kritik af ventetider

(27. december) TV SYD bragte historien om, at Marianne og Tonni Lund fra Varde i mere end et halvt år har måttet kæmpe for, at deres datter får den rette behandling. Trods fire forskellige diagnoser og adskillige indlæggelser oplever familien, at det trækker ud med at få en langsigtet løsning. SINDs næstformand Kristian Bennedsen påpegede, at alt for lange ventetider desværre er et udbredt problem.

DR: X Factor-deltager var åben om diagnoser

(30. december) En stor del af den danske befolkning – op imod en million – fulgte med, da første afsnit af DR1-programmet X Factor gik i luften. En af deltagerne, 22-årige Johnnie, var synligt nervøs og forklarede det bl.a. med, at han var ramt af flere diagnoser. Men da musikken tog fart, fremstod han langt mere sikker og oprigtig end de øvrige deltagere.

Præstationen fik X Factor-dommer Thomas Blachman til at hylde mennesker med diagnoser og understrege, at alle ikke skal være ens. Den udtalelse blev flittigt rost både på Facebook og i flere medier. Bl.a. www.dr.dk

citerede SINDs landsformand Knud Kristensen for at sige:

"Det kan helt sikkert være med til at nedbryde fordommene, fordi man ser mennesker, som har disse sygdomme, og alligevel kan stille op i et program som X Factor og gøre noget så grænseoverskridende. Det kan virke enormt opmuntrende for folk, som selv er syge, og for de pårørende."

Pressefoto: DR1/Bjarne Bergius Hermansen

22-årige Johnnie fik stor ros, da han første gang deltog i X Factor

Ballerup Bladet: Politikerne bevilger millioner til psykiatrien

SIND Ballerup bidrog aktivt til, at planlagte besparelser på socialpsykiatrien blev taget af bordet

(13. december) Masser af møder, læserbreve og protester over planlagte besparelser på socialpsykiatrien i Ballerup fik i december politikerne til at ombestemme sig. Ballerup Bladet fortalte den 13. december på forsiden, at Socialdemokratiet og Venstre nu ville tilføre millioner til det hårdt belastede område. Samtidig blev varslede besparelser trukket tilbage. I stedet ville Ballerup Kommune bl.a. styrke området med fem nye stillinger, flere gruppeforløb og mere brugerindflydelse.

SIND Ballerups formand Randi Kristensen var meget tilfreds med udsigten til forbedringer af socialpsykiatrien. Sammen med brugerne af socialpsykiatrien havde hun siden efteråret arbejdet for at sætte psykiatrien på dagsorden.

"Vi har haft behov for at blive hørt, og det er en stor sejr for brugerne, at deres opråb har nyttet," sagde hun til Ballerup Bladet og understregede samtidig, at psykiatrien er et område, der alt for ofte bliver glemt.

"Men man skal huske, at det ikke kun er de psykisk sårbare, der bliver ramt. Også en masse familier og pårørende rammes. Så det er et område, der berører mange."

Foto: Privat

Foto: Privat

SIND lokalformand Randi A. Kristensen mødte op med lagkage til brugerne af værestedet Støberiet, da den økonomiske saltvandsindsprøjtning til psykiatrien blev fejret

Borgmesterbesøg

Randi Kristensen tilføjer overfor SINDbladet, at SIND og brugerne af et lokalt værested siden sensommeren har samarbejdet om at få politikerne til at løfte socialpsykiatrien. SIND blev kontaktet i august, fordi der var udsigt til markante besparelser samtidig med, at 20 stod på venteliste til støttekontaktperson og der var fyret personale på værestedet, hvor åbningstiden var reduceret med otte timer om ugen.

Samarbejdet har bl.a. medført medieomtale og et særdeles velbesøgt dialogmøde, hvor både borgmesteren, centerchefen og viceborgmesteren stillede op til debat med brugerne af værestedet. Efterfølgende blev politikerne enige om at rulle besparelserne tilbage og bevilge seks mio. kr. ekstra til området 2017-2019.

"Vi er glade og stolte over samarbejdet. Jeg håber, vi kan inspirere andre lokalafdelinger til at kæmpe for at få sat socialpsykiatrien på dagsorden," siger Randi Kristensen.

Du kan læse mere om SIND Ballerup Furesø Herlev lokalforening på Facebook og på www.sind.dk/

✘ i kalenderen:

✘ den 15.-18. juni: Folkemødet på Bornholm

I SIND glæder vi os meget til masser af dialog og debat på det næste folkemøde i Allinge på Bornholm. Sidste gang trak de fleste af vores arrangementer fulde huse. Derfor stiller vi op med et telt, der er tre meter længere end tidligere år. Vi forventer at afholde mellem 10 og 20 debatarrangementer i SIND-teltet. Dertil kommer deltagelse i debatter, som andre arrangerer. Læs mere på www.sind.dk/fm2017

Hvis du planlægger et arrangement, som du synes, SIND skal deltage i, er du velkommen til at kontakte os på landsforeningen@sind.dk eller telefon 3524 0753. Vi vil også meget gerne kontaktes om ideer til arrangementer i vores telt.

Foto: SIND

Foto: SIND

Foto: SIND

Foto: SIND

Foto: SIND

✘ den 16.-17. september: SINDs medlemskonference i Horsens

Foto: SIND

Emnet er psykisk sundhed, når 120 SIND-folk til efteråret mødes til medlemskonference. Konferencen inkl. transport er gratis for medlemmer, der yder en aktiv indsats. Fx som bestyrelsesmedlem i en af SINDs lokalafdelinger, som telefonrådgiver eller SIND-bisidder. I næste blad og på www.sind.dk/medlemskonference kan du senere på året læse mere om medlemskonferencen. Pladserne bliver besat efter først-til-mølle princippet.

✘ den 23.-29. juli 2017 SINDs Sommerhøjskole 2017

Traditionen tro er der rift om pladserne på SINDs Sommerhøjskole 2017. Sandsynligvis er det populære ferietilbud udsolgt, når dette blad udkommer, men du kan komme på venteliste. Læs mere om mulighederne på www.sind.dk/sommerhoejskole

Foto: SIND

Gratis at oprette testamente, hvis du betænker SIND

SIND
LANDSFORENINGEN
FOR PSYKISK SUNDHED

Ønsker du at betænke SIND med en del af – eller hele – din formue, så betaler landsforeningen for oprettelse af testamentet. Du vælger selv, om du vil bruge din egen advokat eller foreningens.

Modelfoto: www.colourbox.com

SIND skal hverken vide, hvor meget du testamenterer til foreningen, eller hvor stor din formue er.

Ring eller mail for mere information til organisationskonsulent Helene Kemp, hke@sind.dk, 3524 0750.

Testamenterer du til SIND, er du med til at nedbryde tabuer om psykiske sygdomme og til at skabe bedre vilkår for mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende.

I stedet for blomster til begravelser

SIND
LANDSFORENINGEN
FOR PSYKISK SUNDHED

SIND får ind imellem henvendelser fra pårørende, der ønsker, at deltagerne til en begravelse eller bisættelse giver et bidrag til SIND i stedet for blomster.

Foto: www.colourbox.com

SIND takker for denne støtte. Hvis de pårørende ønsker at vide, hvem der har indbetalt et bidrag – så der kan sendes takkekort – oplyser vi det gerne. Det kræver blot:

1. Kontakt venligst SINDs sekretariat og gør opmærksom på, at der vil komme donationer i forbindelse med en begravelse/bisættelse. Husk at oplyse navnet på afdøde samt din e-mail. Du kan kontakte os på landsforeningen@sind.dk eller tlf. 3524 0750.

2. Hvis du indrykker en dødsannonce, kan du evt. skrive: *I stedet for blomster kan man betænke SIND:* reg.nr 9541 og kontonr. 0005403944, *mærket NN (navn på den du vil mindes) og eget fulde navn."*

Fællesskab og interesser er vejen ud af ensomhed

Ny SIND-besøgsordning i Aarhus har fokus på ligeværd og på at bryde med ensomhed og isolation. De nye besøgsvenner er selv psykisk sårbare, der alle har positive erfaringer med at opnå bedring, og som samtidig deltager i interessefælleskaber, som de har lyst til at dele

TEKST OG FOTO: JANE GISSELMANN

I cirka 20 år har psykisk sårbare gennem SIND haft mulighed for at få en frivillig besøgsven. Besøgsvennerne er et skattet afbræk i en ofte ensom tilværelse for mange psykisk sårbare, og de traditionelle besøgsvenner i SIND er fortsat vigtige frivillige for SIND, men som noget helt nyt har SIND fået støtte til et godt toårigt projekt, der har base i Aarhus, og som har til formål at afprøve en ny form for besøgsordning.

En ordning hvor kodeordene ikke alene er samvær – men også ligeværd og udvikling.

På SINDs kontor i Aarhus sidder Kurt Kyed, der leder projektet. Han er begejstret. Projektets mål og tankerne bag passer nemlig lige præcis med det, Kurt Kyed selv har prædiket i adskillige år:

"Man har brug for andre menneskers erfaringer at spejle sig i for at kunne få det bedre. Det, at se og høre hvordan andre er kommet sig, giver et håb. Og uden håb ingen udvikling," siger Kurt Kyed.

Besøgsven som rollemodel

De traditionelle frivillige besøgsvenner i SIND er generelt mennesker, der aldrig selv har været ramt af psykisk sygdom, og som lever velfungerende, etablerede liv med fx ejerbolig, parforhold, job, fritidsinteresser, børn, børnebørn og socialt netværk.

Besøgsvennerne i det nye projekt er selv psykisk sårbare, der har det til fælles, at de har fået det psykisk bedre. De har været igennem en helingsproces – også kaldet recoveryproces – og er på den måde rollemodeller. Desuden har alle de nye besøgsvenner en fritidsinteresse, som de er villige til at dele med den person, de bliver besøgsven for.

Indtil videre har Kurt Kyed fundet ti frivillige besøgsvenner til den nye ordning. Deres interesser er vidt forskellige. En er amatørfotograf og medlem af en fotoklub, en anden elsker barokmusik, én er medlem af en socialpolitisk forening.

Lyst, interesse og kemi

Interesserne spænder vidt og kan være hvad som helst. Løb, badminton, ridning, natur, mad, bøger, kunst, frimærker. Det vigtigste er, at besøgsvennen er parat til at åbne sit interessefællesskab op for den person, han eller hun er besøgsven for. Og at den psykisk sårbare selv bliver interesseret, nysgerrig og får lyst til at blive en del af besøgsvennens interessefællesskab.

"Projektet handler i bund og grund om at behandle folk som hele mennesker. I stedet for kun at fokusere på diagnoser, vil vi rette fokus på interesser – og ligeværd," siger Kurt Kyed.

Deltagerne skal uddanne sig

En anden væsentlig forskel i forhold til SINDs traditionelle besøgsordninger er, at de to hovedpersoner ikke bliver "parret", men i stedet som udgangspunkt selv finder sammen. Som en del af projektet vil både de psykisk sårbare og de frivillige besøgsvenner nemlig deltage i et fælles uddannelsesforløb, hvor de får undervisning i recovery-tankegangen og her har mulighed for at finde sammen med den person, de ønsker at samarbejde med.

Lyst, interesse og kemi for hinanden afgør med andre ord, hvem der bliver besøgsven for hvem i projektet.

En anden markant forskel fra de almindelige besøgsordninger er, at forløbene er langt kortere. Besøgsvennen og den psykisk sårbare er kun knyttet sammen i en periode på et halvt år.

"Vi har valgt den model for at fastholde fokus på, at de to parter gerne skulle hjælpe hinanden med at komme videre," siger Kurt Kyed.

Projektet løber i knap to et halvt år, og til slut skal projektlederen redegøre for, om deltagerne oplever den gavnlige effekt af ordningen, som SIND både håber og tror. Hvis det er tilfældet, vil SIND udbrede ordningen til på sigt at dække hele landet. I projektperioden udbredes projektet til to andre byer i Region Midtjylland.

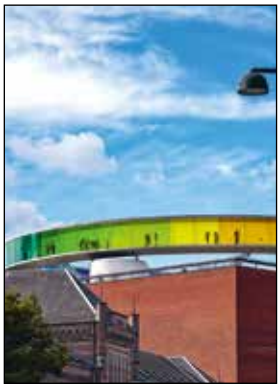
Tidligere misbruger med diagnoser

Det er ikke noget tilfælde, at 63-årige Kurt Kyed er blevet udvalgt som tovholer på det projekt, der skal bane vejen for at udbrede ordningen til hele landet.

Kurt Kyed er ikke alene uddannet socialpædagog og til daglig ansat i Aarhus Kommune, hvor han arbejder med socialt udsatte. Kurt Kyed fik selv to psykiatriske diagnoser, da han var en ung mand, og kan dermed både skrive skizofreni og bipolar på sit CV. I cirka 40 år var han alkoholiker, og for to år siden skrev han en bog om sin opvækst og om den fysiske og psykiske vold og de seksuelle overgreb, hans mor udsatte ham for, da han var barn og ung. Selv mener Kurt Kyed, at både de psykiske problemer og alkoholmisbruget skyldtes de mange overgreb i barndommen.

"Det var hemmeligheden, jeg blev syg af. Men det væsentlige er, at jeg har opnået et liv,

Løb, badminton, ridning, natur, mad, bøger, kunst eller frimærker? Der findes masser af interesser, man kan dele med andre. Foto: Colorbox



Projektleder Kurt Kyed er indbegrebet af recovery. Han er tidligere alkoholiker og har to psykiatriske diagnoser på sit CV. I 12 år har han arbejdet med socialt udsatte som socialpædagog og bruger sit enorme netværk og eksempelvis værested Gallo Huset til at finde deltagere til projektet

som jeg er mere end tilfreds med. For mig er det ikke et mål at være rask – det er et mål at være tilfreds," siger han.

"Der har i mange år været en modstand mod "levede erfaringer" i psykiatrien. Da recovery-tanken vandt frem her i Aarhus for otte år siden, tænkte jeg med det samme, at "min tid er nu". Recovery-tanken bekræfter alt det, jeg selv har erfaret."

Farvel til ensomhed

SINDs mål med projektet er, at 70 pct. af brugerne både vil føle sig mindre ensomme og samtidig vurdere, at de har fået et mere indholdsrigt liv. Samtidig er målet, at de frivillige "besøgsvenner" oplever, at projektet har gavnet deres egen personlige recovery-proces.

Mens projektet løber, skal 100 frivillige støttepersoner og 260 brugere deltage. Målet er, at 150 af de mange brugere fortsat er aktive i et interessefællesskab, når projektet er slut.

Projektet og resultaterne vil løbende blive dokumenteret undervejs og bliver fulgt af en styregruppe med frivillige repræsentanter fra både SINDs bestyrelse og brugergruppen. De specifikke mål for projektet er ambitiøse, men bestemt opnåelige, mener Kurt Kyed.

"Intentionen med projektet er også at gøre brugerne til støttepersoner på sigt. Og det er en genial og rigtig tanke. Når man selv har oplevet at blive støttet, har man også mere at give af selv," siger Kurt Kyed.

Håb flytter bjerge

Kurt Kyed er dog godt klar over, at målene ikke er nogen, man uden videre når. Han har selv kæmpet sine kampe – både psykisk og med sit alkoholmisbrug. For ham handler det at opnå bedring, ikke om viljestyrke. Det handler først og fremmest om at kunne føle og mærke – et håb.

"Håbet kan være nok så spinkelt i begyndelsen, men bare det at man pludselig oplever, at der er nogen, det er lykkes for, så tænker man: "Hov, hvis de kan, så kunne det måske også lykkes for mig. Det betyder uendelig meget," siger Kurt Kyed.

"Vi skal væk fra at tænke i symptomer hele tiden og i stedet arbejde målrettet imod bedre livskvalitet. I stedet for hele tiden at være angst for at få angst, for eksempel, så skal projektet her hjælpe med at flytte fokus. Så fokus bliver rettet mod det, der giver den enkelte glæde i livet. Også selvom man fortsat har angst eller hører stemmer eller noget helt tredje. Det er livskvalitet, det hele handler om."

Peer-besøgsvenner i SIND

Læs mere på www.facebook.com/peerfacilitatorer/

- Hvis du vil være besøgsven, skal du have personlig erfaring med psykisk sygdom og lyst til at hjælpe andre videre i livet. SIND forventer, du har en fritidsinteresse, du gerne vil dele.
- Projektet løbes i gang i Aarhus, men udvides senere til flere midtjyske kommuner. Du kan følge med på hjemmesiden.
- Målet er, at mindst 100 frivillige og 260 brugere deltager i projektet frem til 2019.

Projekt Frit Sind hjælper mennesker med social angst

Social angst er en almindelig, men overset lidelse, som ofte er forbundet med isolation. Mange fortæller ikke om den angst, de oplever, til andre og kommer til at leve et liv med begrænsninger, som de kunne være foruden, hvis de fik hjælp. Angsten betyder også, at det kan være svært at komme hjemmefra og opsøge hjælp hos SIND eller andre rådgivninger. Frit Sind er et nyt tilbud i København til disse mennesker og har fokus på de specifikke behov, mennesker med social angst har

AF MINA EL MOUTAMID, SIND KØBENHAVN. TEGNINGER: MRNOE DESIGN

Et nyt projekt hos SIND København tilbyder gratis forløb til mennesker med social angst. Bag idéen står projektleder og psykolog Kaja Dreiøe, som gennem flere år har været opmærksom på de begrænsede muligheder, der er for mennesker med social angst:

"Jeg har kendt mange igennem tiden, der har døjet med en eller anden grad af ubehag i sociale situationer. Jeg oplevede, at det var en ret så invaliderende problemstilling, og at der var meget lidt hjælp og forståelse at hente i det offentlige system. Dette har gået mig på i mange år, og nu har jeg en mængde viden og erfaring, der gør, at jeg selv kan tage affære," siger hun.

Foto: Privat

Kaja Dreiøe

Det nye projekt, Frit Sind, henvender sig til voksne i København og Københavns omegn, som enten er blevet diagnosticeret med social angst, eller som mærker et ubehag, der står i vejen for at kunne leve et meningsfuldt liv. Målet med projektet er at reducere social angst og overdreven generthed hos deltagerne. Som noget særligt ved dette projekt i SIND København inviteres brugerne ikke blot ind til traditionel rådgivning. Projektet omfatter også dialog via fx mail, sms og chat. Desuden tilbydes deltagerne en mentor, der kan hjælpe undervejs, samt mulighed for at deltage i gruppeforløb sammen med andre i samme situation.

Hvad er social angst?

FNs sundhedsorganisation, WHO, vurderer, at ca. syv pct. af befolkningen i den vestlige verden lider af social angst. Tallet er dog langt højere, når man medregner dem, der lever med angsten i skjul. Som med andre psykiske sårbarheder er social angst et spørgsmål om, i hvilken grad lidelsen er med til at begrænse ens evne til at leve det liv, man ønsker.

Projektleder Kaja Dreiøe mener, at social angst skyldes et sammenfald af en række komplekse forhold i livet:

"Udviklingen af social angst igennem et liv sker i et kompleks sammenspil mellem arv, gener og miljø. Det er aldrig ens egen skyld. Desuden har vi mennesker fået tildelt en lidt drilsk hjerne, der ofte kan give os udfordringer. Et eksempel på den drilske hjerne kunne være, når man har en dårlig oplevelse, som genspilles i hovedet, så man nærmest oplever den igen og igen. Det gør vi alle sammen en gang imellem, fordi sådan fungerer vores hjerne. Denne drilske hjerne er også på spil ved social angst. Eksempelvis når sociale situationer efterfølgende gennemgås for egne begåede fejl og pinligheder."

Fælles for mennesker med social angst er et psykisk og fysisk ubehag i bestemte situationer. Det kan fx være i mødet med autoriteter, store forsamlinger, mennesker man ser op til, eller det kan være familiefødselsdagen. De fysiske symptomer kan fx være rødme i ansigtet, rysten på hænderne, hjertebanken, kvalme og stemmetab, mens de psykiske symptomer kan handle om oplevelsen af at miste kontrollen, katastrofetanker og følelsen af at være ved at besvime.

At arbejde med social angst-

Problemet med social angst, såvel som andre angstformer, er, at den er selvforstærkende og ofte udvikler sig til en angst for angsten. Uden hjælp er der mange med social angst, der isolerer sig og bliver ensomme.

Målet med Frit Sind er at ændre på nogle af de negative tanker og selvopfattelser. Først og fremmest ved at møde den angste med accept og anerkendelse og dernæst tilbyde metoder til at arbejde med angsten, så den bliver lettere at håndtere.

Ambitionen er på længere sigt at gøre tilbuddet permanent og landsdækkende, så flere mennesker får mulighed for at leve et liv i overensstemmelse med det, som er vigtigt for dem.

FAKTA

- Du kan læse mere om Frit Sind på www.sind-kbh.dk/fritsind.
- Projekt Frit Sind er et gratis tilbud til borgere med social angst i København.
- Et forløb varer ca. fem måneder.
- Borgeren kan frit vælge mellem at få en mentor, individuelle samtaler og gruppeforløb.

SIND søger bestyrelsesmedlemmer i Næstved, Holbæk, Odsherred og Kalundborg

Drømmer du om at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende?

Som frivilligt bestyrelsesmedlem skal du være med til at drive og udvikle lokalafdelingen. Du bliver en del af en bestyrelse, der selv bestemmer, hvilke aktiviteter I ønsker at søsætte. Det er en klar fordel, hvis du har erfaring med bestyrelsesarbejde, men det er ikke et krav. Indsigt i forholdene for psykisk sårbare og pårørende er også en fordel.

Bliver du valgt får du:

- Et kursus i bestyrelsesarbejde
- Relevante kurser og konferencer for SINDs frivillige
- Mulighed for at blive valgt ind i relevante kommunale råd
- Økonomisk og organisatorisk støtte fra landsforeningen og andre lokalafdelinger

SIND
Næstved

Nye bestyrelsesmedlemmer skal vælges på generalforsamlingen

den 23. februar 2017 kl. 19

i Frivilligcenter Næstved, hvor der bliver serveret et let traktement.

Du er meget velkommen til at kontakte den nuværende formand Jørgen Risager 5572 8918, risrasch@stofanet.dk

SIND
Holbæk-Odsherred-Kalundborg

Bestyrelsesmedlemmer skal vælges på generalforsamlingen

den 23. februar 2017 kl. 19

på biblioteket, Nygade 9-13, Holbæk. Samme aften er der et gratis foredrag om at leve med diagnosen bipolar ved Mads Trier-Blom. Han fortæller om sit sammenbrud, men også om sin recovery-proces.

Kontakt: Birte Bendixen 2033 2259 birte@bondebendixen.dk

Hygge og konstruktiv dialog: Patientcaféerne har bredt sig

Ved at få patienternes perspektiv på hvordan dagligdagen fungerer som indlagt, får vi en endnu bedre psykiatri. Det er filosofien bag patientcaféerne, som projekt Sikker Psykiatri står bag. Tiltaget har på få år bredt sig til det meste af landet, og både patienter og personale får stort udbytte af dette uformelle forum

AF RASMUS DAMKJÆR

Foto: Projekt Sikker Psykiatri

Dagsorden er bestemt af patienterne, når der er møde. Ofte dukker gode ideer op, som personalet ellers ikke var opmærksomme på, viser erfaringerne med patientcafeer i Viborg

Fredag eftermiddag med kaffe og kage. Det er normalt opskriften på en hyggestund efter en veloverstået uge, men for indlagte psykiatriske patienter på de sengeafsnit rundt omkring i regionerne, der deltager i Sikker Psykiatri, er det mere end bare hygge – de såkaldte patientcaféer er et uformelt forum i åbne og trygge rammer, hvor patienter og personale mødes en gang om ugen for at diskutere små og store udfordringer fra hverdagen.

"Når vi inddrager patienter og pårørende i de daglige beslutninger, får vi et andet perspektiv på de problemstillinger, de står over for i hverdagen. Det er jo dem, der er eksperterne i deres egen situation, og patientcaféerne er et forum, hvor patienterne selv sætter dagsorden i forhold til, hvad der har betydning for deres dagligdag her og nu," siger Simon Feldbæk Peitersen, der er fra Dansk Selskab for Patientsikkerhed og arbejder som projektleder i Sikker Psykiatri.

Opstod lokalt i Viborg

Idéen med patientcaféer opstod tilbage i 2014 som et lokalt tiltag på det afsnit i Regionspsykiatrien i Viborg, der deltager i Sikker Psykiatri. Det begyndte egentlig som fælles ugentlige fejringsmøder, men udviklede sig hurtigt til det, vi i dag kender som patientcaféer. Projektleder i Viborg Sune Hjertmann Frederiksen forklarer:

"Efter at have afholdt møder, hvor vi sammen med de indlagte markerede med kaffe og kage, når noget var gået godt, begyndte vi at tænke over, hvad vi ellers kunne bruge møderne til. Når vi en sjælden gang sprang møderne over, opdagede vi nemlig, at vi savnede fællesskabet omkring møderne – det var på den baggrund, at vi udviklede patientcaféerne,

> Patientcaféerne er en succes, fordi vi med relativt få midler får et stort udbytte

Husk SIND-kontingentet.
Du kan både bruge MobilePay og Dankort på www.sind.dk/kontingent2017

SIND
LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

hvis formål var at informere og sparre med de indlagte om dagligdagen på afsnittet – med en dagsorden, der er bestemt af patienterne. Vi er altså gået fra at personalet bestemte det meste til en mere samarbejdsorienteret tilgang, og her efter to år har det givet udbytte. Udover at der på caféerne tit dukker gode idéer op, vi ellers ikke havde været opmærksomme på, har det haft en positiv indvirkning på det sociale liv på afsnittene. For mig at se er det en helt ny måde at tænke på i psykiatrien – og så er det jo en fantastisk måde at slutte en uge af på," siger han.

Siden er patientcaféerne blevet en integreret del af alle sengeafsnittene i Viborg, og det nye tiltag har efterfølgende spredt sig til de afsnit i Regionspsykiatrien Horsens, Psykiatrien Syd i Vordingborg, Psykiatrisk Afdeling Svendborg og Psykiatrisk Center Tórshavn, som beskæftiger sig med Sikker Psykiatri.

Patienterne sætter dagsordenen

I Viborg foregår en patientcafé helt konkret ved, at patienter og personale i ugens løb har mulighed for at skrive punkter på dagsordenen op på en tavle. Fredag eftermiddag kl. 14 bliver punkterne så taget op og diskuteret på patientcaféen, og det kan i sagens natur variere meget fra uge til uge – både i forhold til længden af møderne og emnerne, der bliver taget op.

"Intet er for stort eller småt. Et punkt på dagsordenen kan for eksempel være hvilke kanaler, der skal være på tv'et, mens en anden patientcafé kan handle om mere alvorlige emner som medicinering eller somatiske sygdomme. Det vigtigste er den åbne dialog og det, at der er tale om et samarbejde, hvor patienterne får mulighed for at komme med deres idéer til, hvordan behandlingen og dagligdagen i øvrigt kan blive bedre," siger Sune Hjertmann Frederiksen.

Han understreger, at vilkårene på et psykiatrisk afsnit kan give udfordringer, når for eksempel nogle patienter på grund af deres sygdom ikke har overskuddet til at deltage og udvandrer midt i det hele, hvis de har det dårligt.

"Vi skal selvfølgelig kunne håndtere, at de psykisk syge patienter har forskellige behov. Nogle kan for eksempel blive personlige og fortælle om personlige problemer, der optager dem her og nu. I det tilfælde handler det om at dreje diskussionen over på noget, alle kan have glæde af. Det er en del af vilkårene i arbejdet med patientcaféerne," siger Sune Hjertmann Frederiksen.

Få midler giver stort udbytte

I dag er patientcaféerne en integreret del af den daglige rutine på mange sengeafsnit i Regionspsykiatrien, og en del af succesen kan tilskrives det begrænsede antal ressourcer, der er blevet investeret.

"Patientcaféerne er en succes, fordi vi med relativt få midler får et stort udbytte. Det kræver bare lidt kaffe og kage en fredag eftermiddag – til gengæld får vi værdifuldt input til, hvad vi kan gøre bedre, og det er tit en øjenåbner at få et andet perspektiv på tingene. Inddragelse og medbestemmelse gennem dialog og samarbejde er vigtigt for at forbedre sundheden og patientsikkerheden, og der er patientcaféerne en vigtig brik i det puslespil," siger Simon Feldbæk Peitersen.

FAKTA

Det mener SIND om patientcaféerne

SINDs næstformand Ingelise Svendsen: "En grad af indflydelse på egen situation er vigtigt i et behandlingsforløb. Med patientcaféerne får patienterne mulighed for at få selvbestemmelse over deres hverdag – derfor synes vi, det er et spændende tiltag, som vi hilser velkomment."

"Indflydelse på egen situation er vigtigt," siger Ingelise Svendsen

FAKTA

Patientcaféer og Sikker Psykiatri

Patientcaféerne er et af tiltagene under projekt Sikker Psykiatri, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed, TrygFonden, Det Obelske Familiefond og Danske Regioner står bag. SIND er med i følgegruppen. Formålet er at forebygge medicinfejl, tvang og selvmord samt at sikre effektiv behandling af somatiske (fysiske) sygdomme i psykiatrien. Det sker ved, at de sundhedsprofessionelle får metoder til at systematisere deres arbejdsgange, og i det arbejde samarbejder personalet systematisk med patienterne og de pårørende.

Statsminister med sindslidelse

Det var klogskaben og de store resultater, der skulle bære biografien om Viggo Kampmann, men historien om hans bipolare sygdom skulle også fortælles. Sådan skriver journalist og forfatter Poul Smidt om overvejelserne forud for, at flere års research skulle sammenfattes i den 480 sider lange biografi om den kendte politiker, hvis sindslidelse gennem årtier var ukendt for de fleste danskere

AF POUL SMIDT

Fortællingen om den modige modstandsmand, kloge finansminister og ustyrlige statsminister Viggo Kampmann var længe undervejs, inden den udkom på Gyldendal i efteråret 2016. Jeg ville så gerne skrive en bog med balance i hans liv og virke. Han var dog en af velfærdsstatens største arkitekter.

Viggo Kampmanns resultater som finansminister var enestående, og samtiden modtog ham uforbeholdent i 1960 som den bedst tænkelige afsløser for statsminister H.C. Hansen, der døde af en kræftsygdom efter fem års indsats. Kampmann havde i 1957 som den overbevisende problemknuser skabt grundlaget for dannelsen af efterkrigstidens første flertalsregering med S, De Radikale og Retsforbundet, og han havde i årene fra 1957-1960 i måneder ad gangen været den fejlfrie vikar, som med de andres anerkendelse ledede de tre partiers samarbejde. Han var den selvskrevne statsminister og skabte efter kun ni måneder på posten Socialdemokratiets bedste valgresultatet siden Thorvald Stauning "*Stauning eller Kaos-valg*" i 1935: 42,1 pct. mod 26,3 pct. i 2015.

Den lukkede afdeling

I dag skal det ikke skjules, at Viggo Kampmanns sindslidelse skabte uro i skriveprocessen. Jeg vidste, at der i 1990'erne kørte nogle få men dramatiske historier om… "dengang Danmark blev regeret fra den lukkede afdeling…" Mit eget arbejde viste, at det ikke var rigtigt.

Skulle man tage håndfast på de gamle historier og mane dem i jorden eller risikere beskyldningen for at skjule noget? Det var min klare hensigt, at der ikke skulle fejes væsentlige oplysninger ind under gulvtæppet. På den anden side måtte den bipolare lidelse ikke overskygge fortællingen om hans evne og vilje til at reformere Danmark. Målsætningen var lysende klar: Et retvisende billede af Viggo Kampmanns liv og virke. Og balance i fortællingen. Derfor en håndfast tilgang.

Undervejs i arbejdet mødte jeg mange mennesker, som har kendt Viggo Kampmann. De sagde alle det samme: "Han var nok et af de klogeste mennesker, der gik rundt i Danmark i 1900-tallet." Og det er ikke mange uger siden, at den var der igen, da en tidligere medarbejder i Finansministeriet efter læsning af biografien sendte en hilsen: "Jo, min gamle departementschef sagde altid, at Kampmann var den klogeste mand i 1900-tallet."

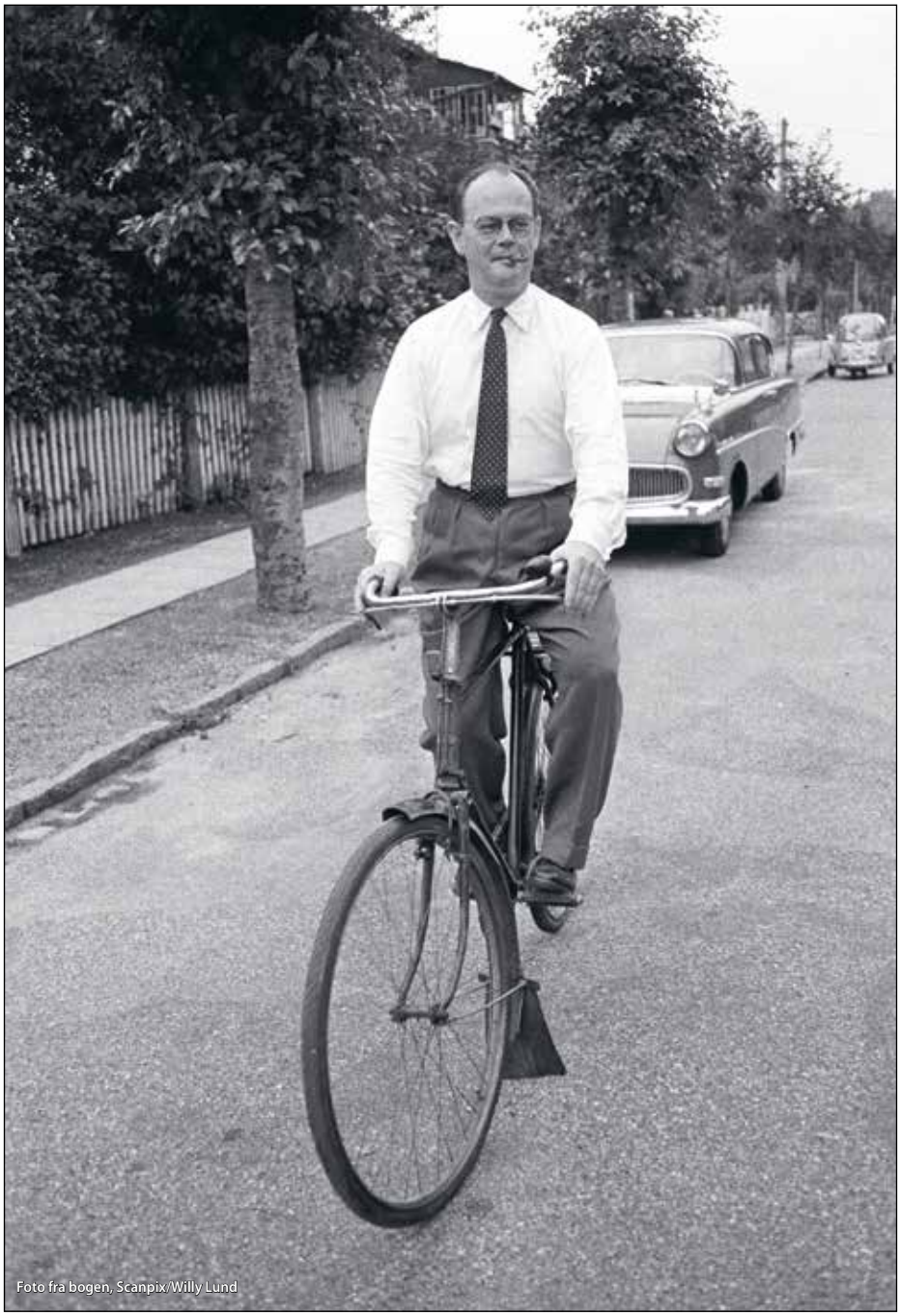


Foto fra bogen, Scanpix/Willy Lund

Meget få mennesker vidste, at den dynamiske og resultatskabende politiker Viggo Kampmann i perioder var udfordret af psykisk sygdom.

I 1972 konstaterede Viggo Kampmann selv overfor en journalist, at sygdommen ikke havde været et stort problem i hans politiske arbejde:
"Jeg er født manio-depressiv, hvilket ikke har generet mig væsentligt, da jeg i overvejende grad har været manisk… jeg mener, at jeg roligt kan forlade tilværelsen efter min hidtidige indsats…"

Læs mere om Poul Smidts biografi om Viggo Kampmann på www.gyldendal.dk

Foto: Privat

Foto fra bogen, Polfoto/Lars Hansen

Få uger efter John F. Kennedy i 1961 overtog præsidentposten i USA, mødtes han med Viggo Kampmann i Det Hvide Hus

Foto fra bogen, Polfoto/Tage Kristensen

Datidens norm var, at politikere holdt en vis distance til vælgere og journalister. Det ændrede Viggo Kampmann, der gerne opsøgte uformel dialog og god omtale. Her fotograferet sammen med Julius Bomholt

Tidligere departementschef i Udenrigsministeriet, ambassadør Jens Christensen, arbejdede tæt sammen med Viggo Kampmann i årene 1947-1950. Jens Christensen fulgte ham også i ministerårene og som et af de fineste mennesker på Slotsholmen gennem tiderne, blev hans udsagn en selvstændig støttepille i skrivearbejdet: "Jeg har kun oplevet ham som manisk. Hvis han nogensinde var depressiv, var det i hvert fald på et niveau, der svarede til højeste aktivitetsniveau for os andre. Jeg synes, at det er lidt synd, at disse maniodepressive træk er kommet til at præge beskrivelsen af ham. I virkeligheden kan man sige, at det var lidt af en tragedie for Danmark, at vi ikke fik lov at beholde ham noget længere som finansminister og senere statsminister. I mange henseender ville udviklingen utvivlsomt være gået bedre, fordi han var manden, der turde og kunne gennemføre de store reformer, som eftertidskrigen krævede."

Født manio-depressiv

Jeg havde også mange overvejelser om, hvornår i bogen hans sindslidelse skulle nævnes første gang. I biografiskrivningen skal man *etablere* sin person, præsentere den figur, der bygges videre på, så læserene ved, hvem de har med at gøre. Etableringen skulle bidrage til det retvisende billede og ikke skabe ubalance.

Det blev en dobbeltløsning: For det første lod jeg Viggo Kampmann selv sige det med et aviscitat, som jeg fandt i den afsluttende fase og anbragte på den allerførste side: …*"Jeg er født manio-depressiv, hvilket ikke har generet mig væsentligt, da jeg i overvejende grad har været manisk… jeg mener, at jeg roligt kan forlade tilværelsen efter min hidtidige indsats…"*

For det andet rykkede jeg Kampmanns overtagelse af statsministerposten frem som det første kapitel, inden det rykkede fremad med barndom, ungdom, politisk vækkelse, modstandsarbejde, embedsmand, minister og så *førtidspensionisten på 52.*

Min stærkeste oplevelse, indlevelse eller hvad man skal kalde de ensomme stunder med manuskriptet, gælder den aften, da opringningen om H.C. Hansens død kom fra Rigshospitalet og den efterfølgende tilkaldelse til Amalienborg næste morgen. Der står han så med statsministerposten i den ene hånd og selvindsigt i sindslidelsen. Han ved, at han nogle gange har haft brug for andres hjælp til at komme tilbage fra en lidt for dynamisk livsudfoldelse. Han ved også, at han har klaret vikariaterne perfekt. Og så ved han selvfølgelig, at ingen vil forstå og andre kræve en forklaring, hvis han nu, den selvskrevne statsminister, undviger ansvaret. Han havde selv været lukket om den sygdom, som han først efterfølgende beskrev som medfødt. Hans nærmeste så ikke den lejlighedsvise udsvævende livsførelse i et manisk lys, alkoholiseret ja, men ellers sund og rask. Det ændrede sig først 15-16 måneder inde i statsministertiden, da den stærke ægtefælle, Eva Brinch, indså, at nu gjaldt det om at holde fast, holde igen og komme ud af med både liv og ære i behold.

Jeg har ret til stadig at have mine tvivl om statsministerposten, og jeg kredser om det igen og igen, når jeg ude til foredrag de fleste gange slutter snurreriet på, at hans liv var blevet bedre, hvis han var forblevet på finansministerposten og kun der. Retten til tvivl kommer af, at Viggo Kampmann selv tidligt lod forstå, at han havde det bedre som finansminister. Han sagde allerede ved overtagelsen af Statsministeriet, at han ville misunde sin efterfølger i Finansministeriet; ofte sagde han, at han ikke var politiker, men reformator.

Koldt og ensomt på toppen

Anmelderne af Kampmann-biografien og venlige læsere har været så venlige at bekræfte billedet af ham som den resultatrige reformator, der tidligere burde have haft en større plads i velfærdsstatens historie. Folkepension, fuld beskæftigelse skabt med politisk mod til at gøre det nødvendige, egnsudviklingslov som allerede i 1959 tilstræbte et Danmark i balance. Han var hverken finanspolitiker, socialpolitiker, skattepolitiker, uddannelsespolitier, erhvervspolitiker eller kulturpolitiker. Han var det hele.

Som statsminister tog han nogle ture, som var hårde for hans nærmeste i privatliv og politik. Han blev ikke fældet, men gik med hjerteflimmer som begrundelse, da han vidste, at han var faldet.

Sindslidelsen spillede en større rolle for hans afgang end tidligere set, ikke fordi den blev problematiseret. Kun få så det. Når man kender facit, kan man analytisk lægge brikkerne bagud og få et andet billede end datiden. Han var den klogeste, mest iderige og resultatskabende nummer to i dansk politik, men der er koldt og ensomt på toppen, og ingen til at tage sig kammeratligt af en statsminister, der har mere brug for det, end han selv vil sige.

Har du brug for en SIND-bisidder?

Forvaltningsloven giver dig ret til at have én med, når du skal til et møde med en offentlig myndighed. Det kan fx være, hvis en sag er gået i hårknude, hvis du er nervøs for noget, eller hvis du blot vil have et par ekstra øjne og ører med.

Det er op til dig selv at vælge, hvem der skal være din bisidder. Det kan være et familiemedlem, en ven eller en af SINDs frivillige bisiddere.

Hvis du ønsker en person fra SIND ved din side, er du velkommen til at ringe til SINDs landsdækkende telefonrådgivning på tlf. 7023 2750.

Telefonrådgivningen er åben
mandag-fredag kl. 11-22 og søndag kl. 17-22.

SIND
LANDSFORENINGEN
FOR PSYKISK SUNDHED

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

Vil du støtte SIND?

SIND
LANDSFORENINGEN
FOR PSYKISK SUNDHED

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

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

Meld dig ind
Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser, dels er medlemmernes kontingent en af de vigtigste økonomiske ressourcer for SIND.
Som medlem af SIND modtager du seks gange om året SINDbladet, som er fyldt med spændende artikler og information.
SIND skaber opmærksomhed om sindslidende i medier og over for politikere. Du er med til at støtte SINDs arbejde til gavn for psykisk sårbare og deres pårørende samt indsatsen for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske sygdomme. Jo flere medlemmer vi er, des større vægt er der bag ordene. Meld dig ind på www.sind.dk

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

Bliv frivillig
Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig i SIND. I landsforeningen, regions- og lokalafdelingerne er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Mange af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH – Danske Handicaporganisationers arbejde.
Det er også vores frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, i SIND-nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.

Støt os økonomisk
Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kontingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler – arv, gaver og sponsorater.
Vælger du at give en eller flere pengegaver til SIND, fx via www.sind.dk/giv_et_bidrag, så kan du trække beløbet fra i skat.

I 2017 kan du højest få fradrag for 15.600 kr. årligt. Ægtefæller kan hver især fratrække det nævnte beløb.

Skaf en gave
SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det betyder, at gaver til SIND er fradragsberettiget for giveren. Der stilles en række krav for at opnå/bevare godkendelse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegivere overstige 100 i gennemsnit om året – og det samlede gavebeløb pr. gave skal være på mindst 200 kr.
Vi opfordrer medlemmer, regions- og lokalafdelinger samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en særlig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare godkendelsen.

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

Kontakt sekretariatet
Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventuelt at betænke SIND i dit testamente, så kontakt sekretariatet for yderligere informationer.
SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf.: 3524 0750
landsforeningen@sind.dk

Psykiatrihistorisk kunstmuseum gør klar til flytning

Tusinder af tegninger, malerier og figurer, skabt gennem årtier af mennesker ramt af psykisk sygdom, skal pakkes ned i 2018, når det kombinerede kunstmuseum og psykiatrihistoriske museum Ovartaci flytter ud af Risskov Psykiatriske Hospital i Aarhus. De 164 år gamle bygninger bliver i stedet til boliger. Det er endnu ikke afklaret, hvor kunsten, som sidste år blev set af langt over 20.000 gæster, i fremtiden bliver tilgængelig for publikum

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Foto: Museum Ovartaci

Museumsleder Mia Lejsted

En helt særlig autentisk atmosfære forsvinder, når det psykiatrihistoriske kunstmuseum Ovartaci i Aarhus senest i 2018 må flytte ud af Risskov Psykiatriske Hospitals 164 år gamle bygninger. Årsagen til udflytningen er, at hospitalet rykker til mere moderne rammer i Skejby. Bygningerne, der bl.a. også rummer SIND Pårørenderådgivning, bliver i stedet ombygget til boliger. Hvis du gerne vil opleve museets meget autentiske rammer, bør et besøg på Skovagervej 2 i Risskov derfor ikke udskydes alt for længe.

Museum Ovartaci giver både et historisk indblik i forholdene i psykiatrien gennem årtierne og et kunstnerisk indblik i, hvad navnlig patienterne på hospitalet har formået at skabe. Meget af den udstillede kunst er på internationalt niveau.

Både gæstebogen og gæsternes sagte snak foran malerierne på det lille museum vidner om, at museets budskabsmættede kunst på vægge og i montrer er svær at ignorere. Kunsten gør indtryk. Stort indtryk.

Uanset om gæsten er kræsen kunstkender, nysgerrig turist eller et menneske, der selv har haft psykisk sygdom inde på livet, så er flertallet af tilbagemeldingerne positive.

"Vi får at vide, at vores kunst går lige i hjertet, hvis man er åben," siger museets leder, Mia Lejsted. Sammen med Ovartaci's medarbejdere og mange frivillige tog hun sidste år imod ca. 20.000 gæster.

Det er endnu ikke afgjort, hvor museet kan åbne efter flytningen. Ovartaci, der sidste år var lukningstruet, fik kort før jul sikret næsten hele det økonomiske grundlag for de kommende års drift efter bevillinger fra Region Midtjylland og Aarhus Kommune. Den væsentligste udfordring er nu at finde nye lokaler. Flere mulige løsninger drøftes med en række samarbejdspartnere, og forventningerne er positive i Aarhus.

Udover ca. 500 udstillede tegninger, malerier og figurer har museet indsamlet ca. 8.000 bevaringsværdige kunstværker skabt af patienter siden år 1900.

Se mere på næste side.

Foto: Museum Ovartaci

Historien om kunstneren Louis Marcussen, bedre kendt som Ovartaci, der har lagt navn til museet, ville kunne fylde flere SINDblade. Du kan læse mere på museets hjemmeside. Han var indlagt på hospitalet 1929-1985, hvor han døde 91 år gammel. Gennem 56 år skabte Ovartaci kunst på internationalt niveau. Trods et kaotisk indre liv – han kastrerede bl.a. sig selv – udstråler hans kunst harmoni, balance og særdeles professionel akkuratesse

Toppen af isbjerget h

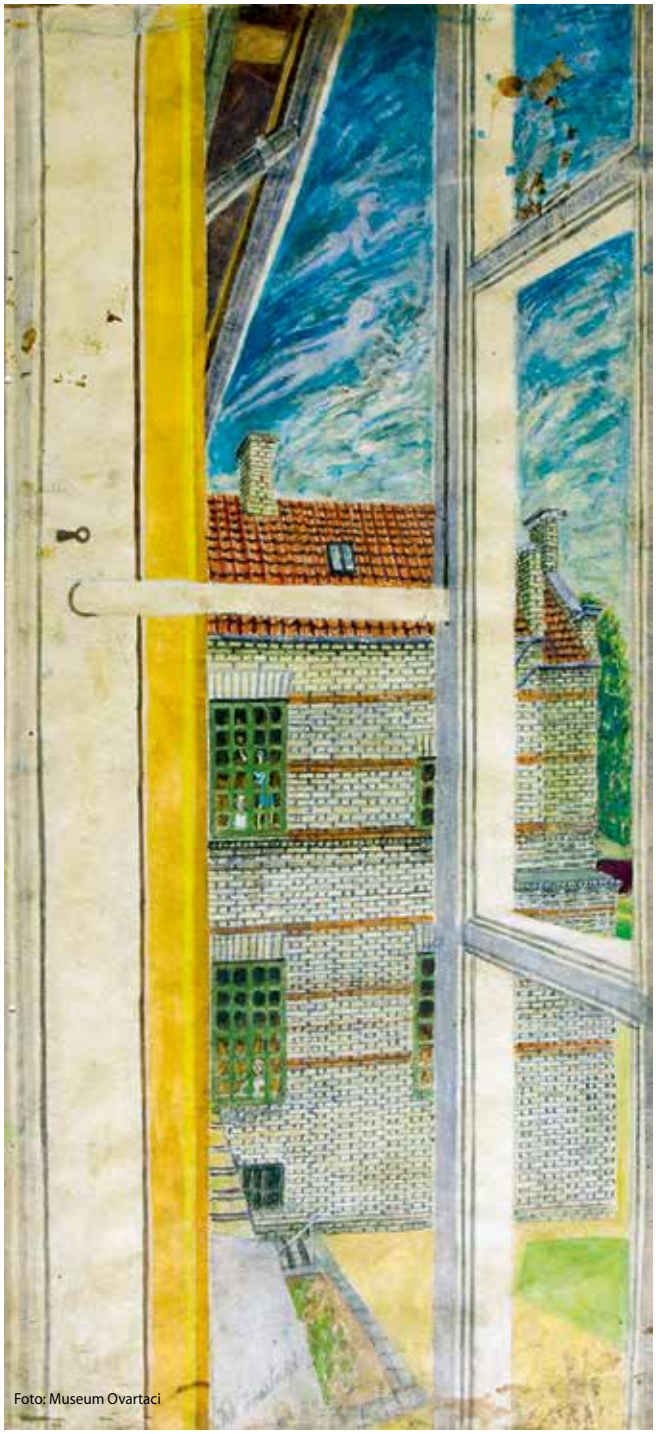


Foto: Museum Ovartaci

Udsigten fra hospitalsværelset er ved første øjekast et teknisk og stilistisk krævende naturalistisk maleri, som kun få kan male tilsvarende. Ser man nærmere efter, dukker ånder op i skyerne. Bag vinduerne overfor anes det menneske, han gerne ville være: En kvinde. Louis Marcussen fik senere en kønsskifteoperation

Foto: Museum Ovartaci

Jørgen Rud, oliemaleri: Markant og tydeligt samt følsomt og eftertænksomt. Sådan er både malerierne, mennesket og maleren Jørgen Rud. Han er førtidspensionist, oprindelig uddannet i kunsthistorie og har bl.a. været tilknyttet en kunstskole i Prag

Foto: Museum Ovartaci

Lone Pedersen, oliemaleri: Det første skridt på vej væk fra en dårlig periode i livet vises ved, at den sorte skikkelse i baggrunden begynder at bevæge sig væk. I dag er mørket fortid. Alsidige Lone Pedersen, der er uddannet på Kolding Kunsthåndværkerskole, boltrer sig nu med levende farver og en lang række forskellige materialer

Foto: Museum Ovartaci

Jan Nedergård, oliemaleri: Ikke blot højden på ca. 2,5 meter gør maleriet svært at overse. Kommer man tæt på, fortæller ansigtet og et væld af små detaljer mange historier. Jan Nedergård levede et hårdt liv og blev blot 36 år. Han var både kendt i værtshusmiljøerne og på hospitalet, hvor han trods mange besøg aldrig fik den diagnose, han gerne ville have. Kunsten gav den særdeles produktive maler, hvis værker hænger mange steder i Danmark, ro

os Museum Ovartaci

Her kan du se nogle af oplevelserne, der venter, hvis du får besøgt museet, inden paller og flyttekasser skal fyldes. I alt rummer Museum Ovartacis samlinger og udstillinger ca. 8.000 kunstværker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. FOTOS: MUSEUM OVARTACI

Anders Fredslund Andersen (1949-1982) tog blot 33 år gammel sit eget liv. Savnet af anerkendelse fra hans far var både følelsesmæssigt og i kunsten, han skabte, et stærkt tema. Motivet her er idyllisk sommerhygge med familien, som han drømte om

Foto: Museum Ovartaci

Conny Maxwell Nørgaard, Mirakel: Vågner man efter et særdeles voldsomt mareridt, kan et maleri hjælpe med at få oplevelsen ud af kroppen. Drengen, der i drømmen kom voldsomt til skade, heler på maleriet bistået af små, hjælpsomme dyr. Eventyrverden og lyse glade farver går igen på mange af Conny Maxwell Nørgaards malerier

Foto: Museum Ovartaci

Arne Bødker, tusch på papir: Skomageren bør måske ikke altid blive ved sin læst. Når Arne Bødker (1911-1999) fik det svært psykisk, forlod han arbejdet med sko og støvler, lukkede sig inde på loftet og tegnede løs. Enten hurtige men præcise og stilsikre stregtegninger eller detaljerede malerier. Museet har modtaget flere sække med tegninger på et højt niveau, skabt 1966 til 1969. De blev doneret af den kendte forfatter Cecil Bødker, som han var gift med indtil 1974

Foto: Museum Ovartaci

Foto: Museum Ovartaci

Kosmosgudinden, kaldte Ovartaci maleriet af sit alfeligne kvindeideal, hævet over drifter. Bemærk de kinesiske skrifttegn. Kunstneren lærte sig selv kinesisk under indlæggelsen

Læs mere om museet her, hvor du også kan blive støttemedlem:

www.ovartaci.dk

Ovartaci Kunstmuseum
og Psykiatrisk Historisk Museum
Aarhus Universitetshospital, Risskov
Skovagervej 2,
8240 Risskov

Mandag-fredag: 10-16
Lørdag-søn- og helligdage: 12-16.
Entré: Kr.: 40,-
Pensionister og studerende: kr. 30,-
Børn til og med 15 år: fri entré

Fotos: SIND Ungdom

Begivenhedsrige måneder i SIND Ungdom

Siden marts 2016 har SIND Ungdom stået på egne ben som en selvstændig ungdomsorganisation. Perioden har budt på masser af aktiviteter

AF METTE VESTERGAARD, PROJEKTLEDER, SIND UNGDOM

Efter SIND Ungdom i marts fik nye vedtægter og blev en selvstændig ungdomsorganisation, har månederne budt på mange initiativer, der har skabt fællesskab både blandt frivillige, unge der kommer i vores klubber og blandt vores helt nye medlemmer og venner af foreningen. Her er nogle af eksemplerne fra 2016:

BreakIt festival

For andet år i træk afholdt vi sammen med Landsforeningen Mod Spiseforstyrrelser og PsykInfo BreakIt festivalen på musikstedet VEGA. Break-It er skabt for unge gymnasieelever for at de gennem personlige fortællinger, musik og debat kan være med til at gøre op med tabuer, myter og fordomme om psykisk sårbarhed.

Uddannelsesweekend

I april afholdt vi en rigtig vellykket uddannelsesweekend, hvor frivillige stillede hinanden et simpelt spørgsmål: hvorfor er du frivillig i SIND Ungdom? Når de frivillige deler historier om, hvorfor de er med, sker der noget helt andet, end hvis vi havde spurgt, hvad de gerne ville bidrage med i foreningen. De frivillige giver noget af sig selv i fortællingen, og der åbnes for en nysgerrighed, der skaber gensidig tillid og sammenhold.

300 frivillige på Roskilde Festival

SIND Ungdom var for første gang med på Roskilde Festival. Her tog 300 frivillige arbejdshandskerne på og samlede pant ind til foreningen. For SIND Ungdom er 300 frivillige virkelig mange – men det lykkedes at få dem engageret som en slags ambassadører for psykisk sårbare. Her kunne vi virkelig mærke interessen for vores forening og unges lyst til at gøre en forskel.

Summer Camp

Vi gentog i sommerferien vores Summer Camp. Frivillige og unge sårbare havde fire dejlige dage sammen. Bl.a. med sjove team building-øvelser og en fest, hvor der var dans og alkoholfri drinks. For mange unge er SIND Ungdoms Summer Camp den eneste sommerferie, de kommer på, og det var tydeligt, hvad vores fællesskab kan gøre af forskel for psykisk sårbare. Vi nød virkelig at være sammen.

Samtalesalon

I samarbejde med Københavns Hovedbibliotek arrangerede vi en samtalesalon om psykisk sårbarhed. Aftenen var især for unge psykisk sårbare og deres pårørende. Det var en fantastisk aften, og igen oplevede vi interesse for foreningen og en stor interesse hos unge for at få lov at snakke helt åbent om det, der kan være svært i livet.

Uddannelsesforløb

SIND Ungdoms frivillige har taget de første skridt til at skabe vores egen uddannelse. Vi mødtes på tværs af klubber og blev enige om, hvilke redskaber og kompetencer frivillige har brug for. Det har lagt fundamentet for et uddannelsesforløb, der nu er obligatorisk for alle vores frivillige i foreningen. Her lærer frivillige om fx organisationen, krisehåndtering og konfliktløsning. De får også redskaber til at skabe social inklusion og bliver trænet i lederskab, så de kan engagere og motivere andre frivillige.

Nytårsaften

For første gang holdt vi nytårsaften. Det var vores klub i Aarhus, der inviterede. Her blev der festet hele aftenen og natten – men selvfølgelig med den samme respekt, tryghed og rummelighed, som kendetegner alle vores klubaftener i SIND Ungdom.

På vej til flere byer

Gennem alle disse aktiviteter og de hundredvis af klubaftener landet over har SIND Ungdom organisatorisk ændret sig radikalt. Fra at være små klubber uden en større sammenhæng har vi nu en ungdomsforening på tværs af Danmark bygget på fælles værdier og de relationer, vi skaber til hinanden. En kultur, hvor frivillige snakker med hinanden, lytter til hinandens motivation og drømme samt hvilke udfordringer, de selv har som unge.

Vores ungdomsorganisation for psykisk sårbare blomstrer, og medlemsdatabasen vokser støt. Men SIND Ungdom skal nå ud til mange flere – fordi der er brug for os. Hver uge får vi mails fra gode SIND folk, fra kommuner, fra gymnasier. Alle spørger: hvornår kommer I til vores by? Og vi kommer – bare vent lidt endnu.

Foto: Privat

Holger Steinrud

Skizofreniforeningen udvikler ideer til en ny psykiatriplan

I disse uger opsøger Skizofreniforeningen dialog og indflydelse for at udvikle ideer, der kan inspirere politikerne til en ny plan for psykiatrien. Ambitionen er bl.a. at afholde en høring den 28. april

AF HOLGER STEINRUD, FORMAND FOR SKIZOFRENIFORENINGEN

Behovet for en ny psykiatriplan må man formode, at alle kan få øje på. Det er jo ikke engang nødvendigt at vise de eksempler, som kommer i pressen og til alles kendskab for at konstatere, at der er alt for mange huller i det nuværende system.

Skizofreniforeningen vil derfor til foråret den 28. april arrangere en høring om fokuspunkter, der kan forbedre forløbet og behandlingen, når en ny psykiatriplan ser dagens lys. Vi har selvfølgelig et ønske om, at mange vil støtte op om dette initiativ.

Vores fire fokuspunkter til denne høring bliver:

Forebyggelse og tidlig indsats
Hvordan finder og hjælper vi i tide børn og unge såvel som alle andre, der er på vej fra psykisk sårbarhed til et sygdomsbillede med psykisk sygdom?

Behandling
Behandlingsforløbet for skizofreniramte og psykisk syge skal hænge godt sammen, så ingen falder igennem maskerne. Med andre ord er der behov for, at patienterne får en sygdomserkendelse og bliver fulgt fra a-z af et behandlingssted, som har ansvar for patientens trivsel og recovery.

Pårørende
Mange har efterhånden fået den opfattelse, at pårørende er en ressource, men det er nødvendigt at skærpe medinddragelsen både i behandlingen og recoveryforløbet.

Mødet med kommunerne
Blandt skizofreniramte og psykisk syge opleves mødet med kommunerne som en farlig proces:

Der fokuseres meget lidt på trivsel og rettigheder, men i langt højere grad på evnen til at arbejde. Patienterne kommer hurtigt ind i slusen af rehabiliterings-team og ressourceforløb, som – udnyttet til det yderste – bliver en kilde til konfrontation, usikkerhed og manglende tryghed.

Dette er hovedpunkterne i Skizofreniforeningens dialog med andre og i den høring, vi arbejder på at arrangere. I næste SINDblad kan du læse mere om indsatsen.

Vil du være med i Skizofreniforeningen?

- Skizofreniforeningens formål er at skabe et bedre liv for mennesker med skizofreni. Foreningen er åben for alle – både dem, der har en interesse i at deltage i frivilligt arbejde, og dem, som ønsker at støtte en god sag.
- Hvis du melder dig ind i Skizofreniforeningen, bliver du automatisk også medlem af SIND.
- Hvis du er eller bliver medlem af SIND og også har interesse for Skizofreniforeningens arbejde, skal du blot opdatere dit medlemskab. Læs mere på SINDs hjemmeside om, hvordan du kan ind- eller tilmelde dig på et øjeblik: www.sind.dk/skizofreniforeningen.

SIND Køge Bugt søger ny formand

SIND
Køge Bugt
Greve-Solrød-Køge-Stevns

Drømmer du om at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og deres pårørende?

Bestyrelsesformanden driver og udvikler lokalafdelingen sammen med den øvrige bestyrelse. Den nuværende formand går af, og ingen af de øvrige bestyrelsesmedlemmer ønsker at overtage formandsposten. Du bliver en del af en aktiv bestyrelse, der afholder flere arrangementer i løbet af året.

Som ny formand er det en klar fordel, hvis du har erfaring med bestyrelsesarbejde, men det er ikke et krav. Indsigt i forholdene for psykisk sårbare og pårørende i området er også en fordel.

Bliver du valgt, får du:

- Et kursus i bestyrelsesarbejde
- Relevante kurser og konferencer for SINDs frivillige
- Mulighed for at blive valgt ind i relevante kommunale råd
- Økonomisk og organisatorisk støtte fra Landsforeningen og andre lokalafdelinger

Interesseret?

Kontakt: Inge Volder, næstformand, mobil 2258 2103 eller mail: honeybon.volder@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer skal vælges på generalforsamlingen den 27. februar 2017, kl. 18.00 i Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-15, Køge. Her vil også være et gratis foredrag om dobbeltdiagnoser.

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

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

AF PETER RATHMANN

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

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

I den anden ende af landet siger Kenneth:

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

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

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

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

Bente fortæller

Bente er 67 år og husker langt tilbage:

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

Bente tog benzodiazepiner for at dæmpe sin tiltagende angst:

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

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

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

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

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

Modelfoto: www.colourbox.com

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

Husk SIND-kontingentet

Du kan både bruge MobilePay og Dankort på www.sind.dk/kontingent2017
Som SIND-medlem er du bl.a. med til at sikre grundlaget for SINDs aktiviteter. Eksempelvis BenzoRådgivningen, som du kan læse om her, og vores øvrige rådgivninger.

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

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

SIND
LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

dig bivirkninger i form af svimmelhed, metalsmag i munden, forringet hukommelse og meget andet skidt:

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

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

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

Hun ringer stadig til BenzoRådgivningen:

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

Kenneth fortæller

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

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

Foto: Privat

Kirsten Midtgaard

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

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

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

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

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

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

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

Kenneth søgte på nettet og fandt frem til BenzoRådgivningen:

"Jeg havde det virkelig ringe og tænkte, om det mon skyldtes medicinen eller mig selv? Nu læste jeg, at min angst og uro kunne stamme fra benzodiazepiner. Det var befriende at komme til BenzoRådgivningen og se en person i øjnene, som var kommet ud på den anden side. Kirsten (Midtgaard) lavede et udtrapningsskema, som løb over et år."

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

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

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

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

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

Kender du det?

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

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

Telefon 7026 2510
www.benzo.dk

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

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

Telefon 70 26 25 10

benzo@sind.dk www.benzo.dk

Hvorfor blive medlem af SIND? Redaktionen bad musiker og forfatter Per Bloch dele sine overvejelser. Hvis hans navn og personlige historie lyder bekendt, er det måske fordi du var blandt de mange lyttere, som sidste år hørte Per Bloch fortælle om at være pårørende i DR P1-programmet "Hjernekassen"

Foto: Lukas Renlund

Per Bloch

Klumme om pårørenderollen:

Kokoro betyder hjerte på japansk

Man kan bruge SIND på mange måder. Nogle melder sig ind med hud og hår, andre har nok i bare at vide, at SIND er i nærheden. Man kan være pårørende, eller man kan selv være ramt. Der findes lige så mange måder at bruge SIND på, som der findes sind

AF PER BLOCH

Da jeg var tre år, fik jeg en lillesøster, og min mor fik sin første depression. De kaldte det en fødselsdepression. Siden kom flere til. De diagnosticerede hende som maniodepressiv, senere bipolar. Det kalder vi børn hende ikke – hun har tre: mig og to døtre. Vi kalder det, at mor får depressioner. Afgrundsdybe huller, så hun bliver indlagt på den lukkede afdeling.

Den lukkede afdeling er virkelig lukket. Når man kommer på besøg, skal man ringe på for at blive låst ind, og man skal bede om at blive lukket ud, når besøget er slut. Hun ved altid, når jeg kommer, og venter på mig i nærheden af hoveddøren. Efter besøget siger vi altid farvel på hendes stue, for hun kan ikke lide at sige farvel ude ved hoveddøren.

Hvor mange gange hun har været indlagt, kan jeg ikke huske. Det flyder sammen. Et sted imellem tre gange og 30 gange. Jeg ved det ikke. Måske fordi det er lige meget, hvor mange gange hun er dykket, bare hun er dukket op igen. Jeg tvivler faktisk også på, at systemet ved, hvor mange gange hun har været indlagt. Der er mange ting, systemet ikke ved, men det kan de ikke lide at indrømme. Sommetider har jeg følt, at jeg har vidst lige så meget som dem. At der kun er en kittel til forskel. En overlæge har engang antydet det over for os til et pårørendemøde: "Vi ved jo ikke, hvad der virker, men vi er nødt til at prøve." Lad dem bare – når min mor er syg, så har hun måttet fralægge sig ansvaret for sig selv. I afmagt. Det eneste, hun ved, der er, er, at der er mørkt. Systemets bud på, hvad der kan løfte, er lige så godt som alt muligt andet. Man famler i blinde ud i hjernens kringelkroge og kalder det psykiatri og faglighed. Små hvide piller i store hvide rum, der er blottet for farver, blødhed og varme.

Sidste gang min mor blev udskrevet – og nej, jeg kan ikke huske, hvornår det var – der bad jeg hende om at melde sig ind i SIND. Når hun er rask og velfungerende, er det om at styrketræne, inspirere sig og opruste på viden, sparring og at se sort på hvidt, at man ikke er alene med et skrøbeligt sind.

Jeg har flere gange brugt min opvækst med en psykisk syg mor i mit kunstneriske virke. I min roman *Ti, tyve, tredive* og senest i sangen *Hipocampo* fra mit nye album, *Kokoro*. Sangen har jeg skrevet til min mors hjerne – en opfordring til at klikke sig på plads og blive rask igen. Man siger, at følelser og depression sidder i det center af hjernen, som hedder hippocampus. *Søhest* på latin og helt til hest i min mors tilfælde – altså sommetider. *Kokoro* er otte kærlighedssange på otte sprog. *Hipocampo* er den spanske sang. Forstår min mor og hendes hjerne spansk? Næ, men det er hip som hap. Når hun er syg, så er der hverken fornuft eller normal bølgegang i hendes søhestes trav, så hvorfor ikke synge på spansk? Det er de kærlige vibrationer i musikken og ikke det sprog, man synger på, der kan mærkes.

Musikken og sproget er mit frirum. Her gælder kun mine egne regler. Ikke systemets, ikke en uregerlig hjernes, ikke hverdagens. Men der er ikke tale om en fristil uden tøjler, for der er en ramme og et regelsæt, skabt af mig selv. Benspænd og dogmer som indsnævrer opgaven. Det er en form for orden, et stillads jeg bygger op. Der er så mange ting, som føles ude af kontrol, men her er jeg ved roret.

Skriv otte kærlighedssange.
Forstået.
Du skal udfordre dig ved at skrive dem på otte sprog.
Modtaget.
Du skal skrive dem med dit hjerte.
Hørt.
Albummet skal du kalde *Kokoro.*
Aftale.

Kokoro betyder hjerte på japansk. Jeg ved ikke, hvad hjerne hedder på japansk, og jeg er også ligeglad.

Foto: Lukas Renlund

Foto: Lukas Renlund

FAKTA

Syriske flygtninge og 15 andre nationaliteter medvirker på Per Blochs nye album, *Kokoro*, hvor han har skrevet og synger på dansk, tysk, engelsk, islandsk, fransk, spansk, græsk og arabisk.

Kokoro er udkommet på streaming-tjenesterne som download og i et lille oplag som håndlavet bog med fotos og oversættelser af sangteksterne.

Læs mere om Kokoro på www.stimuli.dk

Redaktionen modtager ofte digte. Her er et udpluk.

Husk, at du også kan læse, præsentere og diskutere poesi på SINDs hjemmeside. I tastende stund rummer www.sind.dk/digte_noveller_mv 415 indlæg og 314 kommentarer

Ny kjole

Der findes kun en i verden af den farve – ligesom mig -
den er fra Earth Collection – ligesom mig -
unik – ligesom mig.
Lad dem bare tro at når jeg har den sygdom kan jeg intet.
Jeg ved bedre.

Folk er i stand til at ændre sig.
Det sker hele tiden.

Spørgmålet er
Vil vi?
gøre jorden bedre så vi kan trække vejret og leve
gøre livet til et liv der har værdi for mig
og ikke de andres mål – men mine!!

Jeg vil leve
ikke gemme mig mere.....

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

Regnslag

Når regnen slår mod min rude
tænker jeg på den danske sommer
mon solens komme for altid er ude
og gemt i varmens fattige lommer.

En dag for længe siden, så jeg solen,
jeg husker det som var det i går
Jeg faldt i vandet for enden af molen
og blev våd som i regnen sidste år.

Lagt på SINDs hjemmeside af Hans-Jørgen

En forunderlig gave

farver, lys og mørke
fuglenes flugt over himlen
musklernes spil i ansigtet
dine skuldres hældning
hændernes dans i samtalens lys
at se er en forunderlig gave

Lagt på SINDs hjemmeside af Hanne

SELVMORDET 2

Indsendt af filminstruktør og forfatter Katrin Ottarsdóttir, der er medlem af SIND. Digtet er fra bogen "Findes der kobberrør i himlen" (Forlaget Torgard, 2016), som hun har flere foredrag om. Bl.a. hos SIND Frederiksberg i januar 2017. I foredragene indgår også visning af hendes seneste film, "Ludo" (2014), som bygger på et af digtene i bogen.

selvmordet hinker paradis med barnet
leger skjul
melder krig

det er derfor det er så lumsk at lege med
selvmordet
barnet ved aldrig om man kan regne med det
om det her vil blive den dag
den nat
hvor ordet bliver ført ud i livet
det ved kun hende der ejer ordet
hende der også er en mor

heller ikke han som også er en far
ved
men af og til er han i stand til at drive selvmordet
ind i mørke kroge hvor ingen kan se det
et øjebliks fred

lydene kommer alligevel krybende hen ad gulvene
vil ikke lade sig undertrykke
vil berøre barnet
bare røre sådan forsigtigt
så barnet ikke skal være bange

for så bliver alting værre
meget værre
så slemt
at der er fare for at hun kan finde på
at sætte sig til dommer over liv og død
alt dette ved barnet
alt for meget ved barnet

altid
hele tiden

han ved ikke lige så meget
vil gerne
prøver
men er bange for barnet

selvmordet leger sig endnu en gang ud af de trange kroge
bevæger sig hylende gennem huset
fyldt med glæde
byder op til dans
vild dans i natten der brænder alle broer

det ved barnet ingenting om
lader sig blive slynget med g-fart mellem ham
og hende

i nat danser alle igen med en helvedes fart
i morgen skal selvmordet være barnepige
hjemme hos barnet
fordi han og hun
har brug for frisk luft

selvmordet tager kvælertag på barnet
beder om lov til at være med
alt det som barnet kommer til at opleve
fremover
bagud

i al evighed

HAVE

drømmene går i itu i smukke haver
en rhododendron gafler resterne i sig
giver regnormene endnu en grund til at
være til

sukkene vandrer mellem haverne
leder efter meningen i den bløde muld
under jesu kristi bloddråber
heller ikke han aner sine levende råd

i en have gror alt som manden rører ved
hjertet lækker indestængte ord ud i
fingrene
alle farver saftigt lokkende
indenfor raser uvejret
snart bliver han nødt til at gå ind

Foto: SIND

Væk dine sanser med mad, der gør glad

Opskrifterne i SINDbladet skrives af Cille Holm, der er uddannet kostvejleder. Hun har tidligere arbejdet som køkkenkoordinator og personlig assistent på værestedet Carlshuse i Søborg. Både privat og på jobbet elsker hun at være kreativ med lækre opskrifter, som brugerne af værestedet ofte nyder godt af, når de laver mad alene. Vil du også prøve?

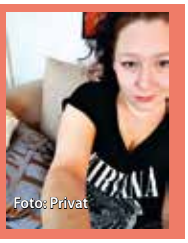


Foto: Privat

TEKST OG FOTO: CILLE HOLM

I årets første måneder er mange, ikke mindst grundet markedsføring og medier, optagede af nytårsfortsætter og diverse sundhedskure. Fx "sådan får du perfekte mavemuskler" og lignende. Sammen med det følger let en tung luft af skyldfølelse, fordi mange af os er startet godt på året med at leve sundere, men efter lidt tid så ebber det ud. Dagligdagen tager over, og gamle vaner vinder over de nye. Alt sammen handler om fysisk sundhed, om vores ydre. Det er selvfølgelig meget vigtigt, at vi passer på vores krop, så den kan bære os trygt igennem et langt liv. Men vi mennesker består ikke kun af en ydre skal. Det vigtige er det, der er inden i.

Mental sundhed

Der burde efter min mening være et langt større fokus på mental sundhed. Kender du det, når du mentalt ikke er et godt sted? Det er som om, det regner mere, køerne i Netto er længere, og man mangler overskud. Mange har tendens til at lukke sig inde derhjemme alene. Det behøver ikke at være grundet en depression, alle mennesker kender til at have det sådan i perioder. Men det er også sådan, at når vi er et sundt sted rent mentalt, så er det som om, verden pludselig smiler til os. Vi får langt nemmere ved at tage beslutninger og holde ved dem. Vi spiser naturligt sundere og måske endda mindre og mere passende. Vi bevæger os mere og er mere sociale.

Før, at man kan rykke sig til et sundere mentalt helbred, skal vi turde! Vi skal turde at kigge en fremmed i øjnene og smile, vi skal turde at gå ud af døren og lade regnen ramme os. Vi skal turde lukke øjnene og vende ansigtet mod regnen og sanse, hvad det gør ved os, og måske endda turde at danse en dans i vinterregnen. Det lyder måske tosset, og det vil måske endda også se tosset ud, men hvis du tør give slip og nyde de små glæder i livet, og derigennem med små skidt rykke tætte på et sundere sind, så vil du opleve, hvordan dit overskud stille og roligt vokser. Du vil opleve, at alle de tunge nytårsfortsætter, som du (måske igen i år) har lovet dig selv, vil føles mindre uoverkommelige.

Variationer

Der findes madvarer, der påvirker vores sind mere positivt end andre. Tænk i farver og former. I forskellige teksturer og temperaturer. Variationerne vækker dine sanser og gør dig mere bevidst. Det vil oftest også have det resultat, at maden bliver mere spændende og smuk at se på. Et eksempel er denne opskrift på en simpel og smuk salat, som både kan laves lun og frisk.

Hyggesalat

¼ hoved spidskål i tynde strimler (kan steges eller dampes først)
½ bundt persille, hakket
½ bundt basilikum, hakket
½ rød frisk chili i tynde ringe (evt. uden kerner, hvis det ikke må blive for stærkt)
1 håndfuld valnødder, groft hakkede
Dressing: bland 1 spsk. æbleeddike og 1 tsk. ahornsirup og vend kålen deri.
Krydr med salt og evt. lidt hvidløgspulver og peber
Bland resten sammen og spis…

Lidt om ingredienserne:

Kålen mætter godt og er i sæson, så derfor også billig. Persille indeholder aminosyrer, der gør det nemmere for dig at bekæmpe stress og angst. Basilikum var i gamle dage bandlyst i klostrene, da man mente, det gav nonnerne lystige tanker, og man siger, det kan modvirke tristhed. Chili booster din forbrænding og giver glød i kinderne. Valnødder er proppet med sunde olier. Eddike indeholder 0 kcal, bekæmper bestemte typer kropsfedt, hjælper til med at modvirke forhøjet blodtryk og regulerer blodsukkeret.

Annonce

Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende

Fondens formål er at udlodde rejselegater til ferieophold i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere rejse- og ferieophold for sig selv og eventuel ledsager, samt at udlodde uddannelseslegater til uddannelsesformål i ind- og udland for mindrebemidlede psykisk syge i Danmark, som ikke selv har mulighed for at finansiere sådanne uddannelsesformål.

- Legatet er alene skattefrit i det omfang det bruges til ovennævnte formål.
- Legatet kan søges i perioden 15. februar 2017 til 15. marts 2017.
- Legatets størrelse er på max. kr. 10.000,00. Legatet er skattefrit.

Ansøgningen skal indeholde en kort beskrivelse af ansøgeren og formålet med ansøgningen, samt hvilket beløb, der søges. Endvidere skal aktuelt indkomstgrundlag dokumenteres, ligesom en kopi af seneste årsopgørelse bedes vedlagt. Ansøgere med skattepligtig indkomst over kr. 200.000,00, vil ikke komme i betragtning. Legatet kan kun søges af private personer. Bankkonto nr. bedes oplyst til eventuel overførsel af udloddet beløb.

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

Ansøgning med bilag skal sendes til *Inge Lise Kromann Sørensens Fond for Sindslidende v/advokat Niels Eriksen, Vestergade 43, 1. sal, 5000 Odense C eller pr. mail til* mail@ideal-law.dk.

Såfremt ansøgeren ikke har hørt noget inden den 15. april 2017, er ansøgeren ikke kommet i betragtning.

Generalforsamlinger 2017

DAGSORDEN IFØLGE VEDTÆGTERNE

REGION HOVEDSTADEN

SIND Hovedstadens Regionskreds

www.sind.dk/region-hovedstaden

18. marts 2017 kl. 10.00-15.00

DH-Huset, lokale "Kolding", Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkomne. Hver lokalafdeling har en delegeret med stemmeret samt en delegeret pr. påbegyndt 50 medlemmer. Kontakt din lokalafdeling eller regionskredsformanden, hvis du vil være delegeret eller kandidat til bestyrelsen. NB.: Lokalafdelingerne skal afholde deres generalforsamlinger FØR regionskredsens.

Tilmelding inden 1. marts på mail: sindhovedstaden@gmail.com eller tlf. 2326 0310 (SMS)

Forslag til behandling på generalforsamlingen sendes til formanden senest 11. marts.

/Kirsten Elise Hove, regionskredsformand

SIND Frederiksberg

www.sind.dk/frederiksberg

25. februar 2017 kl.12.00

L. I. Brandes Allé 1, 1956 Frederiksberg C.

Hvis medlemmer ønsker at deltage i frokost bagefter, så ring til formand Jesper Steen Andersen på 2515 8862 senest den 20. februar.

SIND Frederikssund-Egedal

www.sind.dk/frederikssund-egedal

13. februar 2017 kl. 19.00

Frivillighedsstedet, Østergade 3c, 3600 Frederikssund.

Vi gør status over det forløbne år og lytter til kritik og ønsker fra forsamlingen. Efterfølgende vil der være et traktement og (om muligt) et musisk indslag.

Bemærk: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest otte dage før. Mail: thulwes@live.dk

/Thomas Wester, lokalformand

Halsnæs Lokalafdeling

www.sind.dk/halsnaes

8. februar 2017 kl. 18.00-21.00

Frivilligcenter Halsnæs, Skjoldborg, Valseværksstræde 5, Frederiksværk.

Ønsker du at deltage i spisning, er tilmelding nødvendig senest den 5. februar til formand Linda Hansen, tlf. 2164 8868.

SIND Helsingør

www.sind.dk/helsingoer

16. februar kl. 13.00

Svingelport 8 A, 3000 Helsingør.

Begrundede forslag skal mailes til Doris D. Hansen: dorisdh@stofanet.dk inden den 6. februar 2017.

/Doris Hansen

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

27. februar 2017 kl. 19.00

SIND-huset, Milnersvej 13 B, 3400 Hillerød.

Det er muligt at spise i SIND-klubben kl. 18.00 inden generalforsamlingen. I dagens anledning betaler lokalafdelingen for maden.

Tilmelding til Søren Bøje på tlf. 5126 3556 senest fredag den 24. februar.

Eventuelle yderligere oplysninger vil blive meddelt i nyhedsbrevet for 1. kvartal 2017.

/Hanne Gravgaard, lokalformand

SIND København

www.sind.dk/koebenhavn

14. marts 2017 kl. 18.00-22.00

Værestedet, Valdemarsgade 14, 3. sal, 1665 København V.

Generalforsamlingen starter kl. 19.00. Kl. 18.00 et let måltid og oplæg fra SIND-hovedbestyrelsesmedlem Klavs Serup Rasmussen. Forslag, der ønskes behandlet, skal være lokalafdelingsformanden i hænde senest den 6. marts 2017. Sendes til: barpetri@gmail.com. Dagsordenen, regnskab og budget mv. kan findes på www.sind.dk/kbh-dokumenter. Tilmelding til spisning senest den 6. marts: sind.kbh@gmail.com. Har man ikke adgang til internettet, kan man tilmelde sig spisning, få tilsendt dagsorden og budget samt indlevere forslag, ved at sende et brev til: SIND København, c/o SIND Psykologisk Rådgivning, Slotsgade 2, 2200 København N.

SIND Rødovre

www.sind.dk/roedovre

Onsdag den 22. februar 2017 kl. 19.00

"Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

/Kirsten Falster, lokalformand. Telefonnummer 3641 4904 – e-mail: kirsten.falster@mail.dk.

SIND Gribskov

www.sind.dk/gribskov

24. februar kl.11.00-13.00

Sognegården, Kirkegade 1, 3200 Helsinge.

Forslag skal være SIND i hænde senest den 14. februar: landsforeningen@sind.dk eller SIND, Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Tåstrup. (Mrk. Gribskov). Forslagsstillerne skal selv være til stede under generalforsamlingen. Tilmelding senest den 22. februar: aygo@fasttvnet.dk eller SMS til 2298 9325.

SIND Ballerup Furesø Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

23. februar kl. 18.00

Lille Værløsevej 36a, Værløse.

SIND Fredensborg Hørsholm

www.sind.dk/fredensborg-hoersholm

22. februar 2017 kl. 19.00

Se adresse på hjemmesiden. Ingen generalforsamlingen debat med udviklingschef i Nordsjællands psykiatri, Gitte Busch Pedersen, om "Hvad sker der i psykiatrien nu?"

REGION SJÆLLAND

SIND Region Sjælland

www.sind.dk/regioner/sjaelland

18. marts kl. 13.00

Ringsted Kulturhus, Søgade 3, 4100 Ringsted.

Samarbejdet med kommunerne, oplæg v. SINDs direktør Ole Riisgaard. Samarbejdet med psykiatrien i Region Sjælland, regionssrådsmedlem Tina Boel, SF.

Kl. 13.00 startes med frokost. Tilmelding til frokost senest den 10. marts: perharvoe@webspeed.dk eller 4636 1339.

/Per Harvøe Regionsformand

SIND Holbæk-Odsherred-Kalundborg
www.sind.dk/odsherred-holbaek-kalundborg
23. februar 2017 kl. 19.00
På biblioteket, Nygade 9-13, 4300 Holbæk.
Samme aften er der et foredrag ved Mads Trier-Blom. Han fortæller om bipolar sindslidelse og sit sammenbrud, men også om sin recovery-proces. Mads har fortalt sin livshistorie til My Buemann, som har skrevet bogen "Sårbare sind." My vil være til stede og fortælle om arbejdet med bogen. Der serveres kaffe og kage. Tilmelding senest den 10. februar.

SIND Køge Bugt
www.sind.dk/koegebugt
27. februar kl. 18.00
Ekstraordinær generalforsamling. Eneste punkt på dagsorden er: Valg af bestyrelse. Sted: Det Røde Køkken, Sygehusvej 23-25, 4600 Køge.

SIND Næstved
www.sind.dk/naestved
23. februar 2017 kl. 19.00-21.00
Frivilligcenter Næstved, Farimagsvej 22 i Næstved.
Efter generalforsamlingen vil Charlotte Rohde Vinding fortælle om arbejdet i Psykinfo, der er Region Sjællands psykiatriske informationscenter.

SIND Ringsted/Sorø
www.sind.dk/ringsted-soroe
23. februar 2017 kl 19.00
Generalforsamlingen afholdes på Bjælken, Østre Parkvej 2E, 4100 Ringsted.

SIND Storstrøm
www.sind.dk/storstroem
27. februar kl. 19.00
Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

REGION SYDDANMARK

SIND Syddanmark Regionskreds
www.sind.dk/region-syddanmark
28. marts 2017, kl. 19.00
Kolding Kommunes Uddannelsescenter, Ågade 27, 6000 Kolding.

SIND Aabenraa
www.sind.dk/aabenraa
23. februar 2017 kl. 19.00
Selvhjælp, Reberbanen 3, 6200 Aabenraa.

SIND Syd-Vest
www.sind.dk/syd-vest
28. februar 2017 kl. 14.00-17.00
Huset, Nørrebrogade 102, Esbjerg.
Foreningen er vært ved et let traktement efterfølgende.
/Dorthea Rahbek Wehner, lokalformand

SIND Fredericia
www.sind.dk/fredericia
22. februar 2017 kl. 19.00
I mødelokalet hos 50+, Gothersgade 12-1, 7000 Fredericia.
/Bjørn Medom, lokalformand

SIND Haderslev
www.sind.dk/haderslev
28. februar 2017 kl. 10.00-12.00
Værestedet Kolibrien, Præstegårdsvej 20 A, 6500 Vojens.
Landsformanden i SIND, Knud Kristensen, kommer i den forbindelse og holder et oplæg.

SIND Sønderborg
www.sind.dk/soenderborg
21. februar 2017 kl. 1700-21.00
Sted: Blæksprutten, Rylen 1, 6400 Sønderborg.
Indgang fra Sundquistgade.
Konsulent Helene Kemp kommer og holder et oplæg: "Frivilligt arbejde fremmer din psykiske sundhed".
Ønsker du at deltage i et lille traktement efter generalforsamlingen er tilmelding nødvendig senest 10. februar. Ligeledes med forslag.
Mail k.madsen@stofanet.dk / tlf. 3026 3850.
/lokalformand Kirsten Madsen

SIND Tønder
www.sind.dk/toender
22.februar 2017, kl. 19.00
Medborgerhuset, Østergade, Tønder.
Efterfølgende snitter m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Anne Hvidberg Jørgensen, Leos alle 70, 6270 Tønder, i hænde senest den 12. februar 2017.
/Anne Hvidberg Jørgensen

SIND Vejle
www.sind.dk/vejle
25. februar 2017 kl. 15
Huset Vejle, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.
Karen Sørensen & Ole Lønsmann Iversen er på valg. De modtager begge genvalg.
Hvis du vil spise med, så skal du tilmelde dig senest den 17. februar 2017 på mail til flemming.leer@sindvejle.dk eller sms/mobil 2018 8264. Spisning foregår efter generalforsamlingen. Spisning er kun for medlemmer af SIND Vejle lokalafdeling.
Forslag, der ønskes behandlet, skal indsendes senest den 17. februar 2017 på e-mail: flemming.leer@sindvejle.dk.

SIND Horsens-Hedensted
www.sind.dk/horsens-hedensted
8. marts
Læs mere på hjemmesiden.

SIND Vestjylland
www.sind.dk/vestjylland
25. februar 2017 kl. 13.00-17.00
Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før. Eventuelle materialer offentliggøres på hjemmesiden.
Program:
13.00-13.45 Generalforsamling
14.00-15.00 Spisning og SIND Info-bod
15.00-16.00 Foredrag ved instruktør og manuskriptforfatter Ludvig Poulsen
16.00-17.00 I gang med arbejdet...
Under generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved spisning. Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest mandag den 20. februar til Peter Poulsen på mobil: 6016 1834 eller mail: 1958pepo@gmail.com
/Jeanette Juul Quaade, lokalformand

SIND Fyn
www.sind.dk/fyn
28. februar 2017 kl. 19.00-22.00
På Stoppestedet, Jernbanegade 24 B., Odense C.
/Poul Skaaning, lokalformand

REGION MIDTJYLLAND

SIND Midtjyllands Regionskreds
www.sind.dk/region-midtjylland
29. marts 2017 kl. 18.00
Siøvej 2, 7400 Herning.
Kl. 18.00 vil der blive serveret et let måltid. Efter generalforsamlingen oplæg ved SINDs landsformand Knud Kristensen. Emnet er sidste nyt i

psykiatrien. Begrundede forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingen på mail, tove@tolstrup.org.

/Tove Tolstrup, regionsformand

SIND Herning-Ikast-Brande
www.sind.dk/herning-ikast-brande
7. februar 2017 kl. 18.45

Minihøjskolen, Siøvej 3, 7400 Herning.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Klaus Mejner Nielsen, Mindegade 14D, 7400 Herning, i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres på SINDs hjemmeside under SIND lokalt, senest den 2. februar.

SIND Nord- og Syddjurs
www.sind.dk/djurs
22. februar kl. 19.00

Markedsgade 2, 8500 Grenå.

Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være formanden, Lene Thykjær Jørgensen – mail: lenethyk@gmail.com eller sindlene@gmail.com – i hænde senest otte dage før generalforsamlingen.

Materiale, der skal behandles på generalforsamlingen, offentliggøres på SINDs hjemmeside under SIND lokalt, senest den 17. februar 2017.

SIND Silkeborg Skanderborg
www.sind.dk/silkeborg-skanderborg
27. februar kl. 19.00

Medborgerhuset, Silkeborgsal 1.

Oplæg ved privatpraktiserende børnepsykolog Merete Reimer Jensen, Silkeborg: "Børn i psykiatrien. Om diagnosticering af børn – historiske og aktuelle perspektiver." Herefter generalforsamling med valg efter vedtægterne. Bestyrelsen er vært ved kaffe m. brød, alle er velkomne. Dagsorden, beretning og regnskab fremlægges på generalforsamlingen. Materialet kan rekvireres hos formanden inden generalforsamlingen.

/På bestyrelsens vegne Susan Steen, formand
tlf. 2329 0434 mail susanlethsteen@gmail.com

SIND Skive
www.sind.dk/skive
7. marts kl. 19.00

Mødestedet, Resenvej 17, Skive.

/Bestyrelsen

SIND Randers
www.sind.dk/randers
28. februar kl. 19.00

Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers C, Det store mødelokale, indgang B.

Efter generalforsamlingen vil der være livshistoriefortælling af sekretær Maibrit F. Andersen fra Lille Skole for Voksne, Randers.

/Trine Juel, lokalformand

SIND Viborg
www.sind-viborg.dk
22. februar 2017 kl. 10

Fristedet, Dumpen 5A, 8800 Viborg.

Generalforsamling ifølge vedtægterne – se www.sind-viborg.dk

SIND er vært med kaffe og blødt brød. Gratis adgang. Tilmelding ikke nødvendig – bare kom.

SIND Østjylland
www.sind.dk/oestjylland
21. februar kl. 19.30

Dalgasskolen, Nr. Boulevard 1, 8000 Aarhus C.

SIND er vært med kaffe/te og blødt brød.

Dagsorden, forretningsorden og beretning lægges ind på hjemmesiden i starten af februar.

/Lokalformand Palle Eli Jensen

REGION NORDJYLLAND

SIND Nordjylland
www.sind.dk/region-nordjylland
20. marts 2017 19.00

Generalforsamling i SIND-Skolerne, Bispensgade 5-7, 9000 Aalborg.

SIND Aalborg lokalafdeling
www.sind.dk/aalborg
27. februar 2017 kl. 19.00

SIND-Huset, Sankt Peders Gade 14, 9400 Nørresundby.

Tilmeldingsfrist den 24. februar. Tilmelding via www.sind.dk/aktivitetskalender

Se mere på hjemmesiden.

/Jens Ibsen, lokalformand

SINDs Pårørende, Aalborg
20. april kl. 19.00

Galstergade 3, Nørresundby.

SINDs Pårørende, Aalborg (Jammerbugt, Aalborg, Rebild, Mariagerfjord, Vesthimmerland), afholder generalforsamling. Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Tilmelding ikke nødvendig.

/Lokalformand SINDs pårørende, Aalborg, Magda Bazuin

SIND Hjørring
www.sind.dk/hjoerring
Torsdag d. 11. februar 2016 kl. 19.00

Forsamlingsbygningen, Østergade 9 Hjørring.

Generalforsamlingen er offentlig, men kun medlemmer har stemmeret. Efterfølgende er SIND vært ved en kop kaffe og et par håndmadder.

Af hensyn til traktementet er det nødvendigt med tilmelding senest den 8. februar på mail: fru.larsen@gmail.dk Tlf. 2982 9229

/Erik Christoffersen, lokalformand

SIND Frederikshavn
www.sind.dk/frederikshavn
14. februar 2017 kl. 19.00

Støttecenteret Bakkely, Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

SIND er vært for lidt mad og drikke.

Efter generalforsamlingen afholder Lille-Skole for Voksne deres ordinære generalforsamling.

SIND Morsø
www.sind.dk/morsoe
20. februar kl. 19.00

/Steen Jensen, lokalformand

SIND Thy
www.sind.dk/thy
14. marts kl. 19.00

Netværkscafeen, Nørre Allé 30, 7700 Thisted.

Indkaldelse til årsmøde i SIND Pårørenderådgivning

Der afholdes årsmøde i SIND Pårørenderådgivning
mandag den 20. marts 2017 kl. 16-20.30
Psykiatrisk Hospital, Skovagervej 2, indg. 30, Vandresalen.

Der er oplæg og debat om eftermiddagen samt kaffe og kage, hvor alle er velkomne. Kl. 18 vil vi få et let måltid og 18.30 starter årsmødet med årsberetning, fremlæggelse af regnskab for 2016 samt valg til bestyrelsen.

Meld gerne til på 4274 2204 eller jkr@sindspaa.dk af hensyn til bespisningen. www.sindspaa.dk.

Vi glæder os til at se jer.

www.sind.dk/webshop

PJECER

Børn i familier med psykisk sygdom*
Information til pårørende*
Skizofreni*
Samvær med mennesker med psykoseproblemer*
Værd at vide om depression*
Medicinafhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin
Borderline*
Portræt af en pårørende

FOLDERE

Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder)
Bliv frivillig i SIND-nettet
Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet
Lokalfoldere
Bestil eller bliv foredragsholder
Tag en bisidder med

ANDET

Logoclips, pose med 20 stk.	25,-
Regnponcho til engangsbrug, SIND-logo på for- og bagside	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,-
Krus m SIND logo 3 stk. (+ forsendelse)	100,-
Plasticposer med SIND-logo (295 × 390 mm)	Gratis
Rollup stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris	
Pins	7,-
Rygpose, sort med rødt logo	22,-
Nøglering m. møntholder	10,-
Kuglepen, sort med rødt logo og webadresse	5,-
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning	Gratis
Bogmærker	Gratis
Keyhanger	13,-
Balloner, 10 stk.	12,-

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

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs regioner og lokalafdelinger.
Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk/arrangementer eller på Facebook

SIND Hovedstaden

www.sind.dk/hovedstaden

Dit liv som pårørende

Er din nærmeste psykisk sårbar eller har en psykisk lidelse?

Foto: SIND

Vil du også deltage i en pårørendegruppe?

Vi arbejder med peer-to-peer for pårørende. Det betyder, at gruppens tovholdere er erfaringskompetente frivillige pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse. Vi arbejder med fokus på recovery – på at den enkelte kan komme sig.

Pårørende fra hele Region Hovedstaden kan deltage – og det er gratis.

Hold 3. februar: Vi mødes 8 onsdage mellem kl. 16.30-19.00.

Sted: Huset for Psykisk Sundhed, Griffenfeldsgade 46, 2200 København N

Datoer: 19.04, 26.04, 03.05, 10.05, 17.05, 24.05, 31.05, 07.06.

Tilmeld dig til recovery-gruppe for pårørende inden 8. marts 2017.

Mail: sindhovedstaden@gmail.com eller mobil 2326 0310.

Frivillige pårørende støtter andre pårørende

Har du som pårørende lyst til at være frivillig tovholder for en pårørendegruppe?
Så har vi et tilbud om en ny pårørende-uddannelse til dig!

Vi arbejder med peer-to-peer, som handler om, at ligemand støtter ligemand.

Uddannelse af frivillige pårørende peers

For at klæde nye frivillige pårørende peers bedst muligt på til at være tovholdere for recovery-café-kurser for pårørende gennemføres fire kursusdage for pårørende peers.

Uddannelsen bygger på folderen "Guide til et godt hverdagsliv for dig, der er pårørende til en person med psykisk sårbarhed eller med en psykisk lidelse".

Frivillige pårørende fra hele Region Hovedstaden kan deltage – og det er gratis.

Vi mødes 4 lørdage 14. januar, 11. februar, 1. februar og 29. februar mellem kl. 09.30-15.30.

Sted: Højgården og Søgården i Bagsværd.

Arrangør: SIND Hovedstadens Regionskreds og SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Tilmeld dig til: sindhovedstaden@gmail.com eller mobil 2326 0310

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

www.sind.dk/ballerup-furesoe-herlev

Gåtur i det gamle Ballerup

5. februar kl. 13-15

Kom med på tur. Vi går i roligt tempo, så alle kan være med. Vi slutter af med en kop kaffe og en snak i Sundhedshuset.

Netværksgruppe for psykisk sårbare og pårørende i Værløse – hver tirsdag

Savner du et frivilligt tilbud, hvor du kan mødes med ligesindede?

Så mød op i Netværksgruppen. Et tilbud om nærvær. Vi mødes hver tirsdag kl. 15-18 på Lille Værløsevej 36a, 3500 Værløse (tæt på S-tog Værløse). Gratis.

Café SIND i Ballerup

22. februar kl. 16-18

Kik forbi Sundhedshuset i Ballerup, Gl. Rådhusvej 13. Kom og se vores udvalg af materialer, få en snak og en kop kaffe.

Foto: SIND

Find trolden

5. marts kl. 13-15

Gå tur ved Hakkemosen og find én af Vestegnens trolde. Vi mødes kl. 13 ved busstop 400s, Teknologisk institut (Gregersensvej).

Netværksgruppe i Værløse

7., 14., 21. og 28. marts kl. 15-18

Café SIND åbent hus

29. marts kl. 16-18

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Recovery-Café-Kursus

Har du lyst til at deltage i et Recovery-Café-kursus for psykisk sårbare?

Forfølg dine mål – Tro på dine drømme – Kom dig af psykisk sygdom

Mød ligestillede og modtag undervisning af Peer-støtter, der selv har arbejdet med at komme sig. Tøv ikke, men tilmeld dig nu til 8 x 2 timers undervisning i "Guide til et godt hverdagsliv".

Tid: 8 torsdage fra 23. marts til 1. juni kl. 13-15 eller kl. 17-19.

Steder: UC Frødings Allé 8A, Lokale 10 i Anexet, 2860 Søborg kl.13-15 eller i Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg kl.17-19.

Tilmelding inden den 1. marts til Ragna Heide: ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949.

Foto: SIND

Skriveværksted

Har du lyst til at skrive om dit liv og dine erindringer? Har man oplevet kriser eller sygdom, kan det at skrive være et godt værktøj til at komme videre i livet.

Kurset er en række små skriveøvelser, hvor man i samvær med andre ligesindede kan øve sig i at skrive og i at dele sine historier med andre. Vi vil derfor gerne lave et forløb bestående af otte gange, hvor man mødes til snak, øvelser og små opgaver omkring at arbejde med at skrive i en god og hyggelig gruppe på 8-10 mennesker.

Måske går du også med tanker om med tiden at dele din historie med andre.

Tid: 8 tirsdage fra 24. jan. til 21. marts kl.13-15.

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

Tilmelding nu til Eva Zeuthen Andersen, evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Nyt livshistoriefortællingshold

At arbejde med sin livshistoriefortælling kan være et vigtigt og kraftfuldt værktøj i at komme videre med sin recovery-proces.

Livshistoriefortælling handler om at bryde med sin sygdomsfortælling, som den primære fortælling i sit liv. Her arbejder man med at få flere facetter og nuancer på den fortælling, man fortæller sig selv og andre om, hvem man er, og om det liv, man har levet.

Vi vil derfor gerne lave et forløb bestående af 8 gange, hvor man mødes til snak, øvelser og små opgaver omkring at arbejde med sin egen livshistoriefortælling i en god og hygge-

lig gruppe på 8-10 mennesker. Måske går du også med tanker om med tiden at dele din historie med andre?

Tid: 8 tirsdage fra 2. maj til 20. juni kl.13-15.

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

Tilmelding inden den 1. april til Ragna Heide: ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949.

Samtalegruppe for mennesker med psykisk sårbarhed

– fortroligt og støttende rum til at tale sammen om det, der er svært, og dele erfaringer.

Foto: Privat

Gruppen på 6-8 deltagere ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen. Vi taler om de problemer, glæder og udfordringer, der fylder her og nu og i det daglige.

Hver gang sætter Ulla fokus på et emne som fx hvad er følelser, og hvordan kan du bruge dem til at få det bedre? Redskaber til håndtering af angst og depression, personlige mønstre, kommunikation og konflikthåndtering.

Tid: 8 torsdage fra 2. februar til 30. marts. kl. 17.00 til 19.30.

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.

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

Forbered dig til mødet med jobcentret og kommunen

"De svageste har sværest ved at få førtidspension", Information, 18. november 2016

Slår din sag knuder?

Oplever du som psykisk sårbar eller pårørende at det kan være svært at få sagsbehandleren til at forstå, hvad du oplever er dit problem – og hvilken støtte du anmoder om på jobcentret eller i kommunen? Så kom med i en samtalegruppe.

Vi taler om muligheder og får besøg fx af en bisidder, en jobkonsulent eller borgerrådgiveren.

Mulighed for individuel samtale om netop din sag og dine udfordringer.

Tid: Hver tirsdag kl. 14.00 til 16.00 fra 14. marts til 4. april.

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, 2880 Bagsværd og Frivilligcenter, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Tilmelding inden 1. marts til: sindhovedstaden@gmail.com eller 2326 0310 (SMS).

Mindfulness

Selvhjælpsgruppe, der praktiserer "mindfulness-filosofien" via meditative øvelser/træning og yoga. Vi mødes hver 14. dag og starter med en siden-sidst runde efter lyst og behov over en kop kaffe/te, lytter til guidede meditationer, visualiseringer eller andre øvelser og slutter aftenen med en kort evaluering.

Før du møder op, kontakt: Ragna Heide, ragnaheide@youmail.dk, tlf. 5092 2949.

Tid: Onsdag i lige uger – kl. 18-20.

Sted: De Frivilliges Hus, Taxvej 15, 2880 Bagsværd.

Bliv frivillig motionsven for et menneske med psykisk sårbarhed

Har du lyst til at gå, løbe eller cykle en tur, gå i fitnesscenter eller dyrke en anden idrætsform sammen med en person med psykisk sårbarhed? Så er det måske noget for dig at blive motionsven. Samtidig med at I begge får motion, kan en motionsven give hygge og samvær omkring et fælles tredje, og dermed kan du som motionsven gøre stor forskel for et medmenneske.

Så bliv motionsven. For at høre mere om motionsven eller komme til samtale kontakt:

Eva Zeuthen Andersen, Frivilligindsatsen Gladsaxe, mail: evzean@gladsaxe.dk, tlf. 4012 9959.

Lise Wegener, værestedet Carlshuse, mail: lisweg@gladsaxe.dk, tlf. 3012 2942.

Ferie på Kildegaard

Også i år har vi ferie på Kildegaard i Tisvildeleje

Foto: SIND

Hvis du vil med: Tilmeld dig så hurtigt som muligt og senest 1. april. Vi har altid mange, der gør det, og vi har desværre kun plads til ca. 25.

Tilmelding sker til svendbax@hotmail.com eller 5045 6402. Senest 1. april.

Opholdet finder sted: Mandag den 21.-fredag den 25. august 2017.

Pris: 850 kr. For deltagere uden medlemskab af SIND 1.100 kr.

SIND Rudersdal

Bro til hverdagslivet – nyt projekt i Rudersdal for psykiske sårbare

Oplever du psykiske vanskeligheder i hverdagen, og kunne du have glæde af følgeskab og støtte til aktiviteter og sociale arrangementer i Rudersdal Kommune, så er *Bro til hverdagslivet* en ny mulighed for dig.

Vi har også brug for flere frivillige, så hvis du er over 18 år, fra Rudersdalområdet, har personlige erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery og har lyst til at bruge disse erfaringer til at hjælpe andre, så kontakt os. Som frivillig tilbyder du følgeskab til mennesker, som oplever psykiske og sociale udfordringer i hverdagen, og som gerne vil have støtte til at komme til aktiviteter og andre arrangementer i Rudersdal Kommune. Som frivillig får du også uddannelse i, hvordan du bruger dine personlige erfaringer som et fagligt redskab, og du bliver del af et fællesskab med andre frivillige.

Hvis du kunne have glæde af støtte og følgeskab fra en af vores frivillige, eller hvis du gerne vil bruge dine egne erfaringer til at hjælpe andre som frivillig, så kontakt koordinator Rikke Thomsen på tlf.: 2597 0849 eller på mail: rt@detsocialenetvaerk.dk. Hvis du er nysgerrig og gerne vil vide mere, så er du også mere end velkommen til at kontakte os. Du kan også læse mere på www.peerstoette.dk/bro-til-hverdagslivet/

Projekt Bro til hverdagslivet er baseret på frivillige, som tilbyder følgeskab og støtte til mennesker, som oplever psykiske og sociale udfordringer i hverdagen. De frivillige har selv erfaringer med psykiatri, psykiske vanskeligheder og recovery og er kommet så langt i deres forløb, at de nu er klar til at tilbyde støtte, sparring og følgeskab til andre.

SIND-Rudersdal indgår sammen med andre lokale foreninger i projekt Bro til hverdagslivet, som er en del af satspuljeprojektet "Peer-støtte i Region Hovedstaden"

Vores dybeste medfølelse og en særlig tak

til Jan Petersens familie og venner, der ved Jan bisættelse i stedet for blomster har doneret over 14.000 kr. til SINDs lokale arbejde. Jans tragiske dødsfald berører os alle. Familiens ønske er at bidrage til, at mennesker med psykiske lidelser får den nødvendige, professionelle støtte i tide, der kan forebygge overfald og voldelige situationer – og at pårørende får støtte til, hvad de forebyggende kan bidrage med.

På vegne af alle i SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby, Svend Balle.

SIND Hillerød-Allerød

www.sind.dk/hilleroedalleroed

SINDHUSET, Milnersvej 13B, 3400 Hillerød

Klubudvalget/aktivitetsudvalg Hillerød/Allerød lokalforening

Dette er blot nogle få af lokalafdelingens mange arrangementer.
Se flere på www.sind.dk/aktivitetskalender

7. februar: SMK – Statens Museum for Kunst, København

Oplev den pakistanske kunstner Aisha Khalids hypnotiserende univers og den faste udstilling

med værker fra SMK's samlinger. Tilmelding dagen før. Se mere på hjemmesiden. Pris: 150 kr.

18. februar: Søfartsmuseet i Helsingør og den gamle bydel
Udover at opleve museet skal vi på en guidet vandring gennem Helsingørs ældste bykvarter. Pris: 150 kr. (dækker entre og frokost), ekskl. egne drikkevarer. Tilmelding en uge før.

25. februar: Melodi Grand Prix på storskærm og middag
Pris: 70 kr. (dækker middag og guf, kage osv.) Tilmelding senest onsdag den 22. februar.

2. marts: Tur til Roskilde Domkirke
Roskilde Domkirke er udpeget til verdens kulturarv. Her ligger 21 konger og 18 dronninger begravet. Tilmelding senest den 27. februar: Irene Brostrøm tlf. 2172 0210.

25. marts: Forårsfest med lækker mad
Dresscode: flot festtøj, lang kjole, skjorte, slips og lignende. Forbeholdt SIND-medlemmer i Hillerød/Allerød lokalafdeling/klub. Pris: 400 kr. (dækker velkomstdrink, middag og tre cocktails). Tilmelding og betaling senest onsdag den 15. marts.

SIND Syd-Vest

Frokost Cafe Paraplyen, Esbjerg
23. marts 2017 kl. 12.30
SIND Syd-Vest inviterer medlemmer af SIND til frokost. Man får oplyst den nye adresse ved tilmelding. Tilmelding til Kirsten tlf. 2615 0346 senest den 21. marts. Egenbetaling 40 kr.

Syd-Vest Sport: Wellness, Svømmestadion Danmark, Esbjerg
9. februar og 9. marts kl. 9.30
Sportsudvalget under Sind Syd-Vest inviterer medlemmer af Sind Syd-Vest til wellness. Tilmelding til Mette Bruun tlf. 3058 4740 senest en uge før. Egenbetaling 40 kr.

Syd-Vest, spisning
26. februar kl. 17.15
Få et måltid varmt mad i huset i Nørrebrogade 102, Esbjerg. Tilmelding til Martin på tlf. 2339 2153 senest den 23. februar. Pris for medlemmer: kr. 20.

SIND Vejle

www.sind.dk/vejle
SIND klub Vejle
Lørdag den 25. februar 2017 kl. 10-15 i Værestedet Huset Vejle, Vesterbrogade 13, Vejle. Alle er velkomne.
Kl. 13 er der Syng med SIND Vejle.

SIND klub Vejle
Lørdag den 25. marts 2017 kl. 10-15 i Værestedet Huset Vejle, Vesterbrogade 13, Vejle. Alle er velkomne.
Kl. 13 er der Syng med SIND Vejle.

SIND Sønderborg

www.sind.dk/soenderborg
Nordborg, cafemøde kl. 15 på Nordborghus
1. og 15. februar, 1., 15., og 29. marts.

Sønderborg, cafemøde kl. 15, Blæksprutten
8. og 22. februar, 7. og 22. marts.

SIND Herning Ikast Brande

www.sind.dk/herning-ikast-brande
Alle arrangementerne afholdes på Fiøvej 3, 7400 Herning

7. februar kl. 16.30-21.00
Udvidet Netværkscafé
Generalforsamling og foredrag om recovery via frivilligt arbejde ved Helene Kemp.
Se mere på hjemmesiden.

21. februar kl. 16.30-19.00
Netværkscafé

7. marts kl. 16.30-21.00
Udvidet Netværkscafe
Fra kl. 19 får vi besøg af fire fortællere fra Depressionsforeningen. Gitte, Otto, Annette og Kristina vil invitere os ind i deres personlige historie om livet med depression og bipolar lidelse. Fortællerne er blevet uddannet af Forvandlende Fortællinger i at dele deres historie, så de når ind under huden på os alle og giver stof til eftertanke. Vi glæder os til en spændende aften.

21. marts kl. 16.30-19.00
Netværkscafé

SIND Aalborg

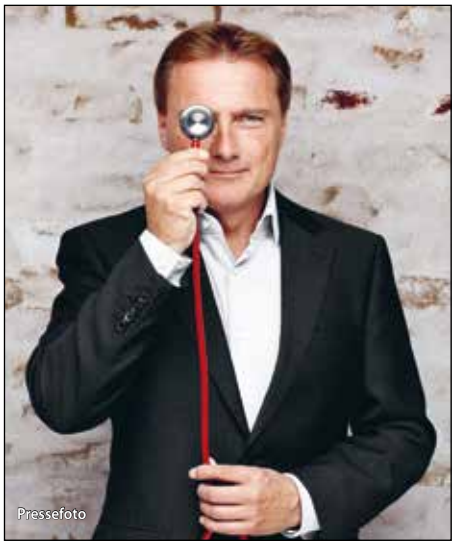
www.sind.dk/aalborg
Stigmatisering
1. februar 2017 kl. 19.00
Johanne Bratbo er projektleder ved kampagnen "En af os" og arbejder til daglig med at synliggøre den stigmatisering, der sker af psykisk syge. Hvorfor er det arbejde vigtigt? Forskelsbehandles der i sygehusvæsenet? Tilmeldingen foregår her: www.jubiibillet.dk, www.sindskole.dk og hos SIND Skolerne, Bispensgade 7A, Aalborg. Doktorens Gyde 3 i Aalborg.

Ligeværdighed
1. marts 2017 kl. 19.00
SINDs næstformand Kristian Frederik Bennedsen fortæller om ligeværdighed – det at være i øjenhøjde på arbejdspladsen, i behandlingssystemet og i tilværelsen som psykisk sårbar. Tilmeldingen foregår her: www.jubiibillet.dk, www.sindskole.dk og hos SIND Skolerne, Bispensgade 7A, Aalborg. Doktorens Gyde 3 i Aalborg.

Spiseforstyrrelse
29. marts 2017 kl. 19.00
Louise Juhl Dalsgaard levede i 18 år med en svær spiseforstyrrelse. Hun var gennem langvarige indlæggelsesforløb og flere år med ambulant terapi, før hun fandt ud af at leve med – og ikke imod – sin sygdom. I dag fungerer hun på normale vilkår, er gift, har arbejde og siger, hun har "fundet sig til rette i sig selv". Louise lægger ikke fingrene imellem, når hun beskriver hverdagen med en spiseforstyrrelse og det psykiatriske system. Tilmeldingen foregår her: www.jubiibillet.dk, www.sindskole.dk og hos SIND Skolerne, Bispensgade 7A, Aalborg. Doktorens Gyde 3 i Aalborg.

SIND Frederikshavn

Mød TV-lægen Peter Qvortrup Geisling
1. marts 2017 kl. 19.30


Pressefoto

Foredraget "Giv dit liv et eftersyn" afholdes på Frederikshavn Bibliotek. Billetsalg: www.billetten.dk/event/62555

SIND Østjylland

www.sind.dk/oestjylland
Debataften: Den ustyrlige psykiatri, hvor er psykiatrien på vej hen?
1. marts kl. 19.00
Tidligere overlæge, professor og forfatter Per Vestergaards bog "Den ustyrlige Psykiatri" er en gennemført idehistorisk analyse af, hvordan psykiatrien er blevet det, den er. Han spørger bl.a. hvad psykiatriens genstandsfelt er? Hvem hjælper bedst hvem mht. behandling eller forebyggelse? Er det de rigtige, der får den rigtige/bedste hjælp i den regionale psykiatri? Med disse samt en masse andre spørgsmål tager vi sammen med Per Vestergaard hul på en oplyst debat. Også SINDs landsformand Knud Kristensen holder oplæg. Aftenens ordstyrer er lægefaglig direktør i Psykiatri- og socialledelsen i Region Midtjylland, Per Jørgensen.
Auditoriet, Aarhus Universitetshospital Risskov, Skovagervej 2, 8240 Risskov.

SINDS REGIONS- OG LOKALFORMÆND (SINDS SEKRETARIAT KAN KONTAKTES PÅ LANDSFORENINGEN@SIND.DK ELLER 3524 0750)

Opdateret den 6. januar

SIND NORDJYLLAND

REGIONSFORMAND:
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Frederikshavn samt Brønderslev
Irene Hjortshøj
2144 5362
irhj@frederikshavn.dk

Hjørring
Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

Aalborg samt Jammerbugt, Vesthimmerland og Rebild kommuner
Jens Ibsen
2327 0034
ibsenjens@gmail.com

Thy
Børge Kristiansen
9798 1527/2041 4943
annegrethe@sol.dk

Morsø
Steen Jensen
9774 2251
steen@morsland.dk

SIND MIDTJYLLAND

REGIONSFORMAND:
Tove Tolstrup
8617 4780/2078 8875
tove@tolstrup.org

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

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

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

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

Silkeborg-Skanderborg
Susan Steen
8681 0434
susanlethsteen@gmail.com

Randers
Trine Juel
8640 5489 – efter kl. 16.30
trine.juel@elromail.dk

Østjylland
Palle Eli Jensen
4280 9412
palle.eli@gmail.com

Horsens-Hedensted
Marianne Jensen
6069 2191
hashfan08@gmail.com

Nord- og Syddjurs
Lene Thykjær Jørgensen
2232 1158
lenethyk@gmail.com

SIND SYDDANMARK

REGIONSFORMAND:
Anne E. Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Fyn (Kommunerne Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Assens, Odense, Nyborg, Fåborg-Midtfyn, Svendborg, Langeland og Ærø)
Poul Skaaning
2960 4711
poulskaaning@hotmail.com

Sønderborg
Kirsten Madsen
3026 3850
k.madsen@stofanet.dk

Aabenraa
Carl-Erik Brodersen
6133 7479
ceb@bbsyd.dk

Tønder
Anne E. Hvidberg Jørgensen
7472 0826/2461 2009
annehvidberg@mail.dk

Haderslev
Jette Hundevadt
2666 7024
jette-hunde@mail.dk

Kolding
Lisbeth Bennedsen
3162 4209
lisbeth@bennedsen.dk

Fredericia
Bjørn Medom
2684 4703
medom@medom.dk

Syd-Vest (kommunerne Esbjerg, Fanø, Varde og Vejen)
Dorthea Rahbek Wehner
7542 1803/3069 6963
klaabygaard@mail.tele.dk

Billund
Henrik Bartels Christensen
7672 0600
henrik_psyk@msn.com

Vejle
Flemming Leer Jakobsen
2018 8264
flemming.leer@sindvejle.dk

SIND SJÆLLAND

REGIONSFORMAND:
Per Harvøe
4636 1339
perharvoe@webspeed.dk

Regionen organiserer desuden kommunerne Slagelse og Fakse

Næstved
Jørgen Risager
5572 8918
risrasch@stofanet.dk

Storstrøm
Allan Claumarch
2573 1217
aclaumarch@c.dk

Holbæk-Odsherred-Kalundborg
Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

Ringsted-Sorø
Kristian Sørensen
2095 4589
krisen@privat.dk

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

Køge Bugt (Kommunerne Greve, Solrød, Køge og Stevns)
Søren Andersen
2049 4781
valore@post10.tele.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

BRUGERUDVALGET
Kristian Bennedsen
3171 6011
kb@sind.dk

PÅRØRENDEUDVALGET
Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

PR-UDVALGET
Ingelise Svendsen
2299 8956
issv42@gmail.com

UDDANNELSESUDVALGET
Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND-NETTETS KOORDINATORER

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

AALBORG
Helle Aagaard Petersen
2533 8692
hellep@sindskole.dk

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

RØDOVRE
Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

ODENSE
Hanne Birthe Madsen
2749 8658
hbm1954@hotmail.com

SVENDBORG
Bente Rasmussen
6126 0568
skaaruporevin@c.dk

AARHUS
Gitte Troelsen
2173 0473
sindnetaarhus@sind.dk

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

SIND HOVEDSTADEN

REGIONSFORMAND:
Kirsten Elise Hove
2326 0310
sindhovedstaden@gmail.com

København (Kommunerne København, Dragør og Tårnby)
Michael Bjørn Svensson
2215 7390
barpetri@gmail.com

Frederiksberg
Jesper Steen Andersen
2515 8862
sindfrederiksberg@frbsind.dk

Vestegnen (Kommunerne Ishøj, Vallensbæk, Hvidovre, Brøndby, Høje Tåstrup, Albertslund og Glostrup)
Helle Nees
5356 4104
helle.nees@klogesen.dk

Rødovre
Kirsten Falster
3641 4904
kirsten.falster@mail.dk

Frederikssund-Egedal
Thomas Wester
4731 4030
thulwes@live.dk

Ballerup-Furesø-Herlev
Randi Kristensen
2672 3102
randi.kristensen@gmail.com

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

Hillerød-Allerød
Hanne Gravgaard
4824 5204
hgrdk@yahoo.dk

Fredensborg-Hørsholm
Esbjørn Molander
4914 7079
emol@pc.dk

Rudersdal
Merete Elleboe
3060 0530
merete.elleboe@gmail.com

Helsingør
Peter Michael von Kohl
2274 2244
senior@kohl.dk

Gribskov
Karen Bente Rasmussen
4870 9325
aygo@fasttvnet.dk

Halsnæs
Linda Hansen
2164 8868
linvil@youmail.dk

Bornholm
Kontakt SINDs sekretariat

SIND UNGDOM

FORMAND:
Helge Toksvig Bjerre
2071 4707
helge@sindungdom.dk
www.sindungdom.dk

SKIZOFRENIFORENINGEN

SKIZOFRENIFORENINGEN FORMAND
Holger Steinrud
3940 7450/2739 7770
holger@steinrud.dk
www.skizofreniforeningen.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING

RING 7023 2750
60 timer om ugen kan du ringe gratis til SINDs landsdækkende telefonrådgivning.
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og kl. 17-22 søn- og helligdage.
En lang række byer har desuden lokale rådgivninger, du kan kontakte.

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING
Rådgivning: 7023 2750
Hverdage 11-22
Søndage 17-22
Administration: 4274 2204
Mandag-fredag 9-13

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS ÅBEN RÅDGIVNING RISSKOV
Skovagervej 2, indgang 76
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17
Fredag efter aftale
Juridisk rådgivning
Efter aftale

Viborg/Skive
Åben rådgivning: 5031 9025
Mandag 14-16

Silkeborg
Kun efter aftale på 7023 2750

Odder
Åben rådgivning for pårørende og brugere sidste mandag i hver måned 18-20. 2127 7076 i træffetiden – ellers henvises til telefonrådgivningen i Aarhus.

Randers
Åben rådgivning
Hver mandag kl. 14-18 eller efter aftale
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Telefonrådgivning: 7023 2750

SIND Randers Lokalafdeling
Anonym rådgivning efter aftale på tlf.: 8640 5489 el. mail trine.juel@elromail.dk
Rådgivningen foregår mandage efter kl. 16.30 i Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, 8900 Randers C
Se evt. www.sindiranders.dk

Aalborg
SIND Pårørende (Aalborg, Himmerland, Jammerbugt) – en aktivitet under SIND Aalborg. Vi tilbyder anonym rådgivning efter aftale med Magda Bazuin (2884 1464, mafic@mail.dk) eller Grete Tolstrup (9839 1384, gt.kt@mail.tele.dk) i Foreningshuset, Galstersgade 3, Nørresundby.

STOPPESTEDET
Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Tlf. 6619 0326
www.infostoppestedet.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN
Gratis psykologisk rådgivning, samtaler og grupper for pårørende og psykisk sårbare. Åben for personlig og telefonisk henvendelse hver tirsdag og torsdag kl. 17-19.
Slotsgade 2, 2. tv.
2200 København N
raadgivningen@sind-kbh.dk
3536 0904
Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING
Information og rådgivning om afhængighed af sove-nervemedicin
www.benzo.dk.
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
7026 2510

ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING HILLERØD
Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-Huset, Milnersvej 13 B
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-17
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
4826 7888 eller raadhillerod@sind.dk

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING FREDERIKSBERG
Onsdag 17-18
2349 0201

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING HJØRRING LOKALAFDELING
Gratis anonym rådgivning
Østergade 9, 9800 Hjørring
Hver torsdag kl. 16-18
Tlf. 2383 1184
Rådgivningen har også tilknyttet en præst, der kan træffes på 9896 0398.
For aftale om bisiddere og besøgsvenner ring til 2926 2053, 2383 1184 eller 9898 6242

HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?
SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe.
Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750, hvis du har brug for en bisidder.
Du kan læse mere på www.sind.dk/sind-bisiddere

SIND

Støt SIND

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

Afsender: SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

POST DANMARK

PP DANMARK

Magasinpost
ID-nr. 42545

Sådan kan du nemt betale dit SIND-kontingent for 2017

Har du fået et SIND-girokort med posten? Det årlige kontingent på 200 kr. – blot 55 øre om dagen – kan hurtigt betales hjemmefra

Dankort 1

Hvis du ønsker at betale med Dankort, behøver du bare at klikke ind på www.sind.dk/kontingent2017 og følge anvisningerne på siden. Når du har udfyldt navn, adresse og eventuel mail, kan betalingen gennemføres på et øjeblik.

MobilePay 2

Hvis du ønsker at betale med MobilePay, så er det også muligt på www.sind.dk/kontingent2017. Klikker du på "betal kontingent", dukker muligheden automatisk op.

PBS 3

Hvis du ønsker at automatisere fremtidige betalinger, så klik ind på www.sind.dk/pbs. Så bliver dit kontingent fra og med 2018 automatisk trukket fra din konto. Du får også en fremtidig rabat på 20 kr. Når du tilmelder kontingentet til betalingsservice, skal du have dit medlemsnummer klar. Nummeret står i øverst på denne side af SINDbladet ved dit navn og din adresse.

Foto: www.colourbox.com

Hvis du ikke allerede er medlem, kan du melde dig ind på www.sind.dk/medlem