



SINDbladet

Nr. 6 | December 2022 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

TEMA:

Find kærligheden – også til dig selv



Guide til en god jul

Sygdom i børnefamilier | Frivillig | Medicin

Vi skal altid holde fast i håbet

Under valgkampen omtalte medier og politikere psykiatrien meget mere end op til tidligere valg. Nu skal ordene omsættes til handling, der fører til forbedringer



Foto: Pia Konstantin Berg

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR SIND

Når dette blad bliver trykt, ved vi endnu ikke, hvem der danner regering og hvordan – eller om – psykiatrien bliver prioriteret i det kommende regeringsgrundlag eller forståelsespapir. Jeg håber virkelig, at valgkampen og optakten til den har gjort et langtidsholdbart indtryk på politikere. I SIND håber vi på et bredt samarbejde om at skabe varige forbedringer – det er der virkelig brug for. Og det haster.

Jeg er af natur optimist. Men når det handler om politik, må jeg indrømme, at jeg gennem årene er blevet skuffet mange gange. Alt for ofte er løfter ikke blevet omsat til beslutninger, der har skabt forandring. Men måske bliver det anderledes denne gang. Aldrig før er psykisk sundhed og manglen på samme blevet omtalt så meget i en valgkamp, hvilket er med til at få flere politikere til at reagere.

I SIND satte vi fuld fart på valgkampen. Rundt om i landet skabte SINDs lokalafdelinger opmærksomhed om psykiske lidelser og sårbarhed. Desuden oplever jeg, at endnu flere helt almindelige mennesker stod frem og fortalte om deres egne oplevelser.

Mit håb er, at mange flere kommer sig endnu hurtigere i de kommende år, fordi politikere lever op til deres løfter, som vi i SIND vil holde dem fast på.

Andres forventninger

Bladet, du nu sidder med i hånden eller ser på skærmen, handler om meget andet end politik.

I artiklerne om kærlighed kredser vi om alle de benspænd, man kan møde, hvis man søger kærlighed og samtidig – personligt eller som pårørende – har psykiske udfordringer.

“ Mit håb er, at mange flere kommer sig endnu hurtigere i de kommende år, fordi politikere lever op til deres løfter, som vi i SIND vil holde dem fast på.

I vores tema om børn som pårørende bringer vi et interview med en neuroforsker. Emnet kan give mig ondt i maven, fordi jeg som forælder kan opleve at få skyldfølelse. Men heldigvis har vi også artiklen, hvor forfatter og foredragsholder Dorthe Stieper fortæller om oplevelsen af, hvordan man som forælder kan føle, andre ser på en, hvis

ens barn eller børn mistrives eller måske risikerer at komme til det, fordi de er pårørende. Man kommer let til at bebrejde sig selv. Det er vigtigt at bevare håbet og fokusere på familien. Nogle børn med raske forældre bliver syge. Nogle børn med en eller to syge forældre forbliver raske. Og nogle børn oplever desværre som deres forældre at blive patienter. Vi skal altid forlange, at der er mulighed for hjælp. Det vigtige er den rigtige hjælp hurtigt. Hele vejen rundt om familien. Hver gang.

I juleartiklen fortæller en af SINDs rådgivere om, hvordan man kan finde sin egen vej gennem alle de høje forventninger, mange har til den perfekte jul.

Artiklerne er eksempler på, at det er helt naturligt at stræbe efter det perfekte. Men det perfekte er ikke, når livet minder om ugebladene. Det perfekte er, når du har opnået det bedst mulige og har dig selv med i det hele. Vi vil gerne inspirere til, at du ikke skeler så meget til andres forventninger, men først og fremmest mærker efter, hvad der føles godt for dig og dine nærmeste, der i livet, hvor du eller I er lige nu.

Med disse ord vil jeg ønske dig og dine nærmeste en glædelig jul og et godt nytår.

God læselyst.



SINDbladet
51. årgang
ISSN 1603-7057

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

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Tobias Bruun Lauritzen og Jacob Schneider.

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

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

Udgivelsesplan
SINDbladet udkommer i 2023 i februar, maj, august og november. Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

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

Forsidefoto
Jacob Schneider

SINDs ambassadører



Foto: Det Sociale Netværk

Poul Nyrup Rasmussen



Foto: Morten Gernund

Mathilde Falch

Materiale til bladet

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

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

Abonnement

Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND

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

Tryk og layout
KLS Pure Print

Oplag
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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

Protector
Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protector
for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



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



Papir fra ansvarlige kilder
FSC® C022933



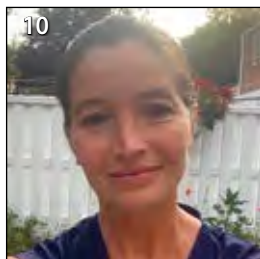


Foto: Privat



Foto: Sofie Pihl

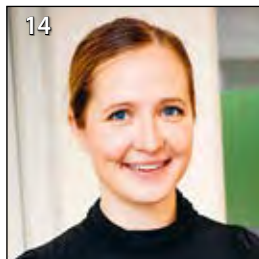


Foto: Tonny Foghmar



Foto: Jacob Schneider



Foto: Pressefoto

I DETTE NUMMER

- / 9 **Tak for opbakningen i en historisk valgkamp**
Aldrig før har psykiatri og psykisk sundhed været omtalt så ofte i en valgkamp som op til den 1. november 2022.
- / 10 **Slap af og gå efter hyggen**
Drop idéerne om den perfekte jul og fokuser på hinanden, lyder det fra en af SINDs telefonrådgivere. Den bedste jul for både mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende er den, hvor vi parkerer de tårnhøje forventninger og i stedet aftaler det, der er realistisk - så skal klokkerne nok komme til at kime bedst muligt for alle.
- / 12 **Ny bog: Kom ud over forælder-skylden og se hele familien**
Forældre bliver ofte ladt i stikken, når deres børn bliver ramt af psykiske lidelser. Er det min skyld, at mit barn er blevet syg? Men der er hundredevis af faktorer i spil, siger forfatteren Dorthe Stieper, som er aktuell med bogen 'Er det mors skyld?'. Hun har selv oplevet skammen og opfordrer til, at samfundet bliver bedre til at fokusere på hele familiens trivsel.
- / 14 **Neuroforsker: Børn af forældre med psykisk sygdom får sjældent hjælp**
Børn af forældre med svær psykisk sygdom er både pårørende og har øget genetisk og miljømæssig risiko for selv at udvikle psykisk sygdom. Alligevel får børn af forældre med psykisk sygdom ikke automatisk tilbudt hjælp til at håndtere familiens situation, påpeger forskere bag undersøgelse af 500 børn og deres familier.



- / 16 **Kærlighed: Et dobbeltliv af løgn og forelskelse**
Skal man fortælle om psykisk lidelse? Cecilie gik to år alene med en spiseforstyrrelse, inden hun kom i behandling. Undervejs blev hun forelsket, men turde ikke fortælle sin nye kæreste om sygdommen i næsten et halvt år, inden hun bed hovedet af skammen og åbnede op - noget hun nu kan se, at hun burde have gjort fra starten. Det fik nemlig kærligheden til at blomstre.

- / 18 **Kærlighed: Nogle gange skal den hjælpes frem**
At elske og at blive elsket af et andet menneske er godt for både krop og sjæl. Men det er også vigtigt at holde af sig selv. Vejen til den følelse kan være lang. Men hvis du har mod på at tage det første skridt, så peger krop og psyke-ekspert, underviser, forfatter og foredragsholder Flora Skouboe Melchiorsen her på et par indledende øvelser til inspirationsbrug.
- / 20 **Måske skal vi kalde det noget andet?**
Overdreven fokus på den søde musik mellem to mennesker og samfundets idealer om romantik kan stå i vejen for, hvad kærlighed også kan være. Det prøver to psykologistuderende hos SIND Københavns psykologiske rådgivning nu at sætte fokus på gennem 'Kærlighedsværkstedet'.
- / 22 **Kærlighed: Hvis sexlivet driller, kan kroppen og lysten få starthjælp**
Svigter kroppen eller sindet, når det gælder sex? At tale om det kan være svært. Men der findes løsninger, hvis du opsøger dialog, information, læge og behandlingsmuligheder.

-
- / 24 **Lokalformand: Slut med at enhver passer sit**
Portræt af en SIND-frivillig: Lokalformand Rikke Bøhling er ildsjæl med en vision: Vi skal komme hinanden ved og hjælpe hinanden. Hun har for nylig fået Lyngby-Taarbæk Kommunes sociale frivillighedspris for indsatsen i SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby, hvor hun bl.a. har startet den populære Café Sindriget.

FASTE RUBRIKKER

- / 02 Leder
- / 02 Kolofon
- / 04 SIND i medierne
- / 06 Kort om SIND
- / 26 Foreningen for børn med angst
- / 25 Webshop
- / 27 Lokalnyt
- / 30 Regions- og lokalformænd
- / 31 SIND Besøgsven
- / 32 SINDs rådgivninger
- / 32 Meld dig ind i SIND

Jyllands-Posten: Alvorligt syge patienter bør opleve færre skift af medarbejdere

(12. oktober) Region Hovedstadens Psykiatri fremlagde i oktober konklusionerne på en undersøgelse af forløbet forud for den tragiske skudepisode i sommer i shoppingcenteret Field's, hvor tre mennesker mistede livet. Den formodede gerningsmand havde været i kontakt med psykiatrien.

Ifølge Region Hovedstadens egen undersøgelse havde psykiatrien ikke begået fejl i behandling af og tilbud til den formodede gerningsmand. Samtidig pegede man dog på områder, hvor den fremtidige indsats kan forbedres. Et af punkterne er, at den enkelte behandler bør have færre patienter, som man ser mere jævnlige og dermed lærer bedre at kende.

I Jyllands-Posten tilsluttede SIND-formand Mia Kristina Hansen sig anbefalingen af en tættere og mere regelmæssig kontakt med patienterne. Hun efterlyste samtidig mere individuel og håndholdt hjælp.

/hhj

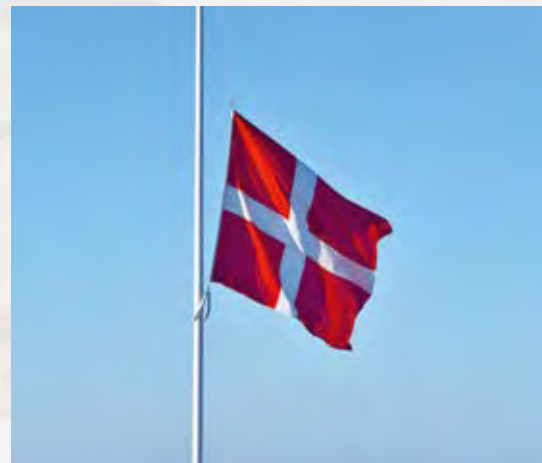


Foto: Colourbox

Altinget: Mennesker med psykisk sygdom skal leve længere

(18. oktober) Overdødeligheden er alt for høj for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom. Statistisk set er levealderen blandt de mest syge 20 år kortere end hos resten af befolkningen. Den udvikling skal vendes.

Sådan lød budskabet, da SIND sammen med Kræftens Bekæmpelse, Lægeforeningen og Bedre Psykiatri efterlyste en styrket indsats.

Organisationerne pegede bl.a. på behovet for, at der i denne og kommende psykiatriplaner bliver etableret håndfaste mål for psykiatrien, udviklet fagligt begrundede forløb på tværs af sektorer, og at der investeres massivt i kvalitetsarbejde og forskning.

/hhj

Arbejderen.dk: Husk håbet

(29. oktober) SIND-formand Mia Kristina Hansen påpegede i et blogindlæg, at det i en valgkamp er uundgåeligt, at der zoomes ind på de problemer, som opstår i og omkring en psykiatri, hvor indsatsen ofte er utilstrækkelig:

”Men vi skal også huske at holde fast i håbet og vise, at det for nogle mennesker, der bliver ramt af psykiske lidelser, er muligt at få et værdigt liv og hjælp, der virker.”

/hhj



Foto: Colourbox

Nordsøposten og Vendelbo Posten: SIND Hjørring rundede 30 år

(10. oktober) Udover en jubilæumsfest, foredrag og en koncert med SIND-ambassadør Mathilde Falch blev SIND Hjørrings 30 års jubilæum bl.a. markeret med et stort kagebord i det lokale Kvickly varehus.

Arrangementerne bød på dialog med mange nordjyder i alle aldre.

”Vi skelner ikke mellem, om man har en diagnose eller ej. Derfor har vi altid ment, at SIND som forening er for alle uanset medlemskab. Vores aktiviteter er og har været åbne for alle. Til vores større arrangementer har vi ikke taget entre,” fortalte et medlem af foreningen.

/hhj

Politiken: Ensomhed gør ondt

(24. oktober) I Nyborg Kommune findes en række projekter og initiativer, der skal forebygge ensomhed. Et af dem er Ungdomshuset, der rummer en række tilbud. Blandt brugerne er 38-årige Emil, som er frivillig i SIND Ungdom. Engagementet har givet ham ny energi.

”Det er ikke en redningsaktion, men et fællesskab for ligesindede. Det handler om at opleve, at man har en værdi for andre,” sagde han til Politiken.

/hhj

Ønsker du kun at læse bladet online?

SINDbladet udkommer både på papir og i en digital udgave på SINDs hjemmeside.

Som medlem kan du fravælge at få sendt den trykte udgave af SINDbladet hjem i postkassen, hvis du ønsker det.

Skriv til medlem@sind.dk med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.

Børsen: Flere kendte fortæller om sindslidelser

(28. oktober) Kloden rundt står flere og flere kendte fra kultur og sport frem og fortæller om deres psykiske udfordringer. Fx sangeren Justin Bieber og den japanske tennisstjerne Naomi Osaka.

Flere foreninger betegner udviklingen med mere åbenhed som positiv. Fx Psykiatrifonden og SIND.

”Det er med til at rykke ved fordommene i samfundet, og måske især ved fordommene omkring, hvad en dreng og en mand skal kunne klare,” sagde SIND-formand Mia Kristina Hansen.

/hhj

Jydske Vestkysten: Ny café skaber fællesskaber

(31. oktober) 29-årige Claudia har været med til at starte en ny café på frivilligcenteret i Aabenraa for mennesker, der er psykisk sårbare og ensomme. Hun kender selv til psykiske udfordringer. Som frivillig i SIND

vil hun gerne være med til at hjælpe andre og skabe nye fællesskaber.

”Man føler sig rigtig nemt alene, når man kæmper med sådan noget,” fremhævede hun i Jydske Vestkysten om idéen bag caféen.

/hhj

TV 2 Bornholm: Behov for akutmodtagelse

(23. oktober) Får man det psykisk dårligt på Bornholm, så ligger nærmeste psykiatriske akutmodtagelse i København. Det ønsker SIND at ændre. Lokalformand og 2. næstformand i SIND Bente Helms efterlyste hos TV 2 Bornholm en lokal akutmodtagelse.

”Så ville der være et beredskab med den faglige ekspertise, og der ville være en fælles viden om, at der kunne man søge hen, hvis det går helt galt for én,” sagde hun.

/hhj

TV Midtvest: Behov for flere ressourcer

(24. oktober) En plejefars kritik af forholdene i psykiatrien fik i TV Midtvest opbakning fra SIND. Plejefaren kritiserede bl.a., at hans tidligere plejesøn, der bor på et bosted, ikke får den rette hjælp og ikke har tillid til personalet.

SIND-formand Mia Kristina Hansen påpegede, at manglende tilbud om behandling ofte kan medføre denne reaktion:

”Det er ofte mennesker, som i lang tid har prøvet at få den rigtige hjælp, og som til sidst simpelthen ikke formår at tage imod den hjælp, der så kommer, fordi man ikke har tillid til systemet og de mennesker, der kommer for at hjælpe en,” sagde hun til TV Midtvest.

/hhj

Kanal Frederikshavn: Travl jubilæumsuge hos SIND

(10. oktober) I oktober rundede SIND Frederikshavn 40 år. Gennem en hel uge stod lokalafdelingen bag mange aktiviteter og arrangementer. Bl.a. flere foredrag med kendte ansigter som fx tv-værten og lægen Peter Qvortrup Geisling. Ugen bød også på

udflugter i naturen med den lokale ildsjæl Erik Holm Sørensen.

Ugen blev afrundet med en reception i Frivilligcenter Frederikshavn, hvor bl.a. borgmester Birgit Stenbak Hansen og SIND-formand Mia Kristina Hansen deltog.

/hhj

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

I foreløbig 17 kommuner findes aktiviteten SIND Besøgsvenstilbud, hvor vi mangler frivillige. Er det noget for dig?

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

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed
- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser

- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, café, museum eller opleve noget andet kulturelt.

Interesseret? Kontakt os på 3524 0750, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



SE MERE PÅ
www.sind.dk/
blivbesoegsven



ALSIDIGE DEBATTER PÅ SINDS FRIVILLIGKONFERENCE

Store smil, mange idéer og livlig dialog prægede SINDs frivilligkonference 24.-25. september i Horsens. SIND-frivillige fra hele Danmark drøftede, hvordan vi kan styrke det frivillige arbejde i SIND.

På SINDs side på Facebook kan du læse meget mere om bl.a. stærke SIND-projekter, fokus på naturen og fremgang for SINDs landsdækkende telefonrådgivning. Weekendens bød også på en helt særlig videohilsen til SIND fra daværende miljøminister Lea Wer-

melin (S), som du finder sammen med materialer og PowerPoint fra konferencen i Frivilliguniverset på SINDs hjemmeside: www.sind.dk/frivilligunivers



KØB ET KALENDERLYS og støt Folkebevægelsen mod Ensomhed, som SIND er medlem af

For nogle skal de første
24 decemberdage bare
overstås...

Coop og Folkebevægelsen mod Ensomhed, som SIND er medlem af, er gået sammen om at sætte fokus på ensomhed i julen. Derfor har de lavet årets kalenderlys med 25 dage på for at minde os om, at vi ikke alle tæller ned til det samme. Nogle tæller faktisk ned til, at julen er overstået - altså når vi kommer frem til den 25. dag i december. Og kun i fællesskab kan vi hjælpe hinanden ud af ensomheden. Et godt og simpelt råd er derfor: Ræk ud og husk at se alle omkring dig.

Specielt til denne kampagne har Rasmus Seebach skrevet sangen 'Sig du ser mig', der sætter ord på følelsen af ensomhed i julen - se mere på kampagnens hjemmeside eller på SINDs side på Facebook.

For hvert solgt lys i SuperBrugsen, Dagli'Brugsen og Kvickly går 10 kroner til Folkebevægelsen mod Ensomhed og SINDs kampagne "Danmark Spiser Sammen". Alle, som køber årets kalenderlys med 25 dage på, er derfor med til at bane vejen for inkluderende fællesspisninger over hele landet.



SE MERE PÅ
[www.25dage
modensomhed.dk](http://www.25dage.modensomhed.dk)

EFTERLYSNING:

Vil du hjælpe med at udvikle nye digitale løsninger til mennesker med psykiske udfordringer og deres pårørende?

Nyt projekt søger deltagere i onlinemøder, der vil hjælpe med at belyse mulighederne i ny teknologi. Indsatsen - cirka to timers dialog - honoreres med et gavekort

Kan ny teknologi udvikles til at hjælpe med at varsle mennesker, der er ramt af psykisk sygdom, og pårørende, som de har udpeget, meget tidligt om, at væsentlige skift i symptomer er på vej?

Et nyt samarbejde mellem SIND og den digitale sundheds startupvirksomhed Parazute skal belyse, om en kommende app til

smartphones kan udvikles til at gøre en forskel. Ambitionen er, at udvalgte dele af netværket automatisk skal kunne orienteres og aktiveres, hvis appen registrerer en forværring af den mentale tilstand. Lever appen op til forventningerne, vil den kunne bane vejen for en tidlig indsats.

Personerne bag Parazute - bl.a. tidligere professor

ved Københavns Universitet Claus Møldrup - har brug for at teste og drøfte appens brugerflade og mulige indbyggede løsninger med både pårørende og mennesker med psykiske udfordringer. Man deltager enkeltvis. Eneste forudsætning for at være med er, at man er bruger af en smartphone - man behøver ikke at være teknologikyndig over-

hovedet. De ca. 2 timers arbejde vil blive honoreret med et online gavekort på 500 kroner.

Har du lyst til at bidrage til projektet med dine erfaringer? Du kan uforpligtende melde dig som mulig deltager i projektet ved at skrive til Claus Møldrup, Parazute, på claus@parazute.com. Parazute ønsker dialog med ca. 20 personer.



Psykiaritopmødet zoomede ind på fællesskaber

Psykiaritopmødet den 8. oktober fyldte biografen Imperial i København med hundredevis af deltagere fra SIND og andre organisationer

Alt var udsolgt, da PsykiatriNetværket i oktober for 14. gang afholdt det årlige Psykiaritopmøde. Udover 15 oplæg og debatter på scenen i Imperial biografen i København var dialogen livlig i foyeren, hvor SIND og de andre organisationer havde stande.

På scenen og ved mindre møder deltog udover repræsentanter for organisationerne og mennesker med stærke

personlige historier også en lang række kendte ansigter fra politik, kultur og erhvervsliv. Fx sangerinden Søs Fenger, professor i psykologi ved Aalborg Universitet Svend Brinkmann, formanden for PsykiatriNetværket Poul Nyrup Rasmussen og daværende sundhedsminister Magnus Heunicke (S), sundhedsordfører Martin Geertsen (V) og beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard (S).

Politikerne fremhævede, at valgkampen i 2022 var den første i Danmark, hvor psykiatrien var blandt de fem mest omtalte og diskuterede emner. Nu er det psykiatriens tur! Lød det fra scenen.

På SINDs side på Facebook kan du se højdepunkter fra Psykiaritopmødet. Fx da Leon Grundtvig Due og Karin Arnholtz (til højre i foto) sammen med SIND-formand

Mia Kristina Hansen fortalte om deres engagement som frivillige i SIND. Flere af de 15 debatter på scenen kan du (gen)se på Facebook, hvor Det Sociale Netværk har publiceret flere videoer.



**SE VIDEOER
MED DEBATTER
FRA PSYKIATRI-
TOPMØDET PÅ
FACEBOOK**



PEER-PARTNERSKABET RUNDER MILEPÆL

Antallet af deltagere i forskningsprojektet 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' har rundet 300

Kender du Peer-Partnerskabet? Initiativet under Det Sociale Netværk og SIND fremmer, at mennesker med psykisk sårbarhed mødes med lige-sindede. En del af Peer-Partnerskabets aktiviteter er et større projekt, 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet', hvor man i samarbejde med Forskningsenheden CORE og fem kommuner undersøger effekterne af peer-grupper, drevet af frivillige som selv har erfaring med psykisk sårbarhed. Forskningsindsatsen betyder, at de positive erfaringer kan inspirere fx projekter, kommuner og regioner i hele Danmark.

I begyndelsen af november kunne Peer-Partnerskabet fejre, at målet om 300 deltagere i projektet allerede er nået. I Fredericia, hvor 70 af deltagerne kommer fra, var der

både en politiker, forskere og to af de frivillige peers på talerstolen. Efter de faglige oplæg spillede det lokale rockband fra SIND-værestedet Stoppestedet i Odense.

Projektet er finansieret af VELUX FONDEN, som har bidraget med deres hidtil største enkelt-donation på mere end 11 millioner kroner. Derudover har projektet modtaget lokal medfinansiering fra Helsingør, Fredericia og Københavns Kommuner.



**DU KAN
LÆSE MERE PÅ
www.peerpartnerskabet.dk**



SIND Sommerhøjskole 2023

Fra søndag den 25. juni – 1. juli 2023 holder **SIND Sommerhøjskole** på Brenderup Højskole. Er du medlem, kan du deltage for næsten halv pris. Tilmelding efter først til mølle-princippet, så skynd dig

FØRST TIL MØLLE

Sommerhøjskolen arrangeres i samarbejde med Brenderup Højskole.

Hver morgen starter vi med morgensamling, og vi slutter dagen med fælles middag og en aktivitet, fx bål under bøgen. Det øvrige program er en blanding af foredrag, udflugt og kreative værksteder – fx om billedkunst, fri-luftsliv og stomp. Midt på ugen er der udflugt.

Sommerhøjskolen er aktiv ferie. Det forventes, at man deltager i undervisning,

foredrag og aktiviteter. Der er sat god tid af til pauser og til at skabe nyt netværk.



SE HELE PROGRAMMET PÅ
www.brenderup-hojskole.com/events/sind-sommerhoejskole-858/

Det er bedst at melde sig til på hjemmesiden, da breve ofte er lang tid om at nå frem.

TILMELDING TIL SIND SOMMERHØJSKOLE PÅ BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole, Stationsvej 54, 5464 Brenderup
Tlf.: 6444 2414 – kontor@brenderuphojskole.dk
Højskoleophold fra søndag den 19. juni til 25. juni 2022

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og by _____

Telefon _____

E-mail _____

Enkeltværelse Dobbeltværelse Skal bo med: _____

Kosthensyn Ingen Vegetar Andet: _____

Medlem af SIND Nej

Ja CPR-nr.: _____ Medlemsnr.: _____

FAKTA

Særlige behov

Såfremt du har spørgsmål om indkvartering eller pga. handicap eller lignende har særlige behov vedrørende indkvartering (fx at du har brug for hjælpemidler, bruger kørestol, rollator eller andet), så bedes du kontakte højskolen, inden tilmeldingen udfyldes og indsendes. Højskolen er desværre ikke særlig handicapvenlig, og vi kan ikke tilbyde hjælpere, hvorfor du skal være selvhjulpne. Vi følger selvfølgelig nøje med i myndighedernes coronanbefalinger.

Kontakt

For yderligere oplysninger om kurssets indhold, så kontakt venligst SINDs repræsentanter via landsforeningen@sind.dk.

Indkvartering

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

Pris

Kursusprisen for ikke medlemmer er:
Pr. person i dobbeltværelse 4.000 kr.
Pr. person i enkeltværelse 4.500 kr.

Kursusprisen for medlemmer af SIND er:

Pr. person i dobbeltværelse 1.800 kr.
Pr. person i enkeltværelse 2.300 kr.
Prisen dækker undervisning, udflugt, kost (overvejende økologisk), indkvartering, sengelinned og håndklæder. For SIND-medlemmer ydes der tilskud til billigste offentlige transport.

TAK for opbakningen i en historisk valgkamp

Aldrig før har psykiatri og psykisk sundhed været omtalt så ofte i en valgkamp som op til den 1. november 2022

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Vælgere, der op til folketingsvalget interesserede sig for psykisk sundhed, fik i 2022 mere inspiration og information fra medierne end ved tidligere valg.

Igen og igen nævnte politikerne den nødlidende psykiatri, mistrivsel blandt børn og unge og mange andre af de problemer, som en 10-årsplan for psykiatrien skal rette op på. Medierne afspejlede politikernes fokus: Tal fra artikel-databasen Infomedia viser, at ordet "psykiatri" blev nævnt dobbelt så mange gange de sidste tre uger inden valget sammenlignet med 2019. Så højt har niveauet aldrig før været i nyere dansk politisk historie.

Dialog ved Christiansborg

På sociale medier, gader og stræder var psykiatrien også i fokus.

SIND indledte valgkampen allerede ved Folketingets åbning, hvor flere SIND-frivillige sammen

med SIND-formand Mia Kristina Hansen delte foldere ud foran hovedtrappen på Christiansborg. Flere partiledere, ordførere og daværende ministre benyttede lejligheden til at hilse på SIND.

De følgende uger engagerede flere lokalafdelinger sig i valget. Man kunne fx se SIND Ballerup-Furesø-Herlev i aktion på Farum Station og til valgmøder. SIND Slagelse uddelte SIND hjerter, brochurer og bolcher og balloner flankeret af politikere fra bl.a. Venstre, Konservative og Socialdemokratiet. Teamet fik med godt humør og Halloween-sminke også god dialog med børnefamilierne. Også SIND Syd-Vest i Region Syddanmark var en af de lokalafdelinger, som vælgerne kunne møde på gaden under valgkampen. I Skive stod SIND-huset Mødestedet bl.a. bag et debatmøde i samarbejde med Bedre Psykiatri, hvor flere end



Foto: SIND

50 deltog. Mange andre lokalafdelinger har været aktive i valgkampen.

Også på de sociale medier spillede psykiatrien en rolle. På SINDs side på Facebook og Instagram bakkede mange op om landsforeningens opslag og plakater med et like eller en kommentar.

Generationskifte

Nu er spørgsmålet, om politikernes og mediernes fokus på psykiatrien op til valget medfører forandringer og forbedringer, når Folketinget genoptager arbejdet? Ved deadline på dette blad var en ny regering endnu ikke dannet. Men fungerende statsminister Mette Frederiksen (S) pegede allerede på valgaften i sin første tale på

SIND-frivillige i aktion ved Folketingets åbning.

psykiatrien som en af de væsentligste hovedopgaver.

Uanset hvem der danner regering, og hvilke ministre som udpeges, så er det et helt nyt hold politikere, der skal forhandle om psykiatri fremover. Flertallet af de erfarne psykiatriordførere er ikke længere medlemmer af Folketinget. Fx Trine Torp (SF), Jane Heitmann (V), Liselott Blixt (tidligere DF), Julie Skovsby (S) og Stinus Lindgren (RV).

SIND ser frem til dialogen og samarbejdet med det nye hold ordførere.



Foto: SINDs lokalafdelinger på Facebook

Glimt fra en begivenhedsrig valgkamp: SIND Ballerup-Furesø-Herlev, SIND Slagelse, SIND Syd-Vest og SIND-huset Mødestedet i Skive i aktion. Mange andre lokalafdelinger har været aktive i valgkampen.

SINDs valgplakat blev set både i mødelokaler, i gadebilledet og på sociale medier.



JULE-GUIDE:

Slap af og gå efter hyggen

Drop idéerne om den perfekte jul og fokuser på hinanden, lyder det fra en af SINDs telefonrådgivere. Den bedste jul for både mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende er den, hvor vi parkerer de tårnhøje forventninger og i stedet aftaler det, der er realistisk - så skal klokkerne nok komme til at kime bedst muligt for alle.

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST



ENSOMHED OG SVÆRE TANKER?

RÅDGIVNING

SINDs telefonrådgivning er åben hele december og sidder klar, hvis du har brug for et godt råd. Ring 70232750.

FORKÆL DIG SELV

Hvis du ikke føler overskud til at komme hjemmefra til jul, så overvej, hvordan du kan forkæle dig selv, fx med ekstra lækker takeaway, musik eller en god film.

ARRANGEMENTER

Hvis du ikke har nogen at holde jul med, men gerne vil nyde andres selskab, er der flere julearrangementer over det meste af landet. Der kan også være andre end familien, som hjertens gerne vil have en ekstra gæst om bordet.

Det jerternes fest kan føles pinefuld, når der er psykiske udfordringer hos en selv eller ens kære. Kommer alle nu helskindede gennem stegen? Har vi købt en gave, der ikke bringer dårlige minder eller skuffelser frem? Bliver det nu tilpas magisk for ungerne? Skal jeg nævne fasters sygdom? Bryder hun sammen midt i det hele?

Samtidig er der masser af ritualer forbundet med den helt perfekte jul: Den aften på året, hvor alting spiller og stjernerne funkler om kap med lækkerierne på bordet og forventningsfuld latter.

Nyd hinanden

Men sådan er virkeligheden sjældent. Hverken i familier med eller uden psykisk sygdom, mener Sara Dunn, som er psykolog og til daglig besvarer opkald til SINDs telefonrådgivning i Aarhus. Op til jul får rådgiverne hvert år henvendelser om sammenkomsterne omkring bordet.

Hun synes selv, at julens idealer er pumpet op som en flæskesteg af den billige slags:

“For mig er en god jul, at der er en god stemning. Så er jeg egentlig ligeglad med formerne. Det vigtigste er, at alle nyder hinandens selskab. At det er rart at være samlet og hygge. Mange er pressede over and og flæskesteg og medisterpølse og det helt rigtige julepynt - alt skal være hjemmelavet, og man har stået i køkkenet hele dagen. Det kan jo blive stressende, hvis der ikke er så meget overskud. Så bruger man en masse kræfter på de forventninger uden at leve op til dem alligevel, og så bliver man skuffet. Det sker jo altså også i mange familier uden psykiske udfordringer,” siger Sara.

Man skal heller ikke bare ignorere problemer og lade som om, alt er fryd og gammen. Men en person med psykisk lidelse skal i hvert fald ikke skamme sig over, at de måske har eller får det skidt midt i den store højtid, pointerer rådgiveren:

“Det er altså også okay, at der er en, som ikke har det godt. Så længe vedkommende har det godt med rammerne, så det bliver den bedst mulige jul. Alt behøver ikke at være glæde - det er et meget stort krav at stille.”

Dæmp forventningerne

Sara fortsætter:

“Man skal nok også prøve at sænke forventningerne til hinanden. Både en syg og de pårørende vil så gerne være på og kæmpe for det: ‘En, to, tre: Hyg!’ Det bliver nemt lidt kunstigt. Er der en, som har det bedst med at sidde og være lidt stille, så er det også fint. Spørg hinanden på forhånd, hvordan I hygger jer bedst i selskabet. Vi kan gøre os alle mulige fantasier om, hvad andre har brug for, men de bedste svar får man nu engang ved at gå til kilden og spørge.

Byt rundt på tingene, hvis det passer bedst. Hvis der er børn i huset, hvorfor så ikke danse om træet først, hvis det fungerer bedre?”

Okay at trække sig

Samtidig er alle ikke tvunget til at deltage i alt det, man måske har været vant til tidligere. Praktiske aftaler om, hvem der henter og bringer og hvornår man har lyst til hvad kan være en stor hjælp, forklarer psykologen:

“Det behøver jo heller ikke være sådan, at man møder op klokken fem, og så skal man død og pine blive til efter juletræ og gaver og pakkeleg. Det er helt ufarligt, hvis man siger, at man gerne vil være med til nogle af punkterne. Det er helt okay at tage hjem eller

trække sig lidt tilbage. Så ved alle det på forhånd, det har været hyggeligt og den syge er ikke blevet stresset. Man kan sagtens finde et godt kompromis.

Det er også rigtig fint, hvis man kan have et værelse, hvor en syg kan holde en pause, hvis det bliver nødvendigt. Hvis der er børn, kan det jo godt være lidt hektisk at sidde i. Så behøver folk ikke at blive bekymrede eller utilpasse, og man undgår, at stemningen bliver anspændt."

Juleaften er heller ikke en fiasko, hvis en i selskabet får nok undervejs, siger Sara:

"Og skulle det så ske, at en person pludselig ikke kan mere, selv om det ikke lige var det, man havde regnet med, så arrangerer man bare at køre der - i stedet for at vedkommende skal sidde og lide sig igennem juleaften. Det er rigtig rart at vide, at man kan trække nødbremsen når som helst, hvis det er det, man føler for."

Lad sygdommen ligge

Alle i lokalet ved formentlig udmærket, at der er nogen, som ikke er på toppen. Derfor er Saras råd, at man undgår at bringe sygdom på banen, hvis aftenen skal være rar for alle:

"Jeg synes ikke, man skal tale om sygdom. Det er hverken hyggeligt for den, der er syg, eller for de pårørende. Man skal ikke lade som om, det ikke eksisterer, fordi det er et farligt emne, man skal bare have fokus på det, der giver glæde.

Der er sikkert masser af snakke om det på andre tidspunkter i løbet af året, det skal bare ikke definere samværet juleaften. Kom væk fra rollerne som syg og pårørende og nyd den relation, I også har: Mor og datter eller hvad det nu er," siger hun.

Alene eller fælleshygge?

Ensomhed er mere udbredt blandt folk, der er udsat for psykisk sygdom. Og det er stadig et tabu. Men også her er der forskellige muligheder, lyder det fra Sara Dunn:

"Ja, den gør ondt. Men man må prøve at komme til en accept af, at ens juleaftener er anderledes. Så må man finde ud af, om man slet ikke gider at have med det julehalløj at gøre, fordi det gør en ked af det. Så kan man sætte en fed Netflix-serie på og bestille noget takeaway, eller hvad der nu fungerer. Man kan også prøve at skabe julehygge omkring en selv og måske købe et andebryst.

Sara Dunn fra SINDs telefonrådgivning anbefaler, at vi lader være med at skrue forventningerne til juleaften helt op i det højreste felt.



Ellers kan man jo søge fællesskaber med andre, der også er alene juleaften. Jeg ved godt, det kan være enormt udfordrende for mange med psykisk sygdom. Men der er flere steder, hvor der bliver holdt juleaften, som man kan melde sig til.

Den gode jul er ikke nødvendigvis som i de film, vi ser, i familiens skød og så videre. Det er et urimeligt glansbillede, vi har stillet op. Man kan sagtens have en hyggelig jul med alle mulige andre mennesker. Det er jo egentlig det, juleaften handler om, ikke?"

SINDs telefonrådgivning er åben hele december og sidder klar, hvis du har brug for et godt råd. Ring 7023 2750.

5 GODE RÅD

til en hyggelig jul

1

TAL SAMMEN INDEN

Hvad vil vi gerne, og på hvilken måde gør vi det? "Snak om det, der er ikke en enkelt, som skal diktere det hele. Afstem forventningerne om, hvad der er rart for hinanden. Hvornår vil I komme og gå, hvem kører og så videre? Så er det ufarligt på selve dagen."

2

SÆNK FORVENTNINGERNE

"Hvor fancy skal den julemad egentlig være? Kartoffler på glas kan være udmærket, for eksempel..." Deltag i de ting, der er overskud og energi til, og tag det roligt undervejs. Det handler om at reducere stress.

3

UDDELEGER OPGAVERNE

"Er man nede med en depression, kan en julemiddag virke uoverskuelig. Lad en anden tage risalamanden med og den slags. Man behøver ikke at stå for det hele selv. Andre vil rigtig gerne bidrage. Det kan være svært at hjælpe med sygdom, så det er guld værd, når man bliver bedt om noget, man rent faktisk kan opfylde."

4

GIV SYGDOMMEN EN PAUSE

Se hinanden som mennesker, ikke diagnoser. "Man kan for eksempel fortælle nogle gode jule-røverhistorier om noget, der har været hyggeligt. Tænke tilbage på, hvad man gjorde, da de andre var børn. Del de gode minder og husk det positive."

5

MULIGHED FOR TIMEOUT

Det er okay at sidde med, uden at der bliver krævet så meget af en. Hav gerne et værelse, man kan trække sig tilbage til, hvis der er brug for en pause. "Så behøver folk ikke bruge en masse energi på at være opmærksomme på, om man har det godt, hvis man for eksempel er lidt stille."





Ny bog:

Kom ud over forælder-skylden og se hele familien

Forældre bliver ofte ladt i stikken, når deres børn bliver ramt af psykiske lidelser. Er det min skyld, at mit barn er blevet syg? Men der er hundredevis af faktorer i spil, siger forfatteren Dorthe Stieper, som er aktuell med bogen 'Er det mors skyld?'. Hun har selv oplevet skammen og opfordrer til, at samfundet bliver bedre til at fokusere på hele familiens trivsel

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

”Jeg er selv pårørende som mor til en datter, der har haft en spiseforstyrrelse. Jeg har både følt skyld over hendes psykiske mistrivsel og er blevet tillagt skyld både direkte og indirekte af venner, familie, udenforstående og fagprofessionelle. Det har jeg vendt meget indad, men gennem mit arbejde er jeg igen og igen stødt på forælder-skylden, især hos mødre. Jeg blev nysgerrig på, hvad der ligger bag det: Er der biologiske, psykologiske, kultur- og kønsmæssige årsager til, at vi som mødre føler og bliver tillagt skyld,” lyder det fra Dorthe Stieper.

Derfor har hun skrevet bogen 'Er det mors skyld?', som udkom i september. Her undersøger og interviewer hun 11 eksperter om, hvorfor primært mødre føler og

tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel.

Dorthe har en baggrund som journalist og kulturformidler og har siden 2017 arbejdet som pårørendementor, blandt andet i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Hovedstaden, hvor hendes datter var indlagt. Jobbet som mentor har bragt hende tæt på problemet gennem utallige samtaler med pårørende til mennesker med psykiske udfordringer.

Skyld med skyld på

Mistrivslen blandt børn og unge er i dag rekord-høj, og Dorthe bryder sig ikke om tendensen til at pege fingre af forældrene, når man prøver at forklare den udvikling:

”Selvfølgelig spiller både arv og miljø en rolle, men der er også så mange andre faktorer, der kan forårsage psykisk mistrivsel. Undersøgelser viser, at dårlige normeringer i institutionerne, højhastighedssamfundet og præstations- og konkurrencesamfundet påvirker børn og unges mentale trivsel. Og det er jo en katastrofe, at vi har indrettet samfundet sådan, at både vi og vores børn og unge bliver syge af det. Men hver gang debatten kommer op, hører vi den igen og igen: 'Det er forældrenes skyld!' De har ikke opdraget deres børn, og ikke har gjort dem robuste nok og så videre. Måske fordi psykisk sygdom er så uforståeligt, vil vi gerne finde nogle enkle forklaringer - på noget, der er så komplekst.

Det er vel meget naturligt, at vi som forældre påtager os skylden, når det går skidt for vores børn. Vi glemmer til gengæld at klappe os selv på skuldrene, når det går godt. 'Hvis nu bare vi havde skiftet skole', 'hvis vi nu bare havde opdaget symptomerne og reageret hurtigere' eller 'hvis vi nu ikke var blevet skilt'.

Jeg mødte en mor for nylig, som sagde, at hun lever i en skyldssymbiose med sit barn. Hun har orlov for at passe sin dreng, men havde det frygteligt over, at hun ikke kunne redde sit barn. Og heller ikke endnu havde kæmpet sig vej til den rigtige hjælp. Hendes dreng fik det endnu dårligere, fordi han kunne se, hvor ked af det, udmattet og slidt hans mor blev af at passe ham. Det bliver hurtigt til skyld med skyld på.

Men det er ikke alle forældre, der vender skylden indad. Nogle formår at ryste den af sig eller vende den udad som en drivkraft. De bliver måske vrede: 'Du skal ikke beskyldte mig, for jeg ved, jeg er en god mor'. Eller de vender det mod andre: Det er skolens eller samfundets eller kommunens skyld, at vi ikke får den rigtige hjælp.”

Familien er nøglen

Behandlingssystemet er stadig ikke særlig godt gearet til at håndtere skyld og skam, mener Dorthe. I den nye bog optræder børne- og ungdomspsykiater Nina Tejs Jørring, som prøver at ændre på det, fortæller forfatteren:

FAKTA

Dorthe Stieper: Er det mors skyld?

Når mødre føler og tillægges skyld for deres børns psykiske mistrivsel

- Forlaget Vindelsti, 198 sider, ISBN 9788793145078
- Se mere: www.dorthestieper.dk

Dorthe Stieper har set mange eksempler på forældre, der står alene med skyldfølelsen, når deres barn bliver psykisk syg. Det har hun skrevet en bog om.

“Hun siger, at det er så vigtigt at håndtere forælder-skylden. Man får at vide, at man ikke skal føle skyld - ‘jamen det gør jeg’. Det påvirker samarbejdet, der skal få barnet i trivsel. Men man er nødt til at snakke om det i behandlingen, inddrage hele familien og få skylden på bordet: ‘Hvordan I oplever den?’ Der er stadig meget stigmatisering og tabu omkring psykisk sygdom, så hun arbejder imod at inddrage hele familien i behandlingen og give familien sin betydning og værdighed tilbage, blandt andet gennem en vidunderlighedssamtale, hvor man snakker om, hvem de var før krisen. Hendes motto er: ‘Det er ikke barnet, der er problemet, det er problemet, der er problemet’. Det er heller ikke familien, der er problemet, men ofte er de en nøgle til løsningen.

Det her er stadig et problem, så med bogen her prøver jeg også at gøre fagprofessionelle opmærksomme på, hvad de egentlig har med sig i bagagen af teorier, og hvordan det påvirker deres møde med familierne. For at få fjernet både deres mistro og forældrenes skyldfølelse.”

Hjælp hele familien

“I forhold til kliniske undersøgelser, så er der ofte fokus på risikoen for at blive syg. Det giver da god mening, at man er opmærksom på det. Det undrer mig bare stadig, at man ikke i kommuner og behandlingssystem har fokus på hele familien. Når én bliver ramt af psykisk sygdom, så rammes hele familien. Partner, søskende... Det ved vi, så hvorfor tænker vi ikke mere helhedsorienteret? Man skal også se på, hvilken form for hjælp der er brug for. Nogle gange er det helt praktiske ting såsom rengøringshjælp, der kan give en familie overskud - men den hjælp har man fjernet. Andre har måske brug for noget aflastning.

Men man skal ikke sygeliggøre folk på baggrund af statistikker, for der er faktisk langt flere, som klarer sig godt. De har måske slet ikke brug for hjælp. Igen: Se på



Foto: Sofie Pihl

den enkelte familie i stedet for at putte dem ned i en kasse, så de føler sig stigmatiseret fra starten. Det bliver så standardiseret, at vi glemmer de medmenneskelige værdier, vi bygger på.

Vi må holde fast i, at livet er komplekst, og at vi er komplekse og vidt forskellige som mennesker. Nogle af os har en sensitivitet eller en hjerne, som er skruet anderledes sammen end majoriteten, og der er masser af fantastiske eksempler gennem historien på forskere, kunstnere og så videre, som har kunnet tænke og agere anderledes. Jeg er jo af den opfattelse, at det er sådan fra naturens side, fordi vi så hver især kan bidrage med noget forskelligt.”

“Det er jo en katastrofe, at vi har indrettet os sådan, at både vi og vores børn og unge bliver syge af det.”

Foto: Tonny Foghmar

Artikel
2/2
Sygdom i
børnefamilier



Undersøgelsen har siden 2013 fulgt familierne og undersøgt børnene med kognitive, motoriske og psykologiske tests samt forskellige hjerneskaninger. (Børn på foto er ikke med i undersøgelsen).

Neuroforsker:

Børn af forældre med psykisk sygdom får sjældent hjælp

Børn af forældre med svær psykisk sygdom er både pårørende og har øget genetisk og miljømæssig risiko for selv at udvikle psykisk sygdom. Alligevel får børn af forældre med psykisk sygdom ikke automatisk tilbudt hjælp til at håndtere familiens situation, påpeger forskere bag undersøgelse af 500 børn og deres familier

AF MAI BAKMAND, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

FAKTA

Risiko for at udvikle psykisk sygdom

- Arvelighed er den højeste kendte risikofaktor for senere udvikling af skizofreni.
- Andre undersøgelser har fundet, at børn af forældre med en svær psykisk sygdom har 30-50 pct. risiko for selv at få en psykisk lidelse på et tidspunkt i livet.

Sammenhængen mellem forældres psykiske sygdom og børns udvikling kortlægges i VIA-undersøgelsen for at opnå en øget viden, så man kan sætte tidligt ind med forebyggelse og støtte.

VIA er et omfattende dansk forskningsprojekt, der følger udviklingen hos godt 500 børn og deres familier, hvoraf nogle har forældre med bipolar lidelse eller skizofreni og en kontrolgruppe uden disse sygdomme hos forældrene. Undersøgelsen har siden 2013 fulgt familierne og undersøgt børnene med kognitive, motoriske og psykologiske tests samt forskellige hjerneskaninger. Børnene er foreløbigt undersøgt ved 7-, 11- og 15-årsalderen.

Tidlige tegn på udvikling af psykisk sygdom

Helt overordnet viser undersøgelsen, at en del af børnene af en forælder med skizofreni eller bipolar lidelse klarer sig dårligere end kontrolgruppen på nogle af de parametre, der bliver undersøgt. Undersøgelsens resultater vækker opsigt hos forskerne:

”Vi er blevet overraskede over, både hvor tydeligt og hvor tidligt udviklingen kan være påvirket hos børn af forældre med skizofreni eller bipolar lidelse. Der er omkring 36 pct. af børn af forældre med skizofreni og 27 pct. af børn af forældre med bipolar sygdom, som klarer sig dårligt på alle eller de fleste

af undersøgelsens hovedmål allerede ved 7-års alderen. Det tal er på 16 pct. i kontrolgruppen," fortæller Aja Neergaard Greve, som er psykolog og ph.d. og er en af undersøgelsens projektledere i Aarhus.

Over halvdelen af børn af forældre med alvorlig psykisk sygdom klarer sig godt

Det positive er, at omkring 52 pct. af børnene af en forældre med skizofreni og 61 pct. af børnene af en forældre med bipolar lidelse (mod 79 pct. i kontrolgruppen) klarer sig godt på de fleste af de hovedområder, der bliver målt i VIA-undersøgelsen.

Det er altså langt fra alle børn af forældre med psykisk sygdom, der klarer sig dårligt. Viden fra VIA-undersøgelsen gør os i stand til at prioritere indsatsen over for de børn, som har behov for ekstra støtte:

"Hvilke faktorer skal vi være særligt opmærksomme på, og hvor tidligt vi kan se dem? Den information kan vi bruge til at blive bedre til at finde de børn, der er i øget risiko for senere udvikling af svær psykisk sygdom. Og forhåbentligt kan vi så på længere sigt tilbyde den bedst mulige hjælp så tidligt som muligt til de familier, der har brug for den," fortsætter Aja.

Børnene kan og skal hjælpes

På baggrund af undersøgelsen vil forskerne gerne sætte ind tidligere:

"Undersøgelsens resultater taler sit tydelige sprog: Der er brug for hjælp til hele familien, når en forælder er alvorligt psykisk syg. I dag er der ikke nogen automatik, der udløser hjælp til børnene, når en forælder får psykiatrisk behandling. Men den hjælp vil være godt givet ud."

Den forælder, som ikke er psykisk syg, er ofte hårdt belastet som partner til en psykisk syg. Det betyder, at barnet eller børnene vokser op med en psykisk syg forælder og en belastet forælder, hvilket gør situationen



i nogle af disse familier meget sårbar. Én ting har gjort særligt indtryk på Aja:

"Jeg har set børn, særligt større søskende, som i en alt for ung alder tager sig af mindre søskende, fordi forældrene ikke kan tilbyde dem tilstrækkelig omsorg. Det bør vi som samfund tage os af."

Samtidig har projektet vist Aja, at der er mange måder at have en god familie på. Selvom projektet dokumenterer, at mange familier med psykisk sygdom har det svært, er der en meget vigtig fællesnævner:

"Alle forældre ønsker det bedste for deres børn. Nogle forældre har selv oplevet at føle sig anderledes allerede som børn, og de ønsker en lettere tilværelse for deres egne børn. Dertil kommer, at forældre med psykisk sygdom ofte bekymrer sig om, hvordan deres børn skal klare sig, og om de har arvet psykisk lidelse fra forældrene."

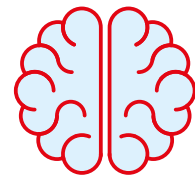
Sygdom i hjernen er sygdom i hjernen

Aarhus Universitetshospital er i gang med at styrke hjerneforskningen med Dansk Neuroforskningsscenter, hvor mange forskningsaktiviteter vil blive samlet fremadrettet. Centret skal integrere forskning i hjernens sygdomme uden at opdele dem i psykiatriske og somatiske sygdomme. Det vil bidrage til afstigmatisering af psykisk sygdom og give bedre muligheder for samarbejde på tværs af specialer, der alle omhandler sygdomme i hjernen. Mødet mellem de forskellige specialer vil betyde nye samarbejder, ny viden og bedre behandling af hjernens sygdomme.

"Undersøgelsens resultater taler sit tydelige sprog: Der er brug for hjælp til hele familien, når en forælder er alvorligt psykisk syg. I dag er der ikke nogen automatik, der udløser hjælp til børnene, når en forælder får psykiatrisk behandling. Men den hjælp vil være godt givet ud," siger Aja Neergaard Greve.

Konkret vil Dansk Neuroforskningsscenter give VIA-undersøgelsen mulighed for at møde familierne i et forskningsmiljø, hvor de både møder psykologer og hjerneskannere, forskere, virtual reality-briller og hvad fremtiden i øvrigt bringer af nye muligheder for mere viden.

FAKTA



Om VIA-undersøgelsen

- Formålet med undersøgelsen er at opnå bedre indsigt i, hvordan opvækst og arvelige forhold påvirker børnenes psykiske sundhed. Resultaterne fra undersøgelsen skal bruges til at forstå, hvordan psykisk sygdom opstår og øge muligheden for at forebygge den.
- VIA-undersøgelsen er landsdækkende, og familierne deltager enten på Aarhus Universitetshospital eller Gentofte Hospital.
- VIA følger udviklingen hos godt 500 børn i familier, hvoraf nogle har forældre med bipolar lidelse eller skizofreni og forældre i kontrolgruppen ikke har alvorlige psykiske lidelser.
- Læs mere på www.viaundersoegelsen.org og www.danskneuroforskningsscenter.dk





INSPIRATIONSTEMA I SINDBLADET

Kærlighed gør godt i krop og sjæl. Rigtig stærk kærlighed gør rigtig godt. Især hvis du også husker kærligheden til dig selv. Men hvordan finder du kærligheden, hvis du også skal bruge energi på psykiske udfordringer? Enten personligt eller som pårørende. SINDBladet zoomer på disse sider ind på erfaringer og ideer, som vi håber, kan inspirere dig til at finde din helt egen vej til flere smil og flere sommerfugle i maven, hvis du ønsker det.

Kærlighedstemaet er også på SINDs sociale medier. Du er meget velkommen til at dele dine ideer og erfaringer. Se linket på vores hjemmeside eller søg på #SINDhjerter



Med kærlig hilsen
Redaktionen

KÆRLIGHED:

Et dobbeltliv af løgn og forelskelse

Skal man fortælle om psykisk lidelse? Cecilie gik to år alene med en spiseforstyrrelse, inden hun kom i behandling. Undervejs blev hun forelsket, men turde ikke fortælle sin nye kæreste om sygdommen i næsten et halvt år, inden hun bed hovedet af skammen og åbnede op - noget hun nu kan se, at hun burde have gjort fra starten. Det fik nemlig kærligheden til at blomstre

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST



fterårssolen skinner blegt på boligblokken i Københavns nord-vest-kvarter. Et par etager oppe er smilet dog strålende på Cecilie Olsen, da hun åbner døren.

Den 29-årige fotograf har gennem et års tid dokumenteret sin kamp mod en spiseforstyrrelse på video og besluttet sig for at vise sine optagelser og tale frit om sygdommen, som hun nu har besejret. Sådan var det ikke, da

hun mødte sin kæreste midt i den dystre periode.

“Pinligt”

Sygdommen startede under corona-pandemien, forklarer Cecilie:

“Nu var der god tid alene, så jeg fandt et projekt: Jeg ville gerne tabe mig. Jeg elsker at lave mad, jeg elsker at spise det, jeg gider bare ikke tage på. Hvad kan jeg så gøre? Kaste op. Men andre mennesker kaster jo ikke op, når de har fået noget lækker mad. Uha. Så jeg skjulte det for familie og venner. Og så kommer skammen: Jeg har et liv, der ser så nice og sjovt ud, men tænk at jeg gør det her. Pinligt,” sukker kvinden på den anden side af bordet og fortsætter:

Cecilie er kommet ovenpå efter en krise, der rummede både alvorlig sygdom og forelskelse.

“Folk sagde, hvor pæn jeg var blevet. Nå, så er jeg meget bedre, når jeg er tynd... Og det kan jeg kontrollere. Sejr! Så hvis jeg har det dårligt, kan jeg da finde ud af at tabe mig og se godt ud - det var da nemt bare at køre ud ad den motorvej. Og det var jo pisse- sundt, men spiseforstyrrelsen

var også min redningsbåd i en svær tid, hvor jeg havde brug for forståelse - min bedste ven. Det er så uhyggeligt og scary at være i,” mindes Cecilie.

Forelsket og syg

Cecilie viser mig en film med en række klip fra de snakke, hun har



Foto: Jacobs Schneider

med sine forældre undervejs. Hun er bange for, at hendes nye kæreste vil forlade hende, hvis hun fortæller ham om den svære periode, hun går igennem. Samtidig giver hun den som frisk og frejdig kæreste, der er glad for livet. Og dét dobbeltliv er svært, forklarer hun:

“Efter to år får min mor mig overbevist om, at det her er for meget, så jeg siger mit job op for at få det stoppet. Men der er ventetid på behandling. Og det er noget lort: Det hele bliver værre og værre, min spiseforstyrrelse tager mere og mere over. Jeg skal bare tabe mig så meget som muligt, så jeg har mega-mange overspisninger og opkastninger.

Midt i det hele møder jeg så min kæreste.

Jeg kører to liv overfor alle andre end mine forældre: På den ene side mister jeg mere og mere af mig selv, og på den anden side bliver jeg nødt til at vise mere af mig selv, være charmerende, flirte med et andet menneske og give noget af mig selv.

Jeg ringer til lægerne og spørger, om de har glemt mig, men først da jeg har tabt mig seks kilo mere og er decideret undervægtig, tager de mig seriøst. Det er vildt, at der skal så meget til.

Efter fire måneder kommer jeg i behandling. Det er i Ballerup hver tirsdag fra 8.30-13. Jeg glæder mig og er klar: Nu skal der ændres på tingene, og det er fantastisk. Men så kan jeg ikke være sammen med min kæreste om mandagen, for han ved jo godt, at jeg ikke har noget at stå op til, så lidt mærkeligt, hvis jeg skal op inden ham om tirsdagen. Om tirsdagen spørger han så, om jeg har lavet noget spændende.

‘Neeej, bare det sædvanlige...’ Og når han spørger, om jeg får hørt nogle gode podcasts, kan jeg heller ikke sige noget - jeg hører nemlig masser af podcasts om spiseforstyrrelser,” husker Cecilie.



Et andet menneske

Forløbet går godt, men heller ikke den succesoplevelse kan hun dele med den fyr, hun har mødt:

“Jeg kommer godt ind i behandlingen og møder nogle spændende piger, så jeg har jo lyst til at dele mine oplevelser med ham. Men ups, nej, det kan jeg ikke fortælle. Det er så skamfuldt, og vi er ikke engang blevet kærester endnu. Intet job, spiseforstyrrelse og andre svære ting - jeg føler mig bare som verdens mest usexede menneske. Jeg har altid lært af min far, at man ikke skal lyve uanset hvad, men det er jo det, jeg gør. Jeg vil ikke miste ham her, men jeg vil heller ikke lyve. Ååårh, jeg går imod mig selv på alle fronter.

Jeg var fuldstændigt sikker på, at han blev forelsket i mig, fordi jeg var tynd,” forklarer Cecilie.

“Det er sindssygt nervepirrende, for jeg vil gerne have mig selv tilbage, men kan han mon lide den gamle Cecilie? Nu er jeg så ikke den gamle Cecilie alligevel, for jeg er jo blevet et helt andet menneske efter sådan en vanvittig oplevelse.”

Sandhedens time

En aften tager Cecilie endelig mod til sig:

“Vi sidder der i sengen, jeg har svedige håndflader, og det trækker ud. Endelig får jeg sagt det og begynder at græde. Og han er bare sådan: ‘Nå, var det bare det? Okay, det skal nok gå.’ Hvis jeg havde vidst, at det var

så nemt, så kunne jeg bare have sagt det fra starten.

Det er jo også synd for min kæreste, at jeg er så følelsesladet nu. Men hvad fanden skal jeg gøre? Hvis det blev for meget for ham, så ville jeg faktisk godt kunne forstå det. For jeg har jo løjet i starten. Du forelskede dig i en anden, så det er fair, hvis du ikke vil have den her model.

Man siger, at man først kender hinanden, når man er nede og skrabe bunden. Og jeg føler jo, at det var der, vi startede for et år siden. Det kunne jeg da godt have tænkt mig anderledes, men det er også fedt, at det sker på den hårde måde. Til sagen med det samme.”

Et års videoklip

Da Cecilie begyndte at sætte sig ind i, hvad spiseforstyrrelse er for en størrelse, syntes hun, at der manglede noget:

“Jeg følte, at jeg var ‘Palle alene i verden’. Jeg ville gerne finde noget video, men det eneste, jeg fandt frem til, var Anders Aggers program på DR: Mega-tynde piger med anoreksi. Og så tænkte jeg, at jeg ikke var syg nok - jeg lignede jo en normal person.

Det gav mig idéen til at dele min historie og filme hele pro-

cessen: Før, i ventetiden, under behandlingen og efter. Nu sidder jeg på den anden side med et års videomateriale og tænker, at det måske kan hjælpe nogen.

De her optagelser er ‘the real deal’: Mig nede i lortet, helt ægte. Jeg håber, det kan rykke noget, både i forhold til politikerne og de unge, der strøgler med den perfektionskultur, der er i dag. Jeg gider den ikke, jeg er så træt af den. Der er heldigvis flere, som begynder at snakke om deres sårbarheder, så forhåbentlig bliver problemerne snart taget alvorligt,” håber fotografen.

Når Cecilies film er klar til at blive offentliggjort, kan du se linket på SINDs hjemmeside. Søg på artiklens overskrift.

“Det er så skamfuldt, og vi er ikke engang blevet kærester endnu. Intet job, spiseforstyrrelse og andre svære ting - jeg føler mig bare som verdens mest usexede menneske.



Foto: Jacob Schneider

Nu håber Cecilie, at hendes videoklip fra det hårdeste år i hendes liv kan hjælpe andre.



KÆRLIGHED:

Nogle gange skal den hjælpes frem

At elske og at blive elsket af et andet menneske er godt for både krop og sjæl. Men det er også vigtigt at holde af sig selv. Vejen til den følelse kan være lang. Men hvis du har mod på at tage det første skridt, så peger krop og psyke-ekspert, underviser, forfatter og foredragsholder Flora Skouboe Melchiorson her på et par indledende øvelser til inspirationsbrug

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Find kærligheden til dig selv, før du finder en, du kan elske. Måske lyder anbefalingen som titlen på en popsang fra da DR sendte i sort/hvid, og telefoner havde drejeskiver.

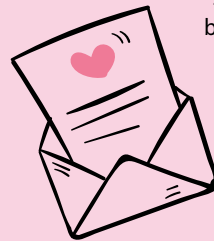
Men også i nutiden er anbefalingen relevant, selvom forholdsvis få danskere kender og følger forslaget. De fleste, som ivrigt opsøger kærlighed, navigerer på samme måde som mobiletelefonens pågående datingapps og tv-kanalernes primetime programmer: Her handler alt om hurtigst muligt at finde den bedst mulige partner i en fart. Men udenfor skærmene på tv og telefoner retter flere og flere i stedet eftertænksomt blikket indad mod sig selv.

Selvkærlighed - det at finde, acceptere og elske sig selv - fylder mere og mere. Mange øver sig i at skrue ned for den indre kritiker og at skrue op for anerkendelserne. Google rummer 178 millioner links om "self-compassion", som handler om selvomsorg og egenopmærksomhed. Bibliotekerne bugner af bøger om emnet, der også præger mange Facebooksider, foredrag og forløb med terapi overalt i Danmark. Fx hos Flora

Skouboe Melchiorson, hvis side på Facebook, "at leve mindfuldt", har 57.000 følgere.

Mange muligheder

Flora, der er uddannet ergoterapeut, er i dag ekspert indenfor mindfulness, compassion og livsbevidsthed. Hun er en efterspurgt underviser og foredragsholder og er desuden forfatter og medforfatter til flere bøger. Hun inspirerer hvert år



tusinder af danskere til at finde ro, livsglæde og balance i et presset og udfordret liv.

Danskere med appetit på emnet - som ikke kan erstatte terapi og behandling, hvis man har psykiske udfordringer, men ofte være et godt supplement - har mange muligheder. Styrket selvkærlighed er blot et meget lille hjørne af et meget stort område præget af vidt forskellige teorier og tilbud. Flora arbejder især med kropsbæ-

FAKTA

Skrup for din indre varme

Mindfulness er en af flere forskellige måder, du kan prøve for at styrke din selvkærlighed og sænke pulsen.

- Giv dig selv mere positiv opmærksomhed. Husk at tænke - og gerne sige det - til dig selv, når noget er og går godt. Både store og små ting.
- Små øvelser, som dem du kan læse i artiklen her, kan være et godt sted at starte. På biblioteket og via Google er der flere forslag.

- Meditation, når du er alene, kan fx være i sofaen eller et andet rart sted, hvor du har ro, god tid og en mindfulness podcast i hovedtelefonerne eller højttalerne. Via QR-koden her på siden kan du prøve en meditation, som Flora Skouboe Melchiorson har stillet til rådighed for SINDbladets læsere.

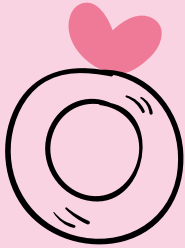


SE MERE PÅ
www.livsbevidsthed.dk/sind-meditation



serede traumeterapeutiske værktøjer, mindfulness og compassion, mens andre fagfolk fremmer selvværd og selvkærlighed på andre måder.

"Savnet af kærlighed og sommerfugle i maven fylder meget hos mange. De drømmer om at finde den eneste ene. Et menneske, som man føler sig elsket og spejlet sammen med. Men det kan være svært. Og risikoen er, at man kommer til at gentage et mønster fra barndommen eller tidligere forhold, som ikke er optimalt," siger hun.



Snyd din hjerne

Ord, ord og atter ord fylder hovedet – alene eller i dialogen med andre – når danskerne er på jagt efter kærlighed. Men det er også vigtigt at prøve at komme ud af hovedet og de mange tanker og tættere på de følelser og reaktioner, der skaber smil og varme.

Flora forklarer, at jagten på den eneste ene, hvor man ofte har antennerne og opmærksomheden rettet mod potentielle partnere, tærer på energien. Derimod giver det mere strøm på batterierne, når man føler kærlighed og varme tanker. Effekten kan ligefrem måles. Fx får det parasympatiske nervesystem krop og hjerne til at gear ned. Puls, hjerte, fordøjelse, kirtler og andre dele af kroppen falder mere til ro.

Den følelse og reaktion, som kærlighed skaber, kan man også træne frem uden en partner. Måske er følelsen ikke lige så kraftig. Men også små skridt er forandring og fremgang.

Flora har mere end indgående erfaring med mindfulness (se link i faktaboks – red.), men hvis man ikke har erfaring med meditation, er denne enkle øvelse en mulighed:

"Stil dig foran spejlet med lukkede øjne. Tænk noget tid på et menneske, du har mødt, som du holder eller har holdt rigtig meget af. Når du mærker en varm følelse, åbner du øjnene, og siger "lige nu elsker og accepterer jeg mig selv med alt det, jeg er" til dit spejlbillede. Forskning viser, at øvelser som denne med tiden kan påvirke krop og sind positivt," forklarer Flora.

Blide berøringer bevæger hjernens kemi

Kemien i hjernen, der sammen med vores erfaringer og eventuelle symptomer på psykiske udfordringer påvirker følelser og tanker, er mere end kompleks. Utallige faktorer spiller ind. Blandt de væsentlige er signaler fra kroppen. Får kroppen den rigtige

Foto: Colourbox



opmærksomhed, så reagerer hjernen – og omvendt.

Flora anbefaler – bl.a. med afsæt i forskning – aktiviteter og øvelser, hvor man blidt berører eller krammer sig selv. Fx en aende hånd i ansigtet, som de fleste husker fra forældrene i barndommen, en hånd på hjertet eller at man giver sig selv et kram.

"Først kan det måske virke underligt. Men erfaringerne er, at berøringer og opmærksomheden, man giver sig selv, med tiden kan påvirke den følelse af hudsult, mange kender til," siger hun.

Fitness og store spejle

Kroppen er en vigtig nøgle til at få det bedre med sig selv. Forskningen fastslår utvetydigt, at motion også er godt for den psykiske sundhed. Men det er ikke ensbetydende med, at rigtig meget motion er rigtig godt for alle. Tværtimod. Accept af kroppen, som den er lige nu, er også væsentligt.

"Ligesom mange spejler sig i datingprogrammer, så kan man også nemt komme til at sammenligne sig med andre mennesker, der bruger mange timer i fitnesscentre. Men det er vigtigt at huske, at en flot og stærk krop ikke er ensbetydende med et stærkt sind. Selvkærlighed handler om at acceptere og at elske sig selv, som man er og ser ud lige nu. Hvis du er gladere for dig selv, er det også lettere at finde nogen, som kan lide dig," siger Flora og anbefaler, at man holder forventningerne til kommende partnere tilbage, indtil man har fundet kærligheden til og accepten af sig selv.



Pressefoto

FAKTA

Flora Skouboe Melchiorson

- Har efter nogle års arbejde som ergoterapeut – bl.a. i psykiatrien – taget en bred vifte af uddannelser og kurser.
- Arbejder nu i eget firma med bl.a. kropsbaseret traumeterapi, mindfulness, compassion og livsbevidsthed. Fx som underviser, terapeut, foredragsholder og deltager i forskellige projekter.
- Har desuden udgivet seks bøger. Senest Hjertevejen (Akademiet 2021). Floras side på Facebook – at leve mindfuldt – har 57.000 følgere.
- Se mere på www.livsbevidsthed.dk



Måske skal vi kalde det noget andet?

Overdreven fokus på den søde musik mellem to mennesker og samfundets idealer om romantik kan stå i vejen for, hvad kærlighed også kan være. Det prøver to psykologistuderende hos SIND Københavns psykologiske rådgivning nu at sætte fokus på gennem 'Kærlighedsværkstedet'

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST

I de seneste fem uger har godt en håndfuld mennesker gjort sig selv og hinanden klogere på, hvad den her store størrelse, vi kalder kærlighed, egentlig er for dem.

Det er de to psykologistuderende Tina og Nicklas, der har startet 'Kærlighedsværkstedet' i Psykologisk Rådgivning - SIND Københavns lokaler på Nørrebro, og de har haft den klare mission med samtalegruppen, at den skal handle om mere end den snævre forståelse af kærligheden, som utallige tv-programmer, reklamer og sociale medier bombarderer os med.

Kærligheden ned på jorden
Kærlighedsværkstedet handler ikke om at finde den eneste ene på dating-markedet. Eller om

knas i forholdet til manden derhjemme. Meningen er at kaste et nysgerrigt blik på, hvad kærlighed er for en størrelse - og hvilken rolle, den spiller i deltagerens liv, forklarer de to kommende psykologer.

"Folk forbinder ofte kærlighed med den overromantiserede forståelse, men hvis vi undersøger, hvordan kærlighed er til stede i den enkeltes liv, kommer nuancerne frem. Om man har en partner eller ej, kan der være masser af kærlighed - til venner, dyr, kunst, natur eller til noget, man laver eller er taknemmelig for. Det er givende at opleve, at kærlighed er noget, der kan være i den enkeltes liv på mange forskellige måder," siger Nicklas og uddyber:

"Kærlighed er jo noget, vi alle skal døje med eller deale med i vores liv. Intentionen med værkstedet er at skabe et åbent dialogrum, hvor deltagerne på tværs af alder, baggrund, værdier og egne kærlighedsfortællinger kan åbne op og sammen med de øvrige deltagere folde fæno-

menet ud i fællesskab. Deltagerne kan snakke om kærlighed præcis, som de har lyst til. Lade det flyve frit...

Vi tænker generelt som samfund meget på kærlighed som noget mystisk og spændende, der kommer dumpende ned fra himlen. Måske skal det afmystificeres lidt, så vi nemmere kan skabe og indgå i sammenhænge, hvor vi kan lade det leve. Få kærligheden lidt mere ned på jorden. Der er jo udtrykket 'kærlighed gør blind', men måske får vi slet ikke øje på kærligheden, hvis vi køber idealerne om en bestemt form for kærlighed fra et eller andet underholdningsprogram, som gør det til en konkurrence, hvor kærligheden skal sejre."

Ikke et selvhjælpskursus

Kærlighedsværkstedet er altså ikke SIND-udgaven af en brevkasse, påpeger Nicklas:

"Vi skal ikke sidde og finde svar på, hvad den enkelte skal stille op med sig selv i sit liv. I stedet er det vores håb, at delta-

gerne bliver udfordret i deres forståelser om, hvordan de forstår kærlighed, så de går fra gruppen med et mere bevidst blik på deres kærlighedsliv."

Tina tager over:

"Det er vores opgave at skabe et trygt rum, hvor vi kan facilitere snakken, uanset om deltagerne vil snakke om kærlighed på et mere overordnet plan eller sætte sig selv mere i spil. Der er mange emner, der kan tages op i et bredt spektrum fra kulturelle påvirkninger til det helt nære forhold til en partner, man forestiller sig som livsledsager. Jeg har tidligere været facilitator i andre former for grupper, og uanset hvad fællesnævneren er, bliver jeg hver gang begejstret over, hvad en gruppe egentlig kan: Et rum, hvor man kan erfaringsdele, undres sammen, nuancere sproget, få nye bevidstheder og folde begreber ud. Der kommer lynhurtigt aktiv deltagelse og interesse, selv om der er nervøsitet på spil, og man skal se hinanden an."

Ord og forventninger

Lederen for rådgivningen Tina Leen Louv er selv psykolog med

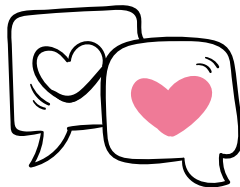




Foto: Jacob Schneider

De to studerende Tina og Nicklas flankeret af Tina Leen Louv th.

et mangeårigt virke i feltet og har mødt flere af de vildfarelser, vores udbredte forståelser af kærlighed kan give anledning til:

"Kærlighed betyder rigtigt meget for de mennesker, vi møder her i rådgivningen - det gør det jo for os alle sammen. Der er en hel industri omkring kærlighed og mange ugeblade og amerikanske kærlighedsfilm støtter op om ideen om den romantiske kærlighed som vigtig for det gode liv. Også et program som 'Gift ved første blik' bygger på mange forståelser af, hvordan en kærlighedsrelation skal være for at være 'rigtig'. Men måske kan alle skabelonerne være medvirkende til, at bredden og mangfoldigheden forsvinder. At vi kommer til at føle os forkerte i vores liv, fordi vi ikke har en partner, eller at vi bliver set skævt til, fordi vi elsker vores katte.

Vi taler ofte med mennesker, som oplever afmagt, sorg eller frustration over, at der er noget i de relationer, som burde være kærlighedsfulde, der driller. Det gælder både for mennesker, der

har det svært psykisk, og mennesker, der er tæt på mennesker, der har det svært. Dét at være i en kærlighedsrelation til et andet menneske kan være ret kompliceret, og hvis verden er væltet, og der er meget andet, der fylder, kan det være rigtig svært at navigere i. Det kan så være vigtigt at åbne blikket for, hvad relationen i øvrigt består af – nej, min mor er ikke i stand til at vise mig kærlighed på den måde, som jeg længes efter, men hun strikker sokker til mig, og nogle gange siger hun også nej til en invitation, fordi hun ikke vil være til belastning. Og det er jo så hendes form for kærlighedshandlinger. Men det kræver, at jeg som søn udvider min forståelse og kigger ud over mig selv frem for at lade mig begrænse af forudfattede idéer om, hvordan man skal være i en forælder-barn-relation."

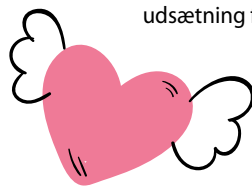
En anden ting, man både i rådgivningens arbejde generelt og i Kærlighedsværkstedet er optaget af, er, hvordan udbredte 'sandheder' kan være med til at gøre

os forkerte og være med til at stille unødvendige forhindringer i vejen for et kærlighedsrigt liv. I forhold til den udbredte tænkning om, at man skal elske sig selv, før man kan elske en anden, påpeger SIND-lederen:

"Hvis man har en sandhed om, at man skal elske sig selv som forudsætning for at kunne elske en anden, og man så har et ret kompliceret forhold til sig selv, som mere er præget af utilstrækkelighed og devaluering, kan det

måske være svært at invitere kærligheden ind. Hvis vi i stedet for tillader os at stille spørgsmål ved antagelsen, kan det så være, at kærlighed alligevel er en mulighed? At den faktisk allerede er til stede? Kan vi med et mere nuanceret blik åbne for de mange muligheder i stedet for at lade os begrænse, fordi vi har en idé om, at det skal se ud på en bestemt måde?

Kærlighed kan måske også være en oplevelse af tilknytning og fællesskab, at nogen er der for en og har ens ryg. Det kan for nogen være en varm følelse, der



FAKTA

Psykologisk Rådgivning

SIND i København har en bred vifte af tilbud.



SE MERE PÅ
www.sind-kbh.dk

opstår, når man ser på himlen eller et smukt maleri. 'Kærlighed' er et ret stort ord i virkeligheden, så måske skulle vi bruge nogle flere ord – at vi er knyttet til hinanden, at noget giver os glæde, for eksempel. Og hvordan kan det egentlig være, at mange af os har andre forventninger til vores venner end til vores partner? Og har vi også anderledes forventninger til vores familie? Det er jo meget relevant her i juletiden..."

"Ja, 'hjerternes fest'. Hvad vil det egentlig sige?," griner Nicklas.

Hermed er der åbnet for en kærlig snak hen over julebordet...



KÆRLIGHED:

Hvis sexlivet driller, kan kroppen og lysten få starthjælp

Svigter kroppen eller sindet, når det gælder sex? At tale om det kan være svært. Men der findes løsninger, hvis du opsøger dialog, information, læge og behandlingsmuligheder

AF JACOB SCHNEIDER OG HENRIK HARRING JØRGENSEN

Sanseøvelser. Ændret medicin. Andre typer nærvær. Rådgivning og behandling. Hjælpe-midler. Det er blot nogle af mulighederne, hvis kroppen eller sindet står i vejen for sex. Mange, der rammes, går alene med det meget tabubelagte problem. Men fx på biblioteket, hos lægen og hos andre behandlere er der hjælp at hente.

Fx har sexolog Else Olesen specialiseret sig i de særlige udfordringer, der kan opstå i sexlivet, når man har en psykisk eller fysisk sygdom. Hun har også holdt foredrag hos SIND. Hun er overbevist om, at alle kan få en velfungerende seksualitet uanset graden af sygdom, hvis man justerer sine forventninger. Og det starter ikke overraskende med lyst, fortæller hun:

"Når man oplever, at lysten mangler, kan det både være på grund af sygdommen eller den medicin, som mange får. Det kan fx være slimhinderne, der tørrer ud, så man føler ubehag ved sex, eller rejsnings- og udløsningsproblemer. Det fører nemt til præstationsangst eller mindre-værdsfølelse og er helt normalt oveni en psykisk sygdom. Særligt kvinder tænker det ofte som et alders-problem, og så får de ikke sagt den hjælp, der rent faktisk findes."

Vigtig dialog

Det er vigtigt at finde frem til, hvordan man er som seksuelt væsen, påpeger Else:

"Det allervigtigste er at tale om det, også over for sig selv. Hvad er det, der gør, at jeg ikke har lyst? Er det medicin, så må man snakke med sin behandler. Det kan også være, at man simpelthen har et dårligt sexliv i forvejen. Det kan også være, at man har været udsat for noget, som blokerer lysten.

Når de erogene zoner ændrer sig, er der mange der tænker, at nu virker det ikke mere: Nu kan jeg ikke få orgasme, når jeg stimulerer hist og her. Så må man gå på opdagelse: Brug onani som egenomsorg - rør ved dig selv! Man skal i hvert fald ikke vente, til man får en partner, der kan finde ud af det, for det kan være meget svært" siger hun og understreger, at det er vigtigt at opsøge hjælp og rådgivning.

Lægen kan hjælpe

Sexologer er blot en af en lang række muligheder. I første omgang kan det være godt at starte med lægen. Måske er snakken svær at komme i gang med, men lægen har tavshedspligt og bør have adgang til information om tilbud og behandlingsmuligheder. Manglende eller nedsat sexlyst og følsomhed, som mange rammes af, er et velkendt problem. Ofte kan problemerne løses.

Udover medicin som fx viagra og lignende præparater, som både mænd og kvinder kan have glæde af, kan der fx ses på bivirkninger af anden medicin. Nogle



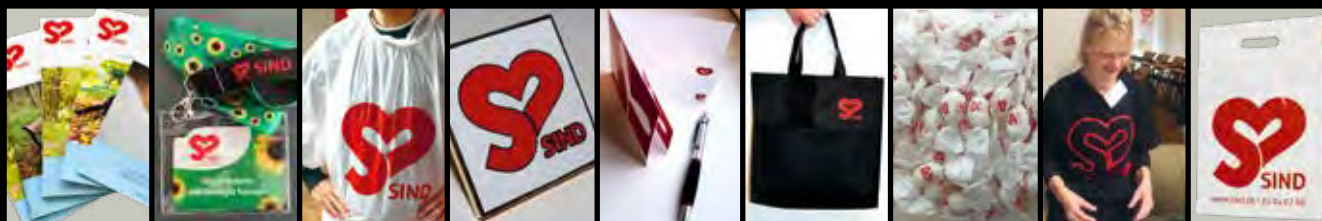
Modelfoto: Colourbox

Manglende eller nedsat sexlyst og følsomhed, som mange rammes af, er et velkendt problem. Ofte kan problemerne løses.

har også gavn af sensitivitetstræning og andre øvelser, der styrker følsomheden.

At have et sexliv er godt for både krop og sjæl. Udover forbedret livskvalitet og nærvær med et andet menneske, så reagerer hjernen positivt og udskiller fx hormonet Oxytocin. Med andre ord er kærlighed ikke kun dejligt, men også god medicin.

www.sind.dk/webshop



PJECER

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

FOLDERE

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

ANDET

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

- Lykønskningskort, A6-format 10,-
- Taske med SIND-logo og plads til ringbind 25,-
- Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL 100,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys." Kontakt SINDs sekretariat for pris
- Pins 15,-
- Pins, gylden 7,-
- Nøglering m. møntholder 10,-
- Keyhanger. Sort med logo 13,-
- Hvid kuglepen 7,50
- Visitkort om SINDs landsdækkende Telefonrådgivning Gratis
- Bogmærker Gratis
- Kaffekop med SIND logo 40,-
- Kaffekop med SIND logo, 3 stk. 100,-
- Balloner, hvide 10 stk. 12,-
- SIND-blokke, A5, 20 sider. 5 stk. 50,-
- Antistressbold 15,-
- Sort A4-mappe med SIND logo 20,-
- SIND bolcher, 1 kg. 235,-
- SINDblade til uddeling ved arrangementer. Kontakt SINDs sekretariat.

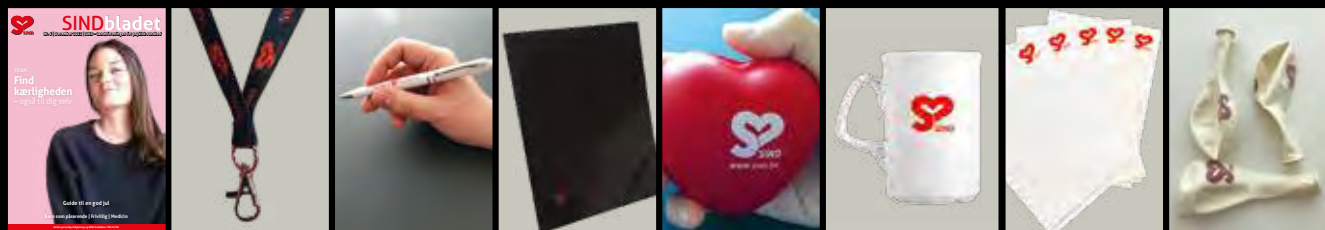
SINDblade til uddeling ved arrangementer.

Kontakt SINDs sekretariat.

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på

www.sind.dk/webshop

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe

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



Støt SIND

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

Lokalformand:

Slut med at enhver passer sit



Portræt af en SIND-frivillig: Lokalformand Rikke Bøhling er ildsjæl med en vision: Vi skal komme hinanden ved og hjælpe hinanden. Hun har for nylig fået Lyngby-Taarbæk Kommunes sociale frivillighedspris for indsatsen i SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby, hvor hun bl.a. har startet den populære Café Sindriget

AF TOBIAS BRUUN LAURITZEN

Når Rikke Bøhling siger noget, er man ikke i tvivl om, at hun brænder for at hjælpe andre. Hver eneste sætning rummer drømmen om, at flere mennesker får en bedre psykisk sundhed.

I september blev hun belønnet for sit arbejde og modtog Lyngby-Taarbæk Kommunes sociale frivillighedspris. Prisen fik hun blandt andet for indsatsen som lokalformand i SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby og som initiativtager til Café Sindriget, der er et møde- og spisested i Lyngby for mennesker med psykisk sårbarhed.

”Jeg drømmer om, at vi taler mere sammen. Det skal være slut med at ’enhver passer sit’ og med, at nogle burer sig inde i deres lejlighed. Man skal være åben overfor hinanden. Hvis man ikke har set sin nabo i 14 dage, skal det være okay at spørge ind til vedkommende,” siger Rikke Bøhling.

Café Sindriget

Hver anden fredag fra klokken 13-16 holder Café Sindriget åbent. Rikke Bøhling fik ideen til caféen for snart tre år siden og driver caféen sammen med andre frivillige i Frivilligcentret i Lyngby-Taarbæk.

”Det er hyggeligt at stå for caféen. Det hjælper også min psyke, at jeg hjælper andre. Jeg er lige så meget sårbar som dem. I caféen hygger vi med brød, kaffe og te. Og ikke mindst gode samtaler. Caféen er nemlig også blevet et godt sted at skabe netværk,” fortæller Rikke Bøhling.

Selvom caféen ikke er offentlig, fungerer den som enhver anden café. I Café Sindriget er der bare mere plads til også at have det psykisk svært.

”Vi vil gerne give indtrykket af at være en almindelig café. Tanken er nemlig, at i Café Sindriget kan man komme på café, selvom man er psykisk sårbar, og ikke har overskud til at gå på café ude i byen.”

Den ambition afspejles i Café Sindriges motto: *Du kommer med det, du er.*

”Hvis man har det svært og har brug for at være social på en stille måde, så er det i



Foto: SIND

orden. Vi er meget nænsomme overfor dem, der kommer. Nogle sidder og snakker, andre strikker eller spiller kort. I caféen er der også plads til en god snak om forholdene i psykiatrien, hvor cafégængerne kan give hinanden gode råd,” siger Rikke Bøhling.

Ildsjælen kommer indefra

Det er ikke tilfældigt, at Rikke hver uge lægger ekstra kræfter i arbejdet for at fremme psykisk sundhed. Som barn oplevede hun, hvordan livet kan blive svært, når psykisk sygdom får fodfæste i en familie. Hendes mor havde i lange perioder svær depression og mani. Moren var derfor ikke i stand til at tage sig af børnene. Derfor blev Rikke som syv-årig anbragt på et børnehjem, hvor hun boede, indtil hun fyldte 18 år.

Den svære tid med anbringelse har betydning, at Rikke også selv har psykiske udfordringer i dag.

”Det hjælper på min psyke at hjælpe andre. Jeg er lykkedes med at vende det til noget positivt, men det har taget lang tid. Jeg oplevede, at min mor ikke fik den hjælp, hun skulle

have haft. At vi børn led under det. At hun led under det og døde af det. Jeg vil gerne arbejde for, at andre ikke ender i samme situation. Det mærker en for livet,” forklarer Rikke Bøhling.

Mange jern i ilden

”Vi er meget aktive i lokalafdelingen. Vi har fx været på biograftere, på konditoriet La Glace og i teatret. Hver gang vi tager ud, sørger vi for, at turen er tilrettelagt sådan, at man kan være med, selvom man har en dårlig dag. Fx sidder vi altid på bagerste række i biografen. Det føler flere sig mere trygge ved, end hvis man sidder midt i salen.”

Et af lokalafdelingens fokusområder er at nedbryde tabuer.

”En gang om måneden spiser vi sammen. Til de middage er der oplæg om psykisk sygdom. Det bliver typisk holdt af en, som er med til spisning. Det er en god måde at aftabuisere psykisk sygdom på. Jeg kan mærke i rummet, at samtalen og forståelsen for hinanden bliver bedre. Der er en fortrolighed, når vi har fået talt om det vanskelige.”



Ved siden af engagementet i SIND arbejder Rikke Bøhling i et køkken i Lyngby. Hun er også en del af Center for Social Indsats i Lyngby-Tårnbæk Kommune, som arbejder på at skabe bedre forbindelser mellem de sociale indsats i kommunen.

“Gennem min historie kender jeg til hele forvaltningen - fx anbringelse, psykiatri og jobcenter. De erfaringer trækker jeg på, så kommunen bedre kan hjælpe andre i det sociale arbejde.”

Kreativ og skrivende

Rikke Bøhling er også i gang med at skrive en bog til anbragte børn.

“Jeg har været anbragt. Derfor vil jeg gerne tale til børn om, hvordan det føles at miste sine forældre. Forklare, hvorfor det er vigtigt, at barnet er i den plejefamilie eller et botilbud.”

For at blive bedre til at skrive tager Rikke skrivekurser. Hun håber også på at kunne lave en bogklub i SIND, fortæller hun.

FAKTA

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

I lokalafdelingen kan du bl.a. deltage i:

- Café Sindriget. Hvis du ønsker at blive tilmeldt caféen, kan du kontakte Rikke Bøhling på stenbuk66@msn.com.
- Foredrag og debat om sindslidelser – fx om årsager, behandling, håb og om hvordan den enkelte kan komme sig.
- Grupper for mennesker, der er psykisk sårbare - om livshistorie, recovery, mindfulness eller om at håndtere angst og depression.
- Workshops og grupper for pårørende, hvor du får redskaber til at reducere konflikter og fremme håb og dialog. Underviserne har selv erfaring som pårørende eller med psykisk sårbarhed.
- Lokalafdelingen samarbejder med lokalpolitikere og kommunernes lokale forvaltninger om at udvikle tilbud til mennesker med sindslidelse.
- Se mere på www.sind.dk/lokal



SE MERE PÅ

sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden/sind-glad-saxe-gentofte-lyngby

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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

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

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



Undersøgelse:

BØRN OG UNGE MED ANGST MISTRIVES MERE OG MERE



Undersøgelse viser markant stigning i mistrivlsen blandt børn og unge med angstproblematikker. Udviklingen har indvirkning på hele familiens trivsel, og det skaber stor bekymring hos foreningens formand

“Mens politikerne taler og taler om børn og unges mistrivsel, oplever vi en forværring af en i forvejen kritisk situation. Det er dybt frustrerende og foruroligende, og der skal handles nu, så familierne fremover er sikret hurtig og nødvendig hjælp,” siger Mia Kristina Hansen, som har stiftet Foreningen for børn med angst og sideløbende er formand for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed.

Undersøgelsen, som er foretaget blandt over 500 forældre til børn og unge med angstproblematikker, viser, at 74,17 pct. af de adspurgte mener, at de ‘i meget lav grad’ eller ‘i lav grad’ har modtaget den rette hjælp fra det offentlige system i forbindelse med angsthåndteringen. Det er en stigning på over 10 pct. fra 2020, hvor tallet lå på 63,79 pct.

Kvalitet varierer

Særligt samarbejdet mellem offentlige sektorer som skole, PPR, kommune og psykiatri halter, og kvaliteten af hjælpen svinger fra kommune til kom-

mune, på trods af at alle har ret til lige hjælp.

“Da min egen søn fik angst i 2011, blev jeg sendt rundt i systemet og løb panden mod muren. Jeg ville ønske, jeg kunne sige, at det er blevet bedre i mellemtiden, men det er desværre ikke tilfældet,” fortæller Mia Kristina Hansen.

“Mange bliver stemplet som curlingforældre, når de desperat forsøger at få hjælp til deres barn. Den retorik bliver vi simpelthen nødt til at få ændret, så børn og forældre hurtigt bliver taget seriøst og tilbudt den støtte og behandling, de har krav på.”

Skolefravær og selvskade

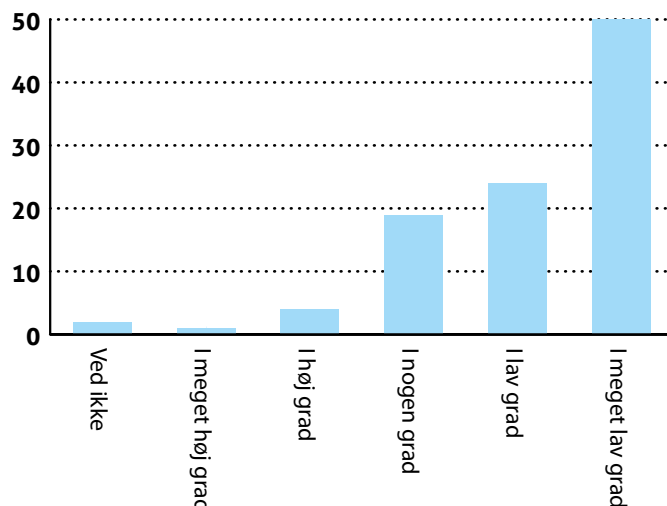
Som konsekvens af den utilstrækkelige hjælp viser undersøgelsen ligeledes en stigning i selvskade og manglende livslyst blandt børnene, og hos mange resulterer angsten i ufrivilligt skolefravær – ofte i langt over et år. Det er ikke kun et problem for børnene, men også for forældrene, som i højere grad føler sig stresset, må nedprioritere egne sociale netværk og forlade arbejdsmarkedet

i kortere eller længere perioder. Nogle endda permanent, fortæller Mia Kristina Hansen.

“Rent samfundsøkonomisk har vi slet ikke råd til at svigte

vores børn og unge på den her måde. Så i foreningen sender vi en klar bøn til politikerne om at droppe den tomme snak og handle nu.”

I hvor høj grad føler du - generelt - at dit barn har fået den rette hjælp fra det offentlige system i forbindelse med sin angst?



Læs mere om kommende arrangementer på SINDs hjemmeside



Herunder kan du se nogle af de lokale aktiviteter, der var planlagt ved bladets deadline. På www.sind.dk/lokal kan du finde din nærmeste SIND-lokalafdeling.

Ofte har lokalafdelingerne flere aktiviteter og tilbud, end dem vi viser her.



Mere læsestof og færre blade

I 2023 opprioriterer SIND indsatsen på de sociale medier, hvor flere og flere klikker ind på landsforeningens sider. Du kan også følge SIND online via vores nyhedsbrev og hjemmeside. For at frigøre ressourcer til den indsats, ændres SIND-bladet fra seks til fire årlige udgivelser. Bladet udkommer i 2023 i februar, maj, august og november. Sidst på året evaluerer SINDs hovedbestyrelse ændringen.

Kender du SINDs nyhedsbrev?

Hver anden uge udsender vi vores nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND eller overvejer at blive det. På et år er antallet af modtagere steget med 24 pct. I nyhedsbrevet kan du fx følge tilbud om kommende aktiviteter og blive opdateret om politik og presse. Hvis du ønsker at modtage nyhedsbrevet, så klik ind på www.sind.dk/nyhedsbrev



Skal du til din første generalforsamling?

Er du ny i bestyrelsesarbejdet, og har du brug for lidt viden om, hvordan en generalforsamling bedst afholdes? Så se frivilliguniverset på SINDs hjemmeside. Her har vi netop publiceret nye værktøjer med inspiration og information. Du kan fx læse mere omkring rollefordeling, forretningsorden og meget mere. Se www.sind.dk/frivilligunivers

SIND HOVEDSTADEN

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

SIND Stemmeværkergruppe i Ballerup

Torsdage i ulige uger kl. 14.00 - 15.30
Stemmeværkergruppen i SIND Ballerup-Furesø-Herlev lokalafdeling søger flere medlemmer. Kom og få nogle redskaber til at stå stærkere ved siden af stemmerne - vi vil prøve at gøre en forskel for dig som stemmeværker. Vi har nu også fået ny mulighed for at komme ud af huset med en lille minibus, hvis der er stemning for det i gruppen. Kontakt Birgitte (2531 7112) eller Rasmus (2620 9278).

Julefrokost

5. december 2022 kl. 18.00
Medlemmer inviteres til julefrokost i Café Skomagerhuset nær Måløv Station. Tilmelding nødvendig. Kontakt Mia (miasind@hotmail.com) eller Randi (2672 3102).

Hvor skal du fejre jul?

24. december 2022 kl. 17.00 - 22.00
Hyggelig juleaften i Ballerup med traditionel julemad og pakkeleg. Pris 150 kr. Tilmelding senest 12. december. Skriv til bfh@sind.dk

Fællesspisning og musik

7. februar 2023 kl. 18.00. Musikken begynder kl. 19.00.
Mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende inviteres til fællesspisning og en musikoplevelse med Lyngvig Flyers. Tilmelding nødvendig: bfh@sind.dk, 2672 3102. Gratis adgang.
Anais Kulturcafé, Farum kulturhus, Stavns-holtvej 3, 3520 Farum.

Kom til koncert med Bryan Adams Jam

18. februar 2023 kl. 21.00 - 23.55
Skal vi følges til koncert? Er du medlem af SIND og vil du sikre dig en gratis billet, så skriv til: bfh@sind.dk, 2672 3102. Begrænset antal billetter. Spillestedet Baghuset, Sankt Jacobsvej 1B, 2750 Ballerup.

SIND Frederikssund-Egedal

Julefrokost

16. december 2022 kl. 13.00 - 16.00
Vi gentager succesen fra sidste år med julebuffet på Toldbodens 1. sal med udsigt til Frederikssund Havn. Mulighed for hjemtransport til Frederikssund, Ølstykke og Stenløse. Pris: 200 kr. udover drikkevarer. Tilmelding: Kontakt Erik (5171 1391).

Brætspil

14. januar 2023 kl. 14.00 - 17.00
Fx skak, backgammon, mølle og dam m.m. Find en medspiller. Hør mere om backgammon og prøv at udfordre foredragsholderen. Mødested: Frivillighuset, Lundevej 7, 3600 Frederikssund.

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Julemiddag på Frilandsmuseet

3. december 2022 kl. 10.30 - 16.00
Vores julemiddag skal indtages på Frilandsmuseets restaurant. Inden maden hygger vi med rundtur og hestevognskørsel for dem, der har lyst. Pris: 50 kr. Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men spørg evt. om ledige pladser hos Rikke (2235 0515, stenbuk66@msn.com) eller Jannie Rasmussen (3133 3961, janniebibs@gmail.com)

Julemøde med mad i Café Sindriget

16. december 2022 kl. 18.00 - 21.00
Julemiddag og julehygge i caféen. Medbring selv drikkevarer og en gave til pakkeleg. Tilmelding senest 8. december kl. 10.00 til Rikke (2235 0515, stenbuk66@msn.com)

Tur til Birkegårdens Haver

17. december 2022 kl. 10.00 - 18.15
Fælles transport fra busholdepladsen ved Gladsaxe Rådhus. Frokost og foredrag (ca. en time) inden vi ser haverne, dyrene og aktiviteterne. Pris: 100 kr. Tilmelding hos Rikke (2235 0515, stenbuk66@msn.com) eller Jannie Rasmussen (3133 3961, janniebibs@gmail.com)

SIND Helsingør

Julehygge

15. december 2022

Tid og sted vil blive sendt ud på mail til medlemmerne. Se også lokalaviserne under "Tid & Sted". Mangler vi din mail eller telefon, så kontakt medlem@sind.dk eller Doris Hansen (2251 2919).

Med SIND i naturen

Har du brug for ro i kroppen og i sindet? Vil du høre mere om vores naturtræningsprogram? Så kontakt Lars Johansen: Natur-Sind3000@gmail.com.

SIND København

Julefrokost

13. december 2022 kl. 17.00 - 21.00

Julefrokost i Heimdalsgade for medlemmer af SIND København. Vi får mad fra Kokken og Jomfruen og sørger for alkoholiske og ikke-alkoholiske drikke. Tilmelding til kbh@sind-kbh.dk senest 8. december.

SIND Rudersdal

Café for pårørende til unge og voksne med psykisk sygdom

5. december 2022 kl. 19.00 - 21.00

Er du pårørende – forælder, ægtefælle, samlever, kæreste, søskende, nær ven eller veninde, til en ung eller voksen, som har udviklet psykisk sygdom i løbet af livet - så er du velkommen i caféen, som SIND står bag. Se mere information på hjemmesiden eller kontakt Tilka: 41 59 4049.

SIND Rødovre

Julehygge i Aktivitetshuset

7. december 2022 kl. 18.00 - 21.00

Lav din egen juledekoration. Vi sørger for lys, gran m.m. Aktiviteten er for alle over 18 år med psykiske udfordringer, ledsagere samt medlemmer. Tilmelding senest 5. december på SMS til 2323 5406 eller på mail: roedovre@sind.dk. Rødovrevej 114.

Juleafslutning i Aktivitetshuset

21. december 2022 kl. 18.00 - 19.00

Juleafslutning og hjemmelavet risengrød. Aktiviteten er for alle over 18 år med psykiske udfordringer, ledsagere samt medlemmer. Tilmelding senest 19. december på SMS til 2323 5406 eller på mail: roedovre@sind.dk. Rødovrevej 114.

SIND SYDDANMARK

Julearrangement

10. december 2022 kl. 16.00 til 21.00

Regionsbestyrelsen inviterer til underholdning, musik og julemad i Kolding, Sct. Jørgensgård, Hospitalsgade 4. Johannes Gjesing, præst i Gram, vil underholde med anekdoter og julehistorier. Kasper Buch, ambassadør for Angstforeningen, underholder og fortæller, hvad musikken gør for psyken. Tilmelding nødvendig senest 5. december: 2461 2009. Pris 50 kr.

SIND Haderslev

Generalforsamling

5. februar 2023 kl. 11.00 - 14.00

På vegne af bestyrelsen for SIND Haderslev indkaldes der til generalforsamling. Dagsorden, der kan ses på hjemmesiden, ifølge vedtægterne. Frivillighedens Hus, Storegade 80, 1. sal, 6100 Haderslev.

OBS: Der er tilmelding til generalforsamlingen pga. bespising. Tilmelding senest

27. januar 2023 hos Per: 3134 5749, perskatsvendsen@gmail.com.

SIND Syd-Vest

Julefrokost

3. december 2022 kl. 12.30 - 15.30

SIND Syd-Vest inviterer medlemmer til julefrokost på Restaurant Spisestuen i Esbjerg. Pris 50 kr. inklusiv en genstand. Tilmelding i SIND klubben eller via lokalafdelingen: ncp@sind.dk, 3124 5401. Ved flere end 40 tilmeldinger oprettes venteliste.

Generalforsamling

21. februar 2023 kl. 14.00 - 17.00

SIND-huset, Nørrebrogade 102, 6700 Esbjerg. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efterfølgende smørrebrød m. drikkevarer samt kaffe. Forslag til generalforsamlingen skal være formanden Niels Christian Petersen i hænde senest 13. februar 2023: ncp@sind.dk, 3124 5401.

SIND Sønderborg

Julebagning

16. december 2022 kl. 17.00 - 20.00

Vi genskaber succesen fra sidste år med julehygge og julesmåkagebagning hos bageren i Nybøl. I vil få mad og drikke samt småkager med hjem og en lille overraskelse. Kun for medlemmer af SIND. Ved flere end 20 tilmeldinger oprettes venteliste. Pris: 100 kr. pr. person. Tilmelding senest 1. december: jenschristiankristensen@outlook.dk

Julehygge og mad

28. december 2022 kl. 15.00 - 20.00

Vi har booket cafe og køkken i Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Se mere på hjemmesiden om tilmelding.

Støt os økonomisk

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

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

I 2022 kan du højest få fradrag for 17.200 kr. årligt. (17.000 kr. i 2021). Ægtefæller kan hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

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

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



Betänk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

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



Generalforsamling

6. februar 2023

Nærmere information om tid og sted på hjemmesiden og i næste SINDblad.

SIND Vejle

SINDklub med hyggeligt samvær

28. januar 2023 kl. 10.00 - 15.00 og 25. februar 2023 kl. 10.00 - 15.00

Vi mødes over en kop kaffe/te og brød og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab med andre, så er du meget velkommen - også hvis du ikke er medlem af SIND. Du dropper bare ind og afgør selv længden af dit besøg. Der er altid to værter. Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på SMS eller telefon: 2045 6703. Mødested: HUSET, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Generalforsamling i SIND Vejle

25. februar 2023 kl. 14.00

På vegne af bestyrelsen for SIND Vejle indkaldes til generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til generalforsamlingen skal sendes til formanden Judith Pedersen (judith.pedersen5@gmail.com) senest 18. februar 2023. Efter generalforsamlingen er der et traktement og spændende foredrag om SYSTEMSTRESS - når mødet med systemet bliver for meget ved bestyrelsesmedlem og privatpraktiserende socialrådgiver Karin B. Nissen. Tilmelding til spisning senest 22. februar på: 2045 6703 eller ovennævnte mail. Mødested: HUSET, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

Foredrag: Er det mors skyld?

28. februar 2023 kl. 19-21

Hør forfatter og journalist Dorte Stieper (se artikel andetsteds i bladet) fortælle om, når mødre føler og tillægges skyld om deres børns mistrivsel. Arrangeres af SIND Vejle og Bedre Psykiatri Vejle. Gratis adgang og alle er velkomne. Tilmelding: 2126 8228 eller vejle@bedrepsykiatri.dk. Mødested: Bygningen, Ved Anlægget 14B, Vejle.

SIND NORDJYLLAND

SIND Frederikshavn

Julekoncert

4. december 2022 kl. 20.00

Oplev Johannes Langkilde og Katrine Muff Enevoldsen i Frederikshavn Kirke. Billetpris 200,- + gebyr. Køb billet via www.billetten.dk

Generalforsamling

14. februar 2023 kl. 19.00

På vegne af bestyrelsen for SIND Frederikshavn indkaldes der til generalforsamling. Dagsorden jvf. vedtægterne. SIND er vært for lidt mad og drikke. Frivillighuset, Danmarksgade 12, 9900 Frederikshavn.

SIND Aalborg

Generalforsamling

14. februar 2023 kl. 19.00

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag sendes til formanden senest 14 dage før. Formandsposten er på valg, og formanden genopstiller ikke. Et menigt bestyrelsesmedlem er også på valg og genopstiller. Kontakt formand Bente Fjordside ved spørgsmål: bentefjordside@outlook.dk



På www.sindungdom.dk kan du bl.a. læse mere om de foreløbig 15 forskellige klubfællesskaber.

Det er en god idé at kontakte det klubfællesskab, du gerne vil besøge, så du ikke går forgæves, hvis de enten er på tur eller har lukket. Du kan finde klubbens mail på hjemmesiden eller kontakte sekretariatet:

info@sindungdom.dk,
5376 7072.



SKIZOFRENIFORENINGEN

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.



SIND Bornholm uddelte priser



I anledning af Sindets Dag 10. oktober var der åbent hus og prisfest hos SIND Bornholm. Frivillighedsprisen gik til Lene Kalf-Hansen fra Røde Kors patientstøtte, mens Bornholms Mosteri løb med årets erhvervspris.

“Bornholms Mosteri byder alle typer medarbejdere indenfor, for personale er vigtige råvarer. De viser tålmodighed,

empati, giver omsorg og stiller relevante krav til udsatte og psykisk sårbare borgere”, sagde Bente Helms fra SIND Bornholm.

Mosteriet har 16 år på bagen og startede som et kommunalt projekt, men i 2013 blev det privatiseret. Deres most og saft er nu på hylderne over hele landet. Virksomheden har fem ansatte plus 15 andre i skånejob, flexjob eller jobtræning.

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



SE MERE PÅ
smr.dk.

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



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



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjelgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

bornholm@sind.dk
Bente Helms
3018 2014
Bentehelms13@gmail.com

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Willy Hundborg
2086 9809
w_hund@get2net.dk

SIND Frederikssund-Egedal

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

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

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

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København

kbh@sind-kbh.dk
Johannes Bertelsen
2168 5462
Johs.bertelsen@gmail.com

SIND Rudersdal

Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

Betina Stievano
roedovre@sind.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

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

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

ringstedsoroe@sind.dk
Johnni Larsen
johnnihlarsen@gmail.com

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

slagelse@sind.dk
Louise Ndwatta
ln@sind.dk

SIND Storstrøm

Allan Claumarch
aclaumarch@gmail.com
2573 1217



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

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

SIND Frederikshavn

frederikshavn@sind.dk
Rikke Rugholt
rikke2008@hotmail.com

SIND Hjørring

Erik Christoffersen
2926 2053
erikchristof@has.dk

SIND Morsø

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

SIND Thy

Grete Amby
2460 3542
thy@sind.dk

SIND Aalborg

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



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

favrskov@sind.dk
Lise Bregnballe
lbregnballe@gmail.com

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

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

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

Lene Laugesen
lenegl@live.dk

SIND Silkeborg

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND-ISHØJ-BALLERUP-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

2349 0220
besoegsvenkbhfrb@sind.dk

AARHUS-SAMSØ

Sofie Andersen
soand@sind.dk
2173 0473

SKANDERBORG

Kirsten Bruun Løgstrup
2270 5007
kirsten.bl@hotmail.dk

SILKEBORG

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

NORD-SYDDJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

VEJLE

Judith Pedersen
Judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

BRØNDERSLEV

John Ravn Johnsen
2680 1011
teamjohn@live.dk

FREDERIKSHAVN

Pia Rægaard Jensen
sindpiajensen@outlook.dk
5124 4488

SVENDBORG

Annemette Engell Hansen
svendborgbesoegsven@sind.dk

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



SIND Skive
Birgitte Larsen
skive@sind.dk

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

SIND Viborg
Runa Dorph-Petersen
viborg@sind.dk

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

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

SIND Billund
Tove Thisgaard
tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
Bjarne Christensen
2440 0411
fyn@sind.dk

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

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

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

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

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

SIND Vejle
vejle@sind.dk
Judith Pedersen
2045 6703
judith.pedersen5@gmail.com-
SIND Aabenraa

SIND Aabenraa
Majbritt Nissen
majbrittnissen@live.dk

LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

SKIZOFRENIFORENINGEN

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

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

dlt@sind.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDSSKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
7026 2510

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

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

Udover SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 og vores 50 lokalafdelinger i hele Danmark har vi mange andre tilbud. På vores hjemmeside, menupunktet "Få hjælp", kan du fx finde information om 38 lokale rådgivningstilbud, om bisiddere, om besøgsvenner og meget mere. Hvis du gerne vil deltage i aktiviteter og hygge sammen med andre, kan du under menupunktet "Find SIND" læse mere om 91 projekter, aktiviteter, SIND huse, skoler, caféer, netværksgrupper og klubfællesskaber.

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

SIND Rådgivning

MedicinRådgivningen

Få en besøgsven

Få en SIND-bisidder

Foreningen for børn med angst

Skizofreniforeningen

Peer-støtte

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Brochurer og informationsmateriale



Rådgivning

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



Ud af ensomheden

Som medlem af SIND støtter du bl.a. vores besøgsvenordning og muligheden for samvær med andre i vores 50 lokalafdelinger, næsten 100 aktivitetstilbud og mange projekter. Engagerede frivillige hjælper andre.



Synlighed

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

Vil du støtte SIND?



Med et medlemskab af SIND støtter du bl.a. vores indsats for oplysning om psykisk sundhed og forebyggelse af psykiske lidelser. Indtil 31. december 2022 kan du blive medlem af SIND for kun 100 kr. for resten af året og hele 2023. **Det er halv pris.** Som SIND-medlem vælger du selv, om du vil læse SINDbladet digitalt eller modtage det som et trykt blad i din postkasse.



Bliv medlem:
[Sind.dk/medlem](https://sind.dk/medlem)



Bliv frivillig:
[Sind.dk/frivilligunivers](https://sind.dk/frivilligunivers)

