



# SINDbladet

Nr. 2 | Maj 2024 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Ulighed i sundhed:  
"Jeg har fx set  
kræftknuder så  
store, at de kunne  
ses gennem tøjet"

DEPECHE  
MODE-  
FANS  
STØTTEDE  
SIND

8 gode råd til dig, der er i  
tvivl, om du skal til festival  
eller store koncerter

Overset somatisk sygdom | Hjælp andre ved at strikke et sjal

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

# Vi skal have omsorg, empati og medmenneskelighed

Politisk oplever vi i SIND en retorik med et bekymrende menneskesyn, når det gælder et nyt lovforslag, som kan bane vejen for mere tvang og magtanvendelse på bosteder

AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND SIND – LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED



Foto: SIND

Kom, maj, du søde, milde! Sådan tror jeg, vi er mange, som tænker, så snart at vi begynder at mærke, at solens stråler igen varmer os i ansigtet. Vi har klaret os igennem vinteren, som også har budt på sjov i sneen, men derefter bliver vi utålmodige og længes efter forår. Jeg glæder mig til at dette forårsblad kommer ud og leve blandt alle jer medlemmer og følgere af SIND.

## Overset sygdom

Vi har blandt andet fokus på, hvad der skal til for at skabe lighed i sundhed for mennesker med psykiske vanskeligheder. Det er et problem, som kommer op i medierne med jævne mellemrum, men det er svært at se, at der kommer konkrete handlinger, som mindsker uligheden. Heldigvis er der tiltag rundt om i landet, hvor man lokalt gør noget andet end

det, man plejer. Det er nogle af de tiltag, vi beskriver i et håb om at inspirere til mere af det, der virker, ud fra det enkelte menneskes behov og ikke systemets.

## Festivaler

Nu, hvor vi går sommeren i møde, er vi blevet inspireret til at skrive om tilgængelighed på landets mange festivaler. Når man siger tilgængelighed, tænker de fleste på de fysiske handicaps – fx om der er plads til kørestole, handi-captioletter og ramper - men det handler for os om meget mere. Generelt kan det være svært at få synliggjort, at tilgængelighed også handler om at gøre de gode oplevelser let tilgængelige for mennesker med psykiske vanskeligheder. Måske du kender det, at man bliver hjemme, fordi du allerede på forhånd ved, at du kommer mentalt på overarbejde, fordi du for eksempel ikke har

“ Politisk oplever jeg, at der desværre er en retorik med et menneskesyn, som jeg er bekymret for.

mulighed for lige at trække dig hen til et sted, hvor du kan holde en pause i rolige omgivelser.

## Magtanvendelser

Politisk oplever jeg, at der desværre er en retorik med et menneskesyn, som jeg er bekymret for. Der er kommet et lovforslag, som hvis det bliver vedtaget, fx giver personale på bosteder mulighed for at låse et menneske inde i sin egen bolig i op til ti timer i døgnet. I SIND har vi indgivet et høringssvar, som bakker op om Danske Handicaporganisationers høringssvar med

en opfordring om at trække flere af forslagene tilbage. Vi skal ikke have mere tvang eller magtanvendelse. Vi skal have omsorg, empati og medmenneskelighed.

Derfor er det nu vigtigere, end det længe har været, at vi står sammen og får sat fokus på det, vi gerne vil have og på, hvordan en værdig psykiatri ser ud for os i SIND. Jeg ser frem til landsmødet i september 2024, hvor jeg håber på en debat, som kan styrke fællesskabet og SINDs fremtidsvisioner.

Rigtig god sommer til alle.



**SINDbladet**  
53. 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:  
Astrid Simone Kjær

Indhold fra SINDbladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. op-havsretslovens 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 februar, maj, august og november. Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

**Annoncer**  
Kontakt Henrik Harring Jørgensen.  
hj@sind.dk  
Helside: 16.000.- Kvarstide: 3.900.-  
SIND-medlemmer får 15 pct. rabat.  
Se annoncepolitik på  
www.sind.dk/bladnet.

**Forsidefoto**  
Pressefoto: Fryd Frydendahl /  
Lindhardt og Ringhof

## SINDs ambassadører



Foto: Det Sociale Netværk  
Poul Nystrup Rasmussen

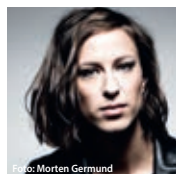


Foto: Morten Germund  
Mathilde Falch

## Materiale til bladet

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

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

**Abonnement**  
Kr. 280 årligt.

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

**Tryk og layout**  
KLS Pure Print

**Oplag**  
7.200.

**Bankforbindelse**  
Danske Bank, konto:  
9541-0005403944

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

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



PurePrint® by KLS  
Produceret bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S





TEMA

SOMMERENS  
FESTIVALER  
OG KONCERTER

## 13

**Hvad gør de danske festivaler for dig med psykiske udfordringer?**  
Har du overvejet en af sommerens store koncerter – men er nervøs for, at dit sind ikke kan holde til det? Her er otte gode råd til dig og dem omkring dig. Vi har også spurgt nogle af de store danske festivaler, hvad de gør for at give plads til personer med psykiske udfordringer?

12 **Nyt projekt: Hjælp andre ved at strikke et trykkesjal**18 **Depeche Mode-fans støttede SIND**19 **Udsatte unges oplevelser får liv i Joakims nye sang**

## 08

**SIND arbejder for mere sammenhæng og støtte i behandlingen af fysisk sygdom**  
Sommeren og efteråret kommer sundhedspolitisk set i høj grad til at handle om opfølgningen på udspillet fra Sundhedsstrukturkommissionen om fremtidens sundhedsvæsen. SIND har i et høringssvar peget på en række områder, hvor politikerne bør gennemføre ændringer

## 09

**Tusinder af danskere dør for tidligt, fordi de møder lægen for sent eller for sjældent**  
Statistikken er entydig: Mennesker med alvorlige psykiske udfordringer har forhøjet risiko for at blive hårdere og hyppigere ramt af fysisk sygdom og for at leve færre år end gennemsnitsdanskere. SINDbladet har talt med nogle af de læger, der prøver at gå nye veje for at vende statistikken for de mest syge. Fx med systematiske sundhedstjek, lettere tilgængelighed og nemmere adgang til opfølgende undersøgelser og behandling



## I DETTE NUMMER

- 02 Leder
- 04 SIND i medierne
- 06 Kort om SIND
- 07 Mød SIND på Folkemødet
- 12 Strik og hjælp andre
- 18 De støttede SIND
- 20 Portræt af en SIND-frivillig
- 26 Lokalnyt
- 30 Regions- og lokalformænd
- 31 Landsdækkende aktiviteter
- 31 SINDs rådgivninger
- 32 Støt SIND

## ØNSKER DU KUN AT LÆSE BLADET ONLINE?

Som medlem kan du fravælge at få tilsendt den trykte udgave af SINDbladet. Skriv til [medlem@sind.dk](mailto:medlem@sind.dk) med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se i adressefeltet her på bagsiden af bladet. På vores hjemmeside og via vores nyhedsbrev kan du altid læse bladet på din skærm. Både i PDF-format og via et læsevenligt program.

Du finder seneste og tidligere udgaver af SINDbladet på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet)



## Kender du SINDs nyhedsbrev?

Hver anden uge udsender vi vores nyhedsbrev for dig, der er aktiv i SIND eller overvejer at blive det. 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](http://www.sind.dk/nyhedsbrev)





Foto: Colorbox

## Ritzau: Ventetiden på at blive udredt i børne- og ungdomspsykiatrien er alt for lang

(20. februar) Omkring 20.000 børn og unge blev henvist til udredning for en psykisk sygdom i 2022. I syv ud af 10 tilfælde blev de ikke udredt inden for de 30 dage, som de ifølge lovgivningen har ret til. Det er vigtigt, at der handles nu, lyder det fra SIND-formand Mia Kristina Hansen.

## TV Midtvest: Sang skal hylde Christians alt for korte liv

(26. marts) I en alder af blot 22 år dør Christian efter flere års misbrug. Nu har hans liv inspireret sangeren Joakim Lykke til at lave en støttesang 'Highway 15', hvis overskud skal gå til SIND – Landsforeningen for Psykisk Sundhed. (Se også omtalen side 19 – red.)

## Ekstra Bladet: Systemet før mennesket

(10. marts) Tårnby Kommune vil ikke give Lisbeth, det hun har brug for, på trods af at hun lever med eftervirkningerne af et voldsomt traume. Det, hun har brug for, er en servicehund, som har vist sig at have en god effekt på hverdagen for personer med psykiske lidelser.

SIND-formand Mia Kristina Hansen kritiserer afslaget:

"De tager udgangspunkt i systemet og ikke i det enkelte menneske. Nogle gange kan man tænke, at det er et økonomisk incitament, der gør, at man ikke får det tildelt", siger Mia Kristina Hansen.

## Politiken: Bestyrelsesmedlem i Skizofreniforeningen kritiserer usikre testmetoder

(9. marts) Patienter i retspsykiatrien kan blive ramt af sanktioner, hvis test af urinprøver viser, at de har taget euforiserende stoffer. Sanktioner kan fx være manglende mulighed for at gå udenfor eller at deltage i fællesaktiviteter. Testresultaterne kan også stå i vejen for muligheden for at få ændret en anbringelsesdom til en behandlingsdom.

Problemet er, at testmetoden, som dele af psykiatrien anvender, er usikker og kan vise forkerte resultater, skriver Politiken. Dertil kommer, at retspsykiatrien i Region Hovedstaden, Region Sjælland og Region Syd - modsat landets fængsler - ikke dobbelttjekker testresultaterne, når patienter nægter at have taget stoffer.

Bistandsværge Jan Pedersen har på vegne af en patient påtalt for-

kerke testresultater. En ny test viste, at patienten var stoffri, selvom den første test viste noget andet. Jan Pedersen, som også er bestyrelsesmedlem i Skizofreniforeningen, som er en del af SIND, mener, at det er bekymrende, at andre patienter kan stå i lignende situation som patienten.

"Retspsykiatriske patienter er en meget sårbar gruppe, og de ved ikke nødvendigvis, hvilke krav de kan stille. Når psykiatrien ikke følger vejledningerne for rusmiddelscreening, er det en stærk krænkelse af patienternes rettigheder. Behandlerne ved, at prøverne ikke er 100 pct. sikre, men man tvinger patienterne til at acceptere prøverne som en objektiv oplysning. Det skader patienternes tillid til deres behandlere", siger Jan Pedersen til Politiken.

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

I 2024 kan du højest få fradrag for 18.300 kr. årligt. (17.700 kr. i 2023). 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](http://www.sind.dk/testamente) eller kontakt SINDs sekretariat.

### Kontakt sekretariatet

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

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





## TV2 Bornholm: Mere tid til udvalget

(1. april) Til juni vil Social- og Psykiatriudvalget vende sagen om manglende psykiatrisk akutmodtagelse på Bornholm, som oprindeligt først skulle vendes i slutningen af sommeren. En nyhed, som skaber stor glæde ved Bente Helms, lokalformand for SIND Bornholm.

”Så kan man i god tid afsøge, hvad der er af økonomi i forvejen – for det er ikke sådan, at psykiatrien står med en kæmpe pose penge”, siger Bente Helms.

### Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

Der er mange muligheder for at blive 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, hos SINDs besøgsvenstilbud, i bisidderfunktion og i vores net af foredragsholdere.



Modelfoto

Foto: Colorbox

## Arbejderen: ”Det vil koste penge og menneskeliv”

(28. marts) Politisk aftale skal forbedre forholdene for mennesker, der slås med svære psykiske lidelser og misbrug. Men Region Hovedstadens besparelser inden for netop det område vækker stærke bekymringer ved SIND-formand Mia Kristina Hansen:

”Det vil økonomisk være en besparelse her og nu, men i sidste ende vil det koste både penge og menneskeliv”.

## TV2: ”Det vender ens liv på hovedet”

(13. februar) Fødselsdepression rammer omkring seks procent af alle fødende. Og cirka det samme antal rammer mænd. Selvom vi er blevet bedre til at tale om psykiske vanskeligheder, er en fødselspsykose fortsat forbundet med skam. Derfor er det vigtigt, at vi lærer at tale om det, mener SIND-formand Mia Kristina Hansen.

”Hvis man under sin graviditet oplever, at man har mange tanker og bekymringer, så er det vigtigt at få talt om det og være opmærksom på sin psykiske tilstand”.

## Anerkendende TV: Mød SIND-formand

(24. januar) SIND-formand Mia Kristina Hansen har været på besøg i studiet ved Anerkendende TV – ANTV til et portrætinterview. Her fortæller hun om, hvad det er, der driver hende i arbejdet med mennesker med psykiske udfordringer og deres pårørende – og om hvordan hun selv har haft psykiske udfordringer inde på livet.

Du kan se interviewet på YouTube og på SINDs side på Facebook.

## Fyens Stiftstidende: Fynsk SIND-lokalformand vil hjælpe andre

(10. marts) Som barn voksede Malene Larsen op med en mor, der var syg – meget syg. Efter noget tid blev Malene Larsen anbragt hos sin moster og flyttede senere på en efterskole og sidenhen til et bosted i Svendborg. I dag som 47-årig med arbejde, mand og børn har hun besluttet sig for at hjælpe andre, der bærer på lignende erfaringer.

Det fortalte Malene Larsen til Fyens Stiftstidende forud for den

stiftende generalforsamling i SIND Svendborg-Langeland-Ærø, hvor hun blev valgt som lokalformand. Medlemmerne her har hidtil været en del af SIND Fyn, men lokalafdelingen står nu på egne ben.

Målet for den nye lokalafdeling er bl.a. at skabe et rum for andre med lignende oplevelser, som kan mødes og spejle sig i hinandens udfordringer.



Foto: Privat

## Telefonrådgivningen: Også pårørende ringer til 70232750

Næsten 6.000 gange blev SINDs rådgivere ved DLT, Den Landsdækkende Telefonrådgivning, kontaktet sidste år, viser årets statistik. Næsten halvdelen af henvendelserne - 49 pct. - var fra mennesker med psykiske udfordringer. 46 pct. kom fra pårørende. Derudover blev rådgiverne fx kontaktet af studerende, ansatte i psykiatrien og andre interesserede.

Statistisk set er det som i resten af samfundet først og fremmest kvinder, der opsøger hjælp og rådgivning. Mændene udgjorde blot 31 pct. af henvendelserne, hvilket er på niveau med sidste år. Du kan læse mere om DLT på SINDs hjemmeside, menupunktet "Få Hjælp".

## Onsdag den 1. maj kl. 12 slår mobiltelefonerne og sirenerne alarm

Hvis du og dem, du kender, ikke er forberedt, kan overraskelsen være stor, når katastrofealarmen lyder onsdag den 1. maj kl. 12. Alarmen er Rigspolitiet og Beredskabsstyrelsens årlige test af varslingsystemet Sirenen. Varslingen sker både via Danmarks ca. 1.000 sirener og via nyere mobiltelefoner. Du kan læse mere om testen på [www.sirenen.dk](http://www.sirenen.dk)



## Ny bog: Psykiatriloven under lup

For første gang siden 1991 er der nu udkommet en kommenteret udgave af psykiatriloven. I samme periode er loven ændret 22 gange. Tidligere SIND-formand Knud Kristensen og professor emerita, dr.jur. Ellen Margrethe Basse har skrevet den 891 sider lange bog med et detaljemættet indblik i og overblik over lov om anvendelse af tvang i psykiatrien m.v.

Bogen, som vi anmelder i SINDbladet august, henvender sig til alle, der har brug for at kende nuancerne og principperne i psykiatriloven.

Normalprisen er 1.950 kr. På [www.djoefforlag.dk](http://www.djoefforlag.dk) kan bogen købes med introduktionsrabat på 650 kr. hvis man ved betaling indtaster koden: Psykiatri24



## SIND-kritik af forslag om mere magtanvendelse

Skal medarbejdere – fx på bosteder – i højere grad kunne anvende magt og andre indgreb i beboernes selvbestemmelsesret? Det er et af spørgsmålene, der pludselig er dukket op i den politiske debat efter et forslag om ændring af lov om social service samt lov om voksenansvar for anbragte børn og unge. SIND tager afstand fra forslaget, der for eksempel vil give personalet på bosteder ret til at låse et menneske inde i sin egen bolig i op til 10 timer i døgnet.

I et hørings svar til Social-, Bolig- og Ældreministeriet beskriver SIND-formand Mia Kristina Hansen muligheden for mere tvang og magtanvendelse som en tilbagegang for mennesker med psykiske eller fysiske funktionsnedsættelser.

"I SINDs optik er denne retorik og retning direkte modsat af eksperterens anbefalinger i arbejdet for at skabe værdige forhold for alle mennesker, som bor på bosteder, og de rette arbejdsbetingelser for personalet på området."

Se mere på Mia Kristina Hansens side på Facebook og LinkedIn.



Foto: Colorbox

## Flere nye SIND- projekter for unge

Oveni de nuværende aktiviteter i SINDs rådgivninger, lokalafdelinger og tilbud er flere nye projekter målrettet unge gennem foråret sat i gang.

Fx gruppeforløb med kreative aktiviteter for 25 til 35-årige unge i København, Odense, Århus og online. Se mere på [www.sind.dk/krea](http://www.sind.dk/krea).

Pårørende mellem 18 og 25 år kan deltage i særlige gruppeforløb i Odense dette forår. Næste år begynder forløb i København. 2026 kommer Aalborg med. Der er både mulighed for at tilmelde sig som deltager og som frivillig gruppeleder, hvor man tilbydes en særlig uddannelse. Se mere på [www.sind.dk/deltagelse24](http://www.sind.dk/deltagelse24)



Foto: Colorbox



# Mød SIND på Folkemødet på Bornholm

Også i år er SIND med på Folkemødet på Bornholm, der hvert år i juni samler tusindvis af beslutningstagere og politisk interesserede fra hele Danmark. Du kan både møde SIND i Værestedet i Vestergade 1-3 i Allinge (K27) fredag og lørdag og hos andre arrangører gennem hele Folkemødet.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN // FOTOS: SIND



## Sådan finder du SIND i Værestedet i Vestergade 1-3 (K27)

Du finder Vestergade 1-3 ved at gå til Kirkeplads for enden af Kirkegade. Modsat Allinge Kirke ligger Pilegade. Følg gaden cirka 100 meter, hvorefter Vestergade kommer på din venstre hånd. Efter cirka 30 meter står du ved indkørslen til Værestedets baggård, hvor du finder SIND, K27.

**Flere hundrede** opsøger hvert år i juni SIND på Folkemødet på Bornholm. Også i år deltager SIND. Både med arrangementer fredag og lørdag i det lokale værested i Allinge og med bidrag til debatter hos andre gennem hele Folkemødet.

Hvis du kommer til Allinge, er du meget velkommen til at kigge forbi SIND hos Værestedet i Vestergade 1-3. På vores hjemmeside kan du løbende følge med i SINDs program: [www.sind.dk/fm](http://www.sind.dk/fm)

## FREDAG

### Mød psykiatri- og socialordførere

Fredag d. 14. juni 2024 kl. 15.00-16.00: Traditionen tro diskuterer ordførere fra flere partier psykiatri hos SIND i Værestedet i Vestergade.

Gennem flere år har fredagen på Folkemødet budt på debat med psykiatri- og socialordførere hos SIND. Mødet er på Værestedet i Allinge. Med SINDs formand som ordstyrer diskuteres traditionen tro en lang række emner på tværs af partierne. SIND vil navnlig have fokus på at drøfte sammenhæng i indsatsen, herunder samarbejdet mellem psykiatrien og socialpsykiatrien.

Ved tilsvarende møder tidligere år har publikum budt ind med flere temaer. Både erfarne debattører og SIND-medlemmer samt brugere af psykiatrien og pårørende har været glade for at kunne rejse konkrete spørgsmål fra deres egen hverdag.

### Arrangement ved SIND Bornholm

Fredag d. 14. juni 2024 kl. 16.15-17.00: Mød lokale SIND-frivillige, der personligt eller som pårørende har erfaring med sindslidelser.

### Reception: Kom og hils på SIND

Fredag d. 14. juni 2024 kl. 17.30-19.00: Traditionen tro mødes samarbejdspartnere og venner af SIND i Værestedet til reception fredag.

I Værestedet i Vestergade 1-3 fejrer SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed ligesom tidligere år Folkemødet med en reception for enhver, der støtter vores arbejde for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Du kan bl.a. hilse på SINDs deltagere på Folkemødet. Mød fx SINDs formand Mia Kristina Hansen, SINDs næstformænd Erik Mønsted Pedersen og Bente Helms – og alle de andre

gæster fra psykiatrimrådet. Vi serverer kolde drikke og mad og fortæller gerne om SIND, om vores program for Folkemødet og om alt det, du kan gøre for SIND – og SIND kan gøre for dig.

## LØRDAG

### Debat om ulighed i sundhed og overset eller underbehandlet somatisk sygdom

Lørdag d. 15. juni 2024 kl. 13.00-14.00: Se opdateret eventbeskrivelse på vores hjemmeside, når Folkemødet er tættere på.

### Debat om beskæftigelse

Lørdag d. 15. juni 2024 kl. 15.00-16.00: Se opdateret eventbeskrivelse på vores hjemmeside, når Folkemødet er tættere på.



## Ulighed i sundhed:

# SIND arbejder for mere sammenhæng og støtte i behandlingen af fysisk sygdom

Sommeren og efteråret kommer sundhedspolitik i høj grad til at handle om opfølgningen på udspillet fra Sundhedsstrukturkommissionen om fremtidens sundhedsvæsen. SIND har i et hørings svar peget på en række områder, hvor politikerne bør gennemføre ændringer

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**S**trukturen i sundhedsvæsenet er en af de væsentlige årsager til, at mennesker med alvorlige psykiske udfordringer lever færre år end gennemsnitsdanskerne. Derfor skal struktur og rutiner ændres. Det påpeger SIND i et hørings svar til Sundhedsstrukturkommissionen.

Sundhedsstrukturkommissionens længe ventede rapport om, hvordan fremtidens sundhedsvæsen kan struktureres, forventes klar til juni. I ventetiden har organisationer, eksperter og politikere længe taget tilløb til de kommende forhandlinger hen over sommeren og efteråret med afsæt i udspillet. Også SIND har markeret landsforeningens synspunkter i hørings svar og i dialogen med journalister og politikere.

### Sammenhæng imellem somatikken og psykiatrien

SIND understreger i foreningens hørings svar, at der er behov for mere sammenhæng i indsatsen, hvis overdødeligheden skal reduceres. For ofte får mennesker, der er i behandling i psykiatrien, ikke set tilstrækkeligt på somatiske – altså fysiske – sygdomme. Og omvendt.

”Det er vigtigt, at strukturen i sundhedsvæsenet tager højde for det hele menneske, uanset om man er i behandling i psykiatrien eller i somatikken. Det er vigtigt, at psykiatrien og somatikken kan arbejde sammen om at finde en samlet behandlingsplan for de personer, som har flere helbredsmæssige udfordringer på en gang. Ens behandling

skal kunne fortsætte, selv om man skifter fra at være indlagt på en psykiatrisk afdeling til en somatisk afdeling eller omvendt,” påpeger SIND bl.a. i hørings svaret.

### Tilgængelighed

Ofte er dialogen mellem patient og personale ikke optimal. SIND peger i hørings svaret på, at der bør arbejdes med at sikre, at både psykiske og fysiske sygdomme undersøges og behandles på en god måde.

Derudover efterlyser SIND forbedringer af tilgængeligheden: For mennesker med væsentlige psykiske udfordringer kan det være svært at komme i kontakt med sundhedsvæsenet og at fastholde kontakten gennem et helt behandlingsforløb. Det skal ændres.

SIND foreslår bl.a. mere fleksibilitet. Fx flere klinikker, hvor det er let at komme til, og mere opsøgende arbejde i det psykiatriske system, både regionalt og kommunalt. Landsforeningen peger også på de positive erfaringer hos praktiserende læger, der tager særlige hensyn til patienter med psykiske udfordringer, som befinder sig i en udsat position i deres liv.

”Opsøgende arbejde skal indtænkes i strukturen i hele landet,” anbefaler SIND.

### Mennesket før systemet

Strukturen i sundhedsvæsenet er kun et hjørne af de omfattende udfordringer omkring danskernes psykiske sundhed. SIND

“ Ens behandling skal kunne fortsætte, selv om man skifter fra at være indlagt på en psykiatrisk afdeling til en somatisk afdeling eller omvendt

peger i hørings svaret også på beskrivelserne af psykiatriens udfordringer i Sundhedsstyrelsens faglige oplæg i forbindelse med 10-årsplanen for psykiatrien.

”SINDs store ønske er, at I kommer med et udspil, som tager udgangspunkt i, at det er hjælpen til det enkelte menneske, som kommer forud for alt andet, og at den struktur, der skal være i sundhedsvæsenet, tager højde for det.”

Du kan se hele hørings svaret fra SIND og input fra andre aktører på Sundhedsstrukturkommissionens hjemmeside:







Ulighed i sundhed:

# Tusinder af danskere dør for tidligt, fordi de møder lægen for sent eller for sjældent

Statistikken er entydig: Mennesker med alvorlige psykiske udfordringer har forhøjet risiko for at blive hårdere og hyppigere ramt af fysisk sygdom og for at leve færre år end gennemsnitsdanskerne. SINDbladet har talt med nogle af de læger, der prøver at gå nye veje for at vende statistikken for de mest syge. Fx med systematiske sundhedstjek, lettere tilgængelighed og nemmere adgang til opfølgende undersøgelser og behandling

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**M**ellem 15 og 20 år. Så stor er forskellen i den gennemsnitlige levetid for mennesker med alvorlige psykiske udfordringer og resten af befolkningen. Gennem årtier har både forskning og politiske beslutningsgrundlag grundigt belyst problemet uden, at tallene i statistikkerne er blevet bedre.

Årsagerne til uligheden i sundhed er en mosaik af vidt forskellige problemer og udfordringer. For nogle forkortes livet af fx misbrug, sociale problemer og usund livsstil – ofte oveni ekkoet af en hård opvækst og barndom. Andre eksempler kan være selvmord eller bivirkninger af medicin. Listen er lang og omfatter bl.a. også overset eller underbehandlet fysisk sygdom, som SIND politisk har stærkt fokus på.

Tallene tyder på, at mennesker med alvorlige psykiske udfordringer i disse år bliver hyppigere og hårdere ramt af fysisk sygdom: På et årti har de somatiske afdelinger på hospitalerne fået 30 pct. flere patienter, der også har psykiske diagnoser. I samme periode steg det samlede antal patienter med 13 pct. Så væksten er mere end dobbelt så høj. Det fremgår bl.a. af Sundhedsstyrelsens faglige oplæg til 10-årsplanen for psykiatrien. Her står også, at risikoen for at blive ramt af fysisk sygdom er knap 40 pct. forhøjet, hvis man også har en psykisk diagnose.

Men mens politikerne, eksperterne og organisationerne drøfter fremtidens psykiatri og sundhedsvæsen – se side 8, hvor du også kan læse om SINDs mærkesager – så byder hverdagen på flere eksempler på afdelinger, projekter og sundhedspersonale, som lokalt, der hvor de kan gøre en forskel, prøver at gå andre veje for bedre at nå mennesker, der er i berøring med psykiatrien.

SINDbladet har desuden været i dialog med praktiserende læger, som gør en ekstra indsats i forhold til udsatte mennesker med psykiske udfordringer, der bor i eget hjem, som redaktionen omtaler i et af de kommende SINDblade.



**Risikoen for at blive ramt af fysisk sygdom er knap 40 pct. forhøjet, hvis man også har en psykisk diagnose.**



“Jeg har set groteske forløb, når man efter alt for mange år når frem til lægen. Fx knuder grundet brystcancer så store, at de kunne ses gennem tøjet.

/Thomas Hansen

### Sundhedstjek

Tilbage i 2015 slog Niels Rokkjær alarm. Han havde som en af de første speciallæger forsket i fysisk sygdom og sundhedstjek på fire bosteder. Resultaterne, som vi dengang også omtalte i SINDbladet, beskrev han som horrible: 87 pct. af beboerne havde tegn på oversete eller utilstrækkeligt behandlede fysiske sygdomme. Flere i alvorlig grad. Fx kræft.

Forskningsresultaterne, som senere blev publiceret i et anerkendt lægetidsskrift, inspirerede Niels Rokkjær til at få foretræde for Folketingets Sundhedsudvalg i 2019: "Hvorfor undersøger vi ikke den fysiske sundhed hos denne gruppe patienter mange flere steder?" spurgte han bl.a. politikerne.

I dag findes der stadig ikke en landsdækkende indsats på området, som er præget af store forskelle. Men Niels Rokkjær har selv taget flere initiativer. Han er nu sektionschef og overlæge for sektionen for somatisk sygdomsopsporing i Region Hovedstadens Psykiatri. Den nye type team sikrer, at patienter på udvalgte ambulatorier i psykiatrien i Region Hovedstaden nu rutinemæssigt også får undersøgt deres fysiske sundhed.

Screeningen foretages af sygeplejersker, der er uddannet i en særlig undersøgelsesmetode, det såkaldte SASSPP-koncept. Foreløbig er 14 ambulatorier med. Flere følger i takt med, at nye sygeplejersker uddannes. Regionen spænder over 23 ambulatorier. Dertil kommer patienter på andre områder – fx de indlagte i hospitalspsykiatrien – der ikke er omfattet af indsatsen.

"Vi får screenet alle patienter, der kommer til ambulatorierne. 85 pct. har mindst en ting, der skal følges op på. Det er et skræmmende højt tal. Derfor er det godt, vi får fundet symptomerne og bygget bro til deres praktiserende læge," siger han. Niels Rokkjær har ikke kendskab til tilsvarende initiativer i Danmark eller Europa, hvor alle nye psykiatriske patienter undersøges systematisk for fysiske sygdomme.



**Det anslås i forskningen, at 60 pct. af de for tidlige dødsfald skyldes fysisk sygdom, der hos gennemsnitsdanskerne typisk ville være blevet fundet og behandlet i tide.**

### FAKTA

## Organisationer kan guide, støtte og ledsage til lægen

Frivillige fra foreningen Social Sundhed, som vi tidligere har omtalt i SINDbladet, er en af mulighederne, hvis man mangler ledsagelse og støtte i forbindelse med aftaler med sundhedsvæsenet. En fast besøgsven – fx fra SIND eller andre organisationer – kan også være en mulighed.

Et af Social Sundheds tilbud er, at de, der ønsker det, kan få en frivillig studerende indenfor fx psykologi eller medicin med til mødeaftaler med sundhedsvæsenet. Ofte kan det at komme til aftaler eller huske at få stillet vigtige spørgsmål til lægen nemlig være en udfordring for personer, der er socialt udsatte. Og her kan frivillige hjælpe.

Social Sundhed, der samarbejder med flere dele af det offentlige og en række organisationer, har lokaler i København, Aarhus, Odense, Aalborg og Fredericia. Foreløbig spænder organisationen over 12 ansatte og 200 frivillige.

Se mere på [www.socialsundhed.org](http://www.socialsundhed.org) eller i artiklen i SINDbladet





“Vi får screenet alle patienter, der kommer til ambulatorierne. 85 pct. har mindst en ting, der skal følges op på. Det er et skræmmende højt tal.

/ Niels Rokkjær

Ifølge Niels Rokkjær anslås det i forskningen, at 60 pct. af de for tidlige dødsfald skyldes fysisk sygdom, der hos gennemsnitsdanskerne typisk ville være blevet fundet og behandlet i tide.

### For få når frem til lægen

Niels Rokkjærs oprindelige forskning fra 2015 viste, at kun ca. 25 pct. fik fulgt opfordringen til at opsøge egen læge med de symptomer, undersøgelsen havde vist. De manglede fx støtte, hjælp til koordinering og ofte ledsagelse. I det nye projekt hjælper sygeplejerskerne derfor med at få aftalerne på plads og ført ud i livet.

“Foreløbig når 65 pct. frem til lægen. Det er en forbedring. Men hvad gør vi med de resterende 35 pct.?”

Niels understreger, at patientgruppen mangler mere konkret støtte på vejen gennem det fysiske sundhedsvæsen.

“Man kan ikke engang bestille en blodprøve uden MitID, hvilket afholder mange fra at komme videre. Vi kan støtte og koordinere meget bedre. Både i kommunerne og i regionerne,” siger han.

### Tilgængelighed: Lægekonsultation på bostedet

I Roskilde ligner læge Thomas Hansen og kollegernes praksis alle andre konsultationer. Forskellen er, at Thomas Hansen har endnu en konsultation på bostedet Boserupvej (tidligere Lindegården) i Roskilde. Bostedet huser beboere med væsentlige udfordringer med psyken og ofte også med rusmidler. Meget få af Danmarks ca. 1.000 bosteder har regelmæssige besøg af en praktiserende læge. Endnu færre steder – om nogen – har lægen sin egen konsultation. Boserupvej, hvor Thomas Hansen er kommet hver anden uge siden 2011, er en positiv undtagelse.

“Overset og underbehandlet fysisk sygdom er et stort problem for disse beboere med meget tunge psykiske udfordringer. Jeg har set groteske forløb, når man efter alt for mange år når frem til lægen. Fx knuder grundet brystcancer så store, at de kunne ses gennem tøjet,” siger han.

Årsagerne er vidt forskellige til, hvorfor patientgruppen gennem årene har undgået lægen. I konsultationen ude på Lindegården

er der færre barrierer. Oveni er Thomas Hansen efter snart 14 år blevet et velkendt ansigt på bostedet, der ligesom resten af psykiatrien er præget af hyppige udskiftninger i personalegruppen.

“Det, at man kender lægen, forebygger noget af den ængstelse, nogle oplever,” siger han. Thomas Hansen understreger, at denne gruppe patienter kræver en særlig indsats, som samfundet og sundhedsvæsenet meget sjældent er gearede til i dag.

“Kun hver tredje har kontakt til familie eller andre pårørende. Nogle er meget syge, også psykisk, og vil ikke indlægges i somatikken. Det kræver en særlig indsats. Du kan fx ikke gennemføre et kræftbehandlingsforløb med tvang. Derfor skal der være nogen til at støtte, når beboeren skal videre i sundhedsvæsenet,” siger Thomas Hansen.

Han tilføjer, at meget af arbejdet på bostedet handler om brobygning. Fx til hjemmeplejen. Beboerne burde have samme service som alle andre borgere, men i praksis skal lægen jævnligt insistere på, at de får hjælp.

“I det traditionelle sundhedsvæsen er det et problem, at nogle af disse beboere er så syge, at de ikke selv kan styre fx kalender eller e-Boks. Personalet skal i høj grad hjælpe med kalenderstyring og aftaler. Ellers skrider det. Hvis man har bare lidt rod i sit liv, ryger man ud. Det kan være svært at rumme skæve mennesker i de strømlinede systemer i sundhedsvæsenet. Der er brug for meget mere kontaktpersonale,” siger han.

### Tilgængelighed: Undersøgelse uden tidsbestilling

På Bispebjerg Hospital i København arbejder socialoverlæge Lise Worm tæt sammen med sygeplejersker og læger i helt særlige rammer.

I januar 2023 åbnede den såkaldte Flex Almen Praksis, som hverken ligner et sygehus eller en almindelig lægepraksis. Den lille hyggelige bygning ligger for sig selv. Patienterne kan have deres hund med og evt. ryge en cigaret på bænken lige uden for. Mennesker med sociale og psykiske udfordringer, som af en eller anden grund ikke har en praktiserende læge eller ikke kan bruge deres praktiserende læge, kan komme direkte ind fra

gaden uden tidsbestilling og få en behandling svarende til, hvad en praktiserende læge kan tilbyde.

Tilgængeligheden betyder, at klinikken kommer i kontakt med mennesker, som ellers ikke får gennemført behandling eller udredning af deres sygdomme. Flex Almen Praksis er – foreløbig – den eneste af sin slags i Danmark.

“En konsultation her er ikke begrænset til de 10-15 minutter, man normalt har hos en praktiserende læge, så der er bedre tid til dialog og undersøgelser. Når de er her, har vi lettere adgang til med det samme at hjælpe videre til fx røntgen og andre undersøgelser via tæt samarbejde med resten af hospitalet,” siger Lise Worm.

“Det moderne sundhedsvæsen kan virke uoverskueligt for mange. Oveni kræver det fx smartphone eller computer og e-Boks at kunne få og følge en behandling. Mange i denne gruppe ryger ud af forløb. Flere steder – fx i ambulatorier – afsluttes patienter automatisk, hvis de flere gange udebliver fra behandling. I Flexklinikken er det anderledes,” forklarer Lise Worm, der håber, erfaringerne fra Flexklinikken kan inspirere flere dele af sundhedsvæsenet.

På SINDs hjemmeside kan du læse en længere udgave af denne artikel.



På et årti har de somatiske afdelinger på hospitalerne fået 30 pct. flere patienter, der også har psykiske diagnoser.





## Nyt projekt: Hjælp andre ved at strikke et tryghedssjal



Foto: SIND. Sjalet er strikket af Anne Grete Jørgensen, Rødovre.

Er du glad for at strikke og hækle? Så har du muligvis hørt om Fanø Strikkefestival, der gennem årene har samlet tusindvis af garnentusiaster og passionerede strikkere fra både ind- og udland. Festivalen rykker i år til Thy den 20. til 22. september. Arrangørerne har sat et støtteprojekt for SIND på programmet, og du kan allerede nu være med. Enten hjemme bag strikkepindene eller sammen med andre, fx i SIND

AF JOURNALIST ASTRID SIMONE KJÆR OG HENRIK HARRING JØRGENSEN

**B**lødt, varmt og krammende. Beroligende, hyggeligt og pausefremmende. Sådan lyder nogle af kommentarerne, når de nye SIND-tryghedssjal bliver afprøvet. Tryghedssjalet er et støtteprojekt fra strikkefestivalen Thy Wool Days, der til efteråret samler hundredvis af garnentusiaster. Bag strikkeopskriften står festivalens arrangør, Lotte Littau Kjærgaard, der selv har erfaring som pårørende, og strikkedesigner Bodil Højberg. Ideen er at få strikket så mange sjaler som muligt, der sendes til Wool Days Thy senest 20. juni 2024. Strikkeopskriften kan du hente gratis på hjemmesiden [www.wooldays.dk](http://www.wooldays.dk).

Strikkefestivalen udstiller de bedste tryghedssjaler og samler samtidig penge ind til SIND. Efter Wool Days Thy 20.-22. september sørger SIND for, at de mange sundhedssjaler kommer videre til mennesker, der kan bruge dem.

### Hygge

Tryghedssjalerne er tiltænkt mennesker med psykiske udfordringer, fx angst. Udover den krammende følelse byder sjalet på små nulre-

venlige kvaste, der beskæftiger fingrene, hvis man føler sig urolig. En lille lomme har plads til småting, man forbinder med hygge. Fx lidt slik, en amulet eller et minde om en god oplevelse.

Mange har allerede hentet opskriften og er i gang hjemme. Men der er også mulighed for at strikke sammen med andre. Fx hos SIND Thy, hvor lokalafdelingen og Netværkscaféen SIND-huset i Thisted har engageret sig i projektet.

Lisbeth Ravnborg, formand for SIND Thy, fortæller:

”Vi vil gerne skabe en synlighed i lokalområdet for SIND, og det vi arbejder for, så flere får øjnene op for de muligheder, vi tilbyder”, siger Lisbeth Ravnborg.

### Gratis garn

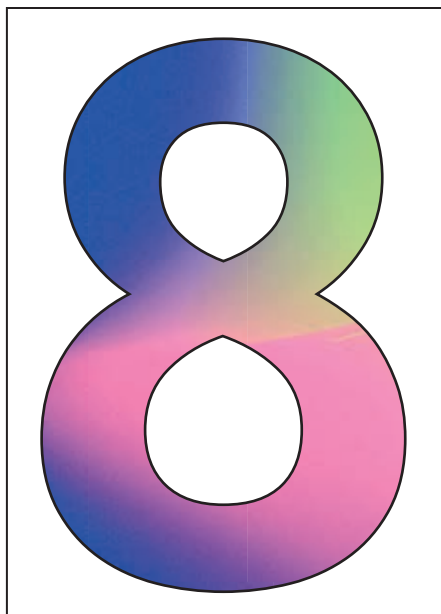
Foruden strikkecaféen hver tirsdag agerer SINDs lokale værested, Netværkscaféen, opsamlingssted for alle sjalerne i lokalområdet, som sender dem til festivalen. Derudover tilbyder værestedet også gratis garn til de personer, som ønsker at lære at strikke et sjal, eller som ikke har eget garn.

En lille lomme har plads til småting, man forbinder med hygge. Fx lidt slik, en amulet eller et minde om en god oplevelse. Sjalet har små nulrevenlige kvaste, der kan beskæftige fingrene, hvis man føler sig urolig.



Strikkecaféen om tirsdagen i Thisted er for alle, fortæller Joan Dalgaard, daglig leder på værestedet. ”Også uanset om du er rutineret strikker, eller hvis du aldrig har hørt om at lave en ret maske. Så længe du er klar på en hyggelig snak og en kop kaffe eller te, er du velkommen.”

Læs mere om projektet på [www.sind.dk/tryghedssjal](http://www.sind.dk/tryghedssjal). På [www.sind.dk/thy](http://www.sind.dk/thy) kan du læse mere om SIND Thy og Netværkscaféen.



# GODE RÅD

## ...til dig, der er i tvivl, om du skal til festival eller store koncerter

Har du overvejet en af sommerens store koncerter – men er nervøs for, at dit sind ikke kan holde til det? Her er otte gode råd til dig og dem omkring dig:

AF JOURNALIST ASTRID SIMONE KJÆR



Foto: SIND

SINDbladet har spurgt praktiserende psykolog Erik Mønsted Pedersen, hvilke råd han vil give til dig, som står og overvejer, om det er i år, du drager på festival eller til en af sommerens store koncerter. Udover arbejdet som psykolog er Erik Mønsted Pedersen 1. næstformand i SIND og har frem til 2013 selv været

bruger af psykiatrien i 39 år. I dag er Erik Mønsted Pedersen fuldstændig rask. Han anbefaler:

**1 Forbered dig:** Tænk over, hvad som gør dig tryk, hvad der udfordrer dig, og hvordan du tager højde for det på en festival. For eksempel ved at vælge en festival, som har de bedste rammer for dig. Og ved at orientere dig om, hvor du kan søge hjælp eller finde ro, hvis du får brug for det.

**2 Tal med folk:** Tal med dine venner, pårørende og behandlere om, at du vil afsted på festival eller til koncert. Ikke for at bede om lov til at tage afsted, men for at sikre dig, at folk omkring dig kan støtte dig i beslutningen.

**3 Tag ikke afsted alene:** Tag afsted med en ven, som kender dig og dine udfordringer godt, og som du kender godt. Hvis du står alene med en svær udfordring, er belastningen større, og så er risikoen for, at det går galt, langt større. Derfor er det vigtigt at have en med, du er tryk ved.

**4 Skru ned for alkoholen:** Det er en klassiker, men med god grund. Alkohol og andre stoffer er psykoaktive stoffer, og derfor skal du overveje nøje, om du skal indtage alkohol – og i så fald hvor meget. De kan også fungere dårligt sammen med medicin. Hvis du er i tvivl om, hvor lidt eller meget du bør indtage, så spørg din læge til råds.

**5 Skab et helle for dig selv:** Et af de vigtigste råd er, at du finder et sted, hvor du kan trække stikket og få noget ro og søvn. Lavpraktisk vil det også hjælpe dig at tage ørepropper med – både til koncerten og når du sover – da disse skærmer for støj. Således mindsker du sansebelastningen, som kan være under hårdt pres til en koncert. Desuden kan det være en fordel at sove hjemme, hvor du er i rolige og trygge rammer.

**7 Tag afsted:** Mit sidste råd er, at du skal tage afsted. Psykiske udfordringer skal ikke stå i vejen for et godt liv. At tage ud og høre musik og være sammen med mennesker giver livsglæde, som du ikke behøver at være foruden.

**6 Mærk dine grænser:** Det er vigtigt at holde fast i sine grænser for at få en god oplevelse. Tag en pause et roligt sted, hvis du føler dig træt eller udmattet. Gå på opdagelse i et mere stille område af pladsen, hvis mængden af mennesker bliver for meget. Det værste, du kan gøre mod dig selv, er at kaste dig hovedkulds ud i festivalen uden at overveje, hvordan du passer på dig selv. Prøv dig stille og roligt frem, så det bliver en god oplevelse at komme afsted.

**Hvad gør du, hvis du står på en koncertplads og pludselig befinder dig i en situation, hvor en af dine venner får det psykisk dårligt?**

**8 Bliv ved din ven:** Hvis din ven pludseligt får det psykisk dårligt, er det allervigtigste, at personen ikke er alene, mens vedkommende har det skidt. Blev ved din ven og rum, at personen har det dårligt. Og hvis du ikke kan være i det, eller ikke ved hvad du skal gøre, så søg hjælp ved andre, for eksempel samaritterne.







Blandt de store scener på Roskilde Festival afmærkes stilleområder, hvor man kan trække sig hen for at få ro.

# Festivaler kan forekomme uoverskuelige, hvis du har en psykisk udfordring. Men det vil landets største festival ændre på

SINDbladet har spurgt nogle store danske festivaler, hvad de gør for at give plads til personer med psykiske udfordringer. Hvordan skaber de et rum, hvor også personer med psykiske udfordringer kan tage del i de store koncertoplevelser? Roskilde Festival forbereder flere initiativer. Fx skal såkaldte Safe Spaces og rolige campingområder hjælpe flere til gode musikoplevelser

JOURNALIST: ASTRID SIMONE KJÆR

# M

åske kender du det. Den spirende følelse, som opstår, når du står foran scenen med solen bagende i ansigtet, omgivet af mennesker og gynger med til bølgerne fra musikken. Og måske er det en fortælling, du har hørt, men aldrig oplevet på egen krop. Det er nemlig ikke alle, som middelbart forbinder store koncertoplevelser med lykke.

Vi går sommeren i møde, og med de sene lune sommeraftener følger de store festivaler og koncertoplevelser. Dog er det ikke alle, som har lige nemt ved at træde ind i arenaen af høj musik og mange mennesker. Det kan

nemlig være svært - for at sige det mildt - for nogle personer med psykiske udfordringer at bevæge sig rundt blandt mange tusinde mennesker, hvor promillen er høj, og bassen er altoverskyggende.

Når festivalerne opstiller scener, arbejdes der også med opsætningen af handicap-toiletter, ramper og kørestolsvenlige handicap-pladser. Men hvor er pladserne til de danskere, hvor sygdommen ikke er fysisk, men eksisterer skjult for øjet?

SINDbladet har spurgt nogle store danske festivaler, hvad de gør for at give plads til personer med psykiske udfordringer. Hvordan skaber de et rum, hvor også personer med psykiske udfordringer kan tage del i de store koncertoplevelser?

På landet største festival, Roskilde Festival, er det noget, de er opmærksomme på.

### Festivalen kan tilpasses dig

Dårlig søvn. Støj om natten og om morgenen. Mudder, beskidte omgivelser og oplevelsen af, at dine og andres hænder, krop og tænder virkelig trænger til et besøg på et rent badeværelse. Sådan forbinder mange danskere det at være på festival. Men sådan behøver det ikke at være. At være på festival kan nemlig foregå på mange forskellige måder. Det forklarer Claus Sørensen, som er én af de i alt 1.500 helårsfrivillige på Roskilde Festival. Han er en del af Team Tilgængelighed, som kort sagt har til opgave at gøre Roskilde "tilgængelig for alle".

"Der er en fordom om, at Roskilde Festival er mudder, druk og høj musik, men man kan sagtens navigere rundt derude, uden at man behøver at stå i mudder til halsen i syv dage", siger Claus Sørensen.

På Roskilde Festival forsøger de både at gøre det lettere og tryggere for gæster med

“ Man kan sagtens navigere rundt derude, uden at man behøver at stå i mudder til halsen i syv dage.

/ Claus Sørensen, Roskilde Festival

fysiske og psykiske udfordringer, selvom det ikke altid er, hvad Roskilde forbindes med.

"Roskildes image kan være så festligt, at det får nogle til at trække sig, inden de får undersøgt mulighederne. Derfor drejer det sig om at øge kendskabet til de muligheder, der er", fortæller Claus Sørensen.

Han lægger vægt på, at der er mulighed for at campere langt væk fra de tre meter høje højtalere. Et af campingområderne er nemlig lavet specifikt til deltagere med fysiske udfordringer eller med behov for ro. Her er der både adgang til toiletter og bad, og det er placeret tæt på musikpladsen. Ønsker man ikke at bo der, findes der et andet område, hvor musik og støj er forbudt efter kl. 22, og hvor der lægges vægt på at holde området pænt og rent. Desuden går der busser og tog direkte til og fra festivalpladsen om aftenen og morgenen, så man ikke behøver at overnatte på teltpladserne for at være en del af festen. På den måde kan man tilrettelægge sit ophold efter egne behov, forklarer Claus Sørensen.

Hvis man er én af de 20 pct. af den danske befolkning, som lider af en psykisk sygdom – eller hvis man er pårørende til en – er der altså forskellige muligheder for steder at bo og sove i de syv dage, som festivalen varer.

### Stilleområder

Med otte scener, flere end 130 madboder og 130.000 festivalgæster forvandles Roskilde Festival hvert år til landets fjerdestørste by, når musikken begynder at spille. Det kan umiddelbart forekomme uoverskueligt og urovækkende med så mange mennesker samlet på ét sted. Derfor er det godt at vide, at arrangørerne har forsøgt at skabe rum på musikpladsen, hvor du kan være sårbar.

Blandt de store scener er der forskellige stilleområder, hvor man kan trække sig hen, hvis støjen bliver for overvældende, eller hvis man har brug for at slappe af. Og tæt ved de forskel-

lige scener står platforme, hvorfra man kan se og høre alt fra scenen. Platformene må benyttes af alle deltagere med en eller anden form for funktionsnedsættelse, fortæller Claus Sørensen. Han tilføjer, at alle faste og erfarne frivillige kender til solsikkensnoren, og ved, hvilke hensyn der skal vises. Dog gør det samme sig ikke gældende for de resterende frivillige.

Men selvom festivalen har indført en række initiativer, der skal øge trygheden, er det ikke altid nok til at holde de psykiske udfordringer på afstand.

Ender man i en situation, hvor en snigende utilpashed overvælder en, eller ens ven står med galoperende angst et sted på den åbne plads, er der en døgntelefon, man kan ringe til, siger Claus Sørensen.

Han lægger dog vægt på, at det også er den enkelte gæsts ansvar at undgå situationer, hvor risikoen for et dårligt udfald er større.

"Jeg kan ikke love, at en gæst midt om natten ved, hvad Solsikkensnoren er. Så man skal også selv overveje, hvor man er på et givent tidspunkt", siger han.

### FAKTA

## SIND anbefaler: Brug Solsikkensnoren

Uanset hvilken koncert eller festival du skal til, er det værd at overveje at tage en solsikkensnor med. Solsikkensnoren er en diskret måde for personer med usynlige handicap eller udfordringer at vise omverdenen, at man kan have brug for en hjælpende hånd, forståelse eller mere tid i det offentlige rum. Alle, som føler behov for det, kan bære snoren.

Nogle steder er ansatte og frivillige informerede om, hvad Solsikkensnoren betyder. Næste alle steder kender man snoren. En undersøgelse fra december 2023 viser, at 82 pct. af danskerne har hørt om Solsikkensnoren. 65 pct. af brugerne oplever, den har forbedret deres hverdag.

Solsikkensnoren ligger fremme mange steder, fx i lufthavne. Du kan også købe den med logo på flere hjemmesider, fx SINDs webshop: [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop).

Du kan læse mere på [www.solsikkensnoren.dk](http://www.solsikkensnoren.dk)

Kilder:  
Videnscenter om handicap, Solsikkensnoren, SIND, TV2





# Flere større festivaler ønsker at skabe plads til personer med psykiske udfordringer.

## “Det er en begyndende tendens”, lyder det fra interesseorganisation

På Smukfest ligger det i DNA'et at give plads til forskelligheder. Grøn Koncert har fx adskillige frivillige med psykiske diagnoser. Festivalerne North Side og Tinderbox havde ved SINDbladets deadline ingen information om initiativer for mennesker med psykiske udfordringer

JOURNALIST: ASTRID SIMONE KJÆR

**U**nder bøgetræerne i Jyllands navle forsøger Skanderborg Festival at skabe et miljø, som kan rummes af gæster med forskellige psykiske udfordringer. Sådan lyder budskabet fra kommunikationschefen for Skanderborg Festival, Randi Rehmeier.

“Det ligger det i Smukfests DNA at give plads til forskelligheder”, siger Randi Rehmer.

“Vi anerkender, at en stor festival som Smukfest kan være overvældende. Derfor gør vi os umage for, at personer med psykiske lidelser, fysiske handicap og andre begrænsninger skal have en god oplevelse ligesom alle andre”.

SIND har spurgt nogle af landets største festivaler, hvad de gør for at give plads til per-

soner med psykiske udfordringer. Hvordan skaber de et rum, hvor også personer med psykisk sårbarhed kan tage del i sommerens store koncertoplevelser?

På Smukfest sker det blandt andet ved, at festivalen har indgået et samarbejde med Sundhedsstyrelsens indsats En Af Os, som søger at gøre op med stigmatisering af psykiske sygdomme. På festivalpladsen er der repræsentanter til stede fra indsatsen, som tilbyder en snak i hyggelige rammer. Desuden opstilles et telt mellem skovens træer, hvor du kan trække dig tilbage, hvis indtrykkene og larmen bliver for meget, siger Randi Rehmer.

Festivalen har også taget Solsikkesnoren til sig. I 2022 gik de som den første danske festival med i Solsikkeprogrammet. Derfor er festivalens frivillige informeret om Solsikkesnoren, fortæller kommunikationschefen.

“Det er en begyndende tendens, at festivalerne er mere opmærksomme på personer med psykiske udfordringer”

/ Esben Marcher, direktør for Dansk Live

### Et inkluderende fællesskab

Den kørende festival Grøn Koncert har ikke taget Solsikkeprogrammet til sig. Ikke fordi de ikke støtter motivet bag snoren, men fordi dets budskab allerede er lagret i deres identitet, siger projektleder for Grøn Koncert, Nikolai Milman.

“Vi har altid haft fokus på forskelligheder og lægger stor vægt på, at koncerterne er tilgængelige for alle”, fortæller han.

I stedet tilbyder de, at koncertgæsterne kan tage et armbånd på med ordene ‘vis hensyn’, som kan fås på pladsen.

Der er et handicappodie på pladsen, hvor man kan gå hen, hvis man får brug for en pause, men som Nikolai Nilman siger, er pladsens infrastruktur bygget til at være kørestole-

### FAKTA

#### Danske festivaler

North Side	Aarhus	6.-8. juni
Tinderbox	Odense	27.-29. juni
Roskilde Festival	Roskilde	19. juni-6. juli
Grøn Koncert	Tårnby, Kolding, Aarhus, Aalborg, Esbjerg, Odense, Næstved, Valby	18.-28. juli
Skanderborg Festival	Skanderborg	4.-11. august



Grøn Koncert er vant til, at flere af deres frivillige har psykiske eller fysiske udfordringer.



Foto: Morten Rygaard / pressefoto, Grøn Koncert

venlig – ikke til personer med psykiske udfordringer. I stedet gør festivalen meget for at rumme forskelligheder på den frivillige front.

Blandt arrangementets omkring 750 frivillige er der flere, som har en psykisk lidelse. Altså er det ikke nyt for dem at tage hensyn til forskellige behov.

”Vi er tætte på de frivillige. Det hold, som står for de frivillige, er gode til at imødekomme de ønsker og behov, der er”, fortæller Nikolai Nilman.

Hen over to uger kører teamet hele landet rundt for at afholde otte koncerter i løbet af sommeren. Også mange af de frivillige er med hele vejen og indgår i det fællesskab, det er at arrangere en festival, forklarer Nikolai Nilman. Dog er der også nogle, som blot kommer og er frivillige en dag eller to.

### En begyndende tendens

Spørger man Esben Marcher, som er direktør for Dansk Live, der er en interesseorganisation for festivaler og spillesteder i Danmark, er vi vidne til en ny udvikling.

”Det er en begyndende tendens, at festivalerne er mere opmærksomme på at skabe bedre rammer for personer med psykiske udfordringer”, siger Esben Marcher.

Ifølge ham, er tendensen tydeligst blandt

de store festivaler. De forsøger blandt andet at skabe områder, hvor man kan søge hen for at finde ro. De mindre festivaler har ikke samme fokus, muligvis fordi musikpladserne er mindre, tilføjer han.

### Ingen svar

DTD Group, som står bag den aarhusianske festival NorthSide og Tinderbox, som finder sted i Odense, er blevet forelagt de samme spørgsmål som de andre danske festivaler, men de er ikke vendt tilbage med en besvarelse.

Som udgangspunkt viser deres hjemmesider ingen tegn på at have øje for personer med psykiske udfordringer. På Tinderbox er der foretaget nogle initiativer, der gør det muligt for personer med fysiske handicap at deltage, men der lader ikke til at være noget tilsvarende for personer med psykiske udfordringer.

“Blandt Grøn Koncerts omkring 750 frivillige er der flere, som har en psykisk lidelse



### Også på scenen har mange psykiske udfordringer

SIND-ambassadør Mathilde Falch og SIND-formand Mia Kristina Hansen var med på scenen, da dele af musikbranchen ved et debatarrangement i København i slutningen af januar zoomede ind på psykisk sundhed.

En nyere undersøgelse viser, at en stor del af artisterne mistrives eller oplever problemer. Flere dele af branchen har nu fokus på at vende udviklingen. I den alsidige debat fremhævede Mia blandt andet, at sundhed også handler om at lade de indre batterier op.



# Depeche Mode-fans mindedes en ildsjæl

Fanklubben Det Danske Depeche Mode Forum, som har 6.100 følgere på Facebook, støttede i 2023 SIND med overskuddet fra en fest til minde om et medlem, der gik bort i en alt for ung alder

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN / FOTO: DET DANSKE DEPECHE MODE FORUM

**"PERSONAL JESUS"**. Hvis de to ord straks starter en melodi i din fantasi, så kender du superbandet Depeche Mode. Det samme gælder de fleste andre, der fra 1980'erne og de næste årtier har nydt at være på et dansegulv. I dag er fanskaren stadig stor.

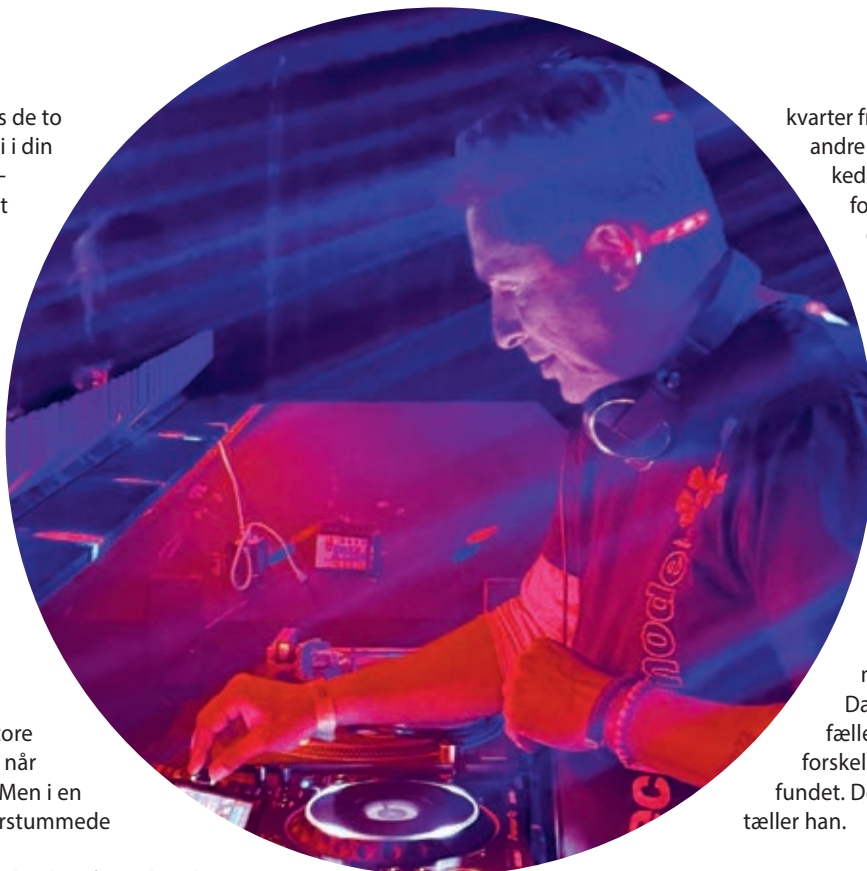
Bandet fyldte i februar Royal Arena i København. Kombinationen af medrivende melodier og – når man lytter efter – ofte mørke tekster har været det foretrukne lydteppe til tusinder af danskeres vej gennem ungdoms- og voksenlivet. Gennem 40 år har smilene derfor været store og gensynsglæden enorm, når bandet besøgte Danmark. Men i en af de danske fanklubber forstummede smilene for en stund.

I 2019 gik en af de ildsjæle, der i årtier havde arrangeret fester og begivenheder omkring koncerterne, bort i en alt for ung alder. Det glade og energiske menneske, foreningens fans kendte, havde også udfordringer med psyken, kroppen og alkohol, som kun få kendte til. Udfordringerne blev holdt på afstand, når musikken foldede sig ud, men ikke i månederne imellem koncerterne. Pludselig stod han frem på den daværende Radio24syv og fortalte om alkoholisme, hjemløshed og et mørkt sind. Men da var det for sent at række ud. En måned senere sov han stille ind.

## 200 deltog

Gerth Sloth Berthelsen er med i den lille gruppe, som har arrangeret store oplevelser i årevis for mange fans. Gerth arrangerede et afterparty på Bremen Teater efter bandets koncert i Parken 27. juni 2023. Festen skulle markere mindet om ildsjælen, og overskuddet skulle gå til SIND. Flere end 200 deltog.

"Han gjorde meget for at samle folk, men gik alene med svære tanker og følelser. Fællesskabet omkring Depeche Mode var et fri-



kvarter fra hverdagen. Som mange andre med udfordringer mærkede han, at der i Danmark er for få og for sjældne tilbud om hjælp," siger Gerth, der er engageret i flere foreninger, bl.a. støtte til danske veteraner.

## Fællesskaber

Valget faldt på SIND af flere årsager.

"Vi skal have mere fokus på psykisk sundhed. Derudover er DNA'en i Det Danske Depeche Mode Forum vores fællesskab. På samme måde står SIND med lokalafdelinger i hele Danmark bag fællesskaber – fællesskaber, der kan gøre en forskel for den enkelte og for samfundet. Det ville vi gerne støtte," fortæller han.

Du kan læse mere om Det Danske Depeche Mode Forum på Facebook.



Det Danske Depeche Mode Forum har i årevis givet fans gode oplevelser før, under og efter koncerter i ind- og udland. Flere end 200 deltog i 2023 i festen på Bremen Teater, hvor overskuddet gik til SIND.

# Udsatte unges oplevelser får liv i Joakims nye sang

Siden 2020 har Joakim Lykke fra Herning optrådt ved flere end 250 små og store koncerter ved siden af arbejdet med udsatte unge. Nu støtter han SIND med optræden og salg af musik

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

”**HVORFOR SKULLE** et ungt menneske dø alt for tidligt?” Sådan spørger 45-årige Joakim Lykke fra Herning. Han har i sit arbejdsliv mødt og hjulpet mange udsatte unge med misbrug. De tacklede livet vidt forskelligt. En af dem – en ung mand – gjorde et ekstra stort indtryk:

Trods hjemløshed og afhængighed mødte han altid omgivelserne med et smittende godt humør. Også da han fik en lejlighed. Joakim troede, han nu havde fået medvind i livet. Men det viste sig, den unge mand kort efter var død i en alt for ung alder.

”Udviklingen er uhyggelig. I Danmark får flere og flere unge det svært. Nogle står i en alt for tidlig alder med en bagage med misbrug, diagnoser, hjemløshed og overgreb. Der er behov for flere tilbud og mere støtte. Desuden skal vi som samfund blive meget bedre til at følge de unge, efter de har afsluttet et forløb.”

## Alvorlige oplevelser

Dødsfaldet gjorde stort indtryk på Joakim, hvis liv heldigvis hver dag også byder på mange gode oplevelser. Han nyder hverdagen som familiefar med tre livlige døtre, arbejdslivet med projekter, der hjælper udsatte unge, og bijobbet som sangskriver og musiker med tæt kontakt til publikum. Både smilene, glæden, bekymringen og eftertanken præger hans sange. Du kan fx lytte med på Spotify og ved et væld af små og store koncerter. Siden 2020 er det blevet til mere end 250 aftener bag mikrofonen med blandingen af mørke og lyse sange.

Joakim besluttede tidligere i år, at hans nyeste single – der udkom i slutningen af marts – både skal bringe udsatte unges tanker og følelser ud til et større publikum og samtidig bidrage til at forbedre indsatsen i samfundet. Indtægterne fra salg af CD’erne går ubeskåret til SINDs aktiviteter. Han har desuden tilbudt at optræde gratis i flere SIND-lokalafdelinger. En støttekoncert 2. maj kl. 20.00 i Ikast med gratis entré er

også kommet i kalenderen. (Se faktaboks – red.)

## Fuld mør bag rattet

Sangen er en mosaik af følelser, oplevelser og indtryk, de mange unge har delt med Joakim gennem årene. Fx den unge mand, der gik bort. Vi hører også om følelserne hos en ung kvinde, hvis barndom blev utryk og uforudsigelig, fordi hendes far var alkoholiker. Inspirationen til sangtitlen ”Highway 15” stammer fra en mand, der som barn oplevede, at moren midt på hovedvejen faldt i søvn bag bilens rat, fordi hun var fuld.

”Med den alvorlige sang vil jeg gerne bidrage til, at vi i Danmark bliver bedre til at se, forstå og støtte mennesker med udfordringer. Med alle mine sange – både de muntre og de melankolske – håber jeg, at musikken kan skabe gode oplevelser og fællesskab, når jeg optræder og forhåbentlig samtidig får skabt økonomisk støtte til SIND,” siger han.



Du kan høre Joakims musik på flere platforme. Fx Spotify:



Du kan læse mere om Joakim Lykke på Facebook.



Du kan købe Joakims CD på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop). Prisen er 100,-



Du kan opleve Joakim til en SIND-støttekoncert i Ikast 2. maj kl. 20.00 på Bakkehuset, Strøget 47. Se mere på Facebook.







# I en lang periode var sengen hendes sikkerhed og hendes største fjende. I dag er det fortid, men livets gang har sat sine spor

Foto: Privat



Birgitte Larsen har været aktiv i SIND i mere end 15 år.

**Portræt af en SIND-frivillig:** Hun bruger mange af sine vågne timer på SIND i Skive. Men sådan har det ikke altid været. Birgitte Larsen har nemlig selv været så psykisk udfordret, at hverdagen smuldrede.

JOURNALIST: ASTRID SIMONE KJÆR

**P**ludseligt banker det på vinduet. "Jeg ved, du er derinde, Birgitte", lyder en stemme fra den anden side af soveværelsesvinduet. Det er ikke første gang, at stemmen forsøger at trænge igennem persiennen.

Foran persiennen ligger 38-årige Birgitte Larsen i sin seng med dynen trukket op over sig, som et skjold. Beskidte tallerkener og gryder står stablet rundt omkring i værelset.

Hun har ikke lyst, men denne gang kan Birgitte Larsen ikke ignorere det, stemmen er kommet for at fortælle hende.

"Birgitte, nu åbner du. Og hvis du ikke gør det, så tager jeg dine børn fra dig", siger stemmen, som tilhører en mand fra Skive Kommune.

"Det var den dag, at tingene ændrede sig", fortæller lokalformanden for SIND i Skive Kommune, den nu 56-årige Birgitte Larsen, mens hun tænker tilbage på den mørkeste periode i sit liv.

## Ny kurs i livet

Energiske Birgitte Larsen virker ikke som en person, der er bange for at sige tingene, som de er, men der er huller i hendes hukommelse fra den periode. Derfor kan hun ikke svare på, hvor lang tid hun levede for nedrullede persiennen, før manden fra kommunen kom og bankede på hendes vindue den dag. Og hun erindrer kun svagt, hvem manden var. Hun ved bare, at det var frygten for at miste sine børn, der fik hende op af sengen.

"I den periode havde jeg kun et liv, når mine to børn kom hjem fra skole", siger Birgitte Larsen.

Et vækkeur ringede hver dag en time før, børnene kom hjem. Så stod hun op, gik i bad og fjernede al rod fra hjemmet, undtagen hendes soveværelse, hvor bunken af opvask hobede sig op. Postkassen var fyldt til bristepunktet, og når telefonen ringede, svarede hun ikke. Hun kunne ikke. Det eneste, hun kunne i den periode, var at sørge for, at hendes børn gik i rent tøj og fik sund og god mad, siger hun.

Men så skiftede Birgitte Larsen kurs.

## En voldsom forandring

I dag, 18 år efter at manden fra kommunen bankede på soveværelsesvinduet, har Birgitte

Larsens liv forandret sig markant. Hun er ikke i tvivl om, at det er på grund af den støtte, hun fik fra andre, at hun kom igennem krisen. Og nu er det hende, som hjælper personer, der har det psykisk svært.

Det gør hun via sit arbejde for SINDs værested i Skive, hvor hendes vigtigste opgave er at hygge om de 35 til 45 personer, som hver dag besøger værestedet. Stedet er for alle, men mange af de besøgende lider af psykiske udfordringer. De mødes i fællesskabet om for eksempel et måltid mad eller en god snack. Og det er der brug for, lyder det fra Birgitte Larsen. Det er nemlig ikke alle i Skive Kommune, som har det lige let.

”Arbejdet er blevet mere omfattende, da vores borgere bliver hårdere og hårdere ramte, som årene går”, siger Birgitte Larsen.

Foruden arbejdet og fritidstimerne i værestedet er hun bestyrelsesformand for SIND i Skive og medlem af regionsbestyrelsen for SIND. Altså bruger hun mange vågne timer på at hjælpe personer med psykiske udfordringer.

Det bunder højst sandsynligt også ud i, at det var ved hjælp af en praktikplads ved SIND, at hun selv blev hevet ud af de lange sorte kløer, som havde holdt hende fast til sengen for 18 år siden.

“Der fandt jeg ud af, at der faktisk var nogle, der kunne lide den person, jeg var

- Birgitte Larsen

### Anerkendelse og ros

Efter besøget af manden fra kommunen begyndte Birgitte Larsen nemlig et praktikforløb ved SINDs mødested i Skive, hvor hun skulle hjælpe til med det praktiske. Hun begyndte i det små med at brygge en kande kaffe. Men det var alligevel et voldsomt skift fra dynen og de selvdestruktive tanker. Som tiden gik, blev det dog lettere, og hendes ansvar voksede.

”Ilgennem arbejdet fandt jeg ud af, at der faktisk var nogle, der kunne lide den person, jeg var”, siger Birgitte Larsen og tilføjer:

”Den anerkendelse og ros, jeg fik for mit arbejde, for selv bitte, bitte små ting, gjorde, at jeg begyndte at vokse i jobbet”.

Og det smittede af på resten af hendes tilværelse.

### Hele hjertet skal med

I dag fastslår Birgitte Larsen, at hun har det rigtig godt. Hun bor i sin egen lejlighed i Skive, har en sød kæreste, et job, hun holder meget

af, og to dejlige børn, fortæller hun. Men man skal ikke lade sig snyde; arrene fra fortiden viser sig stadig.

Hun dør med lavt selvværd og har flere gange stillet sig selv spørgsmålet; har hun egentlig en berettigelse i verden. Men hvis hun tænker tilbage, var det et tærende forhold, som fik depressionens kløer til at nagle sig fast i hende for 18 år siden.

Og selvom der er sket en utrolig udvikling fra den ”lille forsigtige Birgitte”, som først trådte ind ad døren til værestedet i Skive, har hun været igennem flere bump på vejen, for at nå dertil. Det betyder, at Birgitte Larsen indimellem rammes af små nedture. Men nedturene får aldrig samme tag i hende, for hun har lært at leve med det, for som hun selv siger; ”de er en del af mig”.

I dag bruger hun sine egne erfaringer med psykiske lidelser i arbejdet for SIND i mødet med de mennesker, hun møder i kraft af sit arbejde.

”Jeg gør rigtig meget ud af at præsentere værestedet og dets værdier for nye brugere og frivillige – og på at lære dem at kende. Vi skal sammen finde ud af, hvad vi alle kan bidrage med, så vi kan bruge vores egne evner i arbejdet”, siger hun og tilføjer:

”Det er vigtigt at have hele hjertet med, i det man gør”.

En vigtig pointe, hvis man skal forstå Birgitte Larsen. Hun ønsker nemlig ikke, at andre skal lide samme skæbne som hende.

Foto: Privat



### FAKTA

## Mødestedet SIND Skive

- Mødestedet SIND Skive, der også går under navnet ”Mødestedet”, er værested fx for personer med psykiske lidelser, ensomme mennesker og andre, som har behov for støtte og samvær i dagligdagen.
- Her er kommunikationen mellem mennesker øverst på dagsordenen. Kommunikation, som fx fjerner mindreværdsfølelser, styrker selvværdsfølelse og bremser undertrykkende og voldelige tendenser.
- Kommende aktiviteter og andre informationer kan findes på værestedets Facebookside.
- Ønsker du at blive en del af fællesskabet, møder du blot op.
- Se mere på [www.sind.dk/skive](http://www.sind.dk/skive)



### Bliv frivillig i SIND

Du kan være frivillig i SIND i hele Danmark på mange forskellige måder. Se mere på [www.sind.dk/frivillig](http://www.sind.dk/frivillig)



# SINDs landsmøde 21.-22. september 2024 i Horsens

I SINDbladet februar 2024 blev der indkaldt til SINDs landsmøde 2024 med et fire siders indstik i bladet. Du kan genfinde det på [www.sind.dk/lm2024](http://www.sind.dk/lm2024). Her kommer lidt yderligere information:

## Tilmelding til SINDs landsmøde 2024

Der er to slags deltagere: Faste deltagere med stemmeret og gæster.

### Faste deltagere med stemmeret:

- 80 delegerede fra SINDs fem regionskredse. De vælges enten af SINDs regionskredse eller af SIND-lokalafdelingerne. Disse 80 delegerede skal tilmeldes af formanden for SIND-regionalkredsen eller formanden for SIND-lokalafdelingen på [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk). BEMÆRK: De delegerede kan ikke tilmelde sig selv.
- To delegerede fra hver af de fire landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Børn med angst, SIND Rådgivning og Medicinrådgivningen. Disse delegerede skal tilmeldes på [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) af hver af lederne af disse aktiviteter.
- Alle medlemmer af Hovedbestyrelsen (HB): Disse skal hver især selv tilmelde sig på [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk).
- Revisor skal selv tilmelde sig på [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk).

### Tilmelding

- Der er ikke en formel frist, men sekretariatet beder om, at man tilmelder sig senest 1. juli 2024. Der udsendes landsmødemateriale til de faste deltagere ca. 20 august 2024.
- De faste deltagere får deltagelse, ophold og rejse betalt. Der overnattes på enkeltværelser på hotellet, hvor landsmødet foregår.

### Gæster:

- På landsmødet er der plads til et mindre antal gæster, som deltager uden stemmeret. Disse gæster skal selv betale deltagelse, ophold og rejse.
- Hotellet, hvor landsmødet foregår (Scandic Opus Horsens), har meget få ledige værelser til gæster. Eventuelle ledige værelser fordeles af SINDs sekretariat, [landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk).

### Tilmelding:

- Gæster kan først tilmelde sig fra 1. august 2024. Se i SINDbladet, der udkommer 1. august 2024, hvordan man tilmelder sig som gæst, og hvad det koster.



Foto: SIND

## Vil du opstille til valg på landsmødet?

### Personvalg på SINDs landsmøde 21.-22. september 2024

På mødet skal der ske følgende personvalg:

Valg af Daglig Ledelse (DL):

- Valg af formand.
- Valg af 1. næstformand.
- Valg af 2. næstformand.

Valg af to HB-medlemmer,

repræsenterende de landsdækkende SIND-aktiviteter (plus suppleanter).

Valg af fem øvrige HB-medlemmer (plus suppleanter). Valg af kritisk revisor (plus suppleant).

### Daglig Ledelse (DL)

Formand, 1. næstformand og 2. næstformand vælges hver for sig, en ad gangen, i nævnte rækkefølge. DLs medlemmer er herefter fødte medlemmer af hovedbestyrelsen (HB). Hvis man vil opstille til en eller flere af posterne, så skal det, jf. vedtægterne §6, stk. 3, være indsendt til sekretariatet senest 21 dage før landsmødet, dvs. senest lørdag d. 31. august 2024 kl. 13.00, på [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) eller til sekretariatets adresse i Høje Tåstrup. Bemærk: Hvis man vil opstille til flere af posterne (i tilfælde af man ikke bliver valgt til den første), så skal det fremgå klart og tydeligt af opstillingsgrundlaget.

### To HB-medlemmer som repræsenterer de landsdækkende SIND-aktiviteter

SIND har p.t. fire landsdækkende aktiviteter: Skizofreniforeningen, Foreningen for børn med angst, SIND Rådgivning og Medicinrådgivningen. For at opstille som HB-kandidat for disse skal man have en underskrevet opstillingserklæring fra ledelsen i en af aktiviteterne. De landsdækkende aktiviteter kan hver især opstille så mange kandidater, de vil. Man kan stille op helt hen til selve landsmødet.

### Fem øvrige HB-medlemmer

Man kan opstille til en af disse fem poster helt hen til landsmødet.

### Kritisk revisor

Man kan opstille til denne post helt hen til landsmødet.

### Opstillingsgrundlag

Kandidater til valg kan få et personligt opstillingsgrundlag med i landsmødemappen, hvis det er fremsendt til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) eller sekretariatets adresse i Høje Tåstrup senest torsdag d. 1. august 2024. Alle opstillingsgrundlag vil komme på [www.sind.dk/lm2024](http://www.sind.dk/lm2024).

BEMÆRK: Opstillingsgrundlag skal være på maks. 1 A4-side og vil blive anvendt, som det er fremsendt. Der sker ikke renskrivning, korrekturlæsning eller layout.

BEMÆRK: Personer ansat i SIND mere end 10 timer pr. uge kan ikke være medlem af hovedbestyrelsen (HB), jf. vedtægterne §7, stk. 2.





## SINDs medlemspris 2024

Ved SINDs landsmøde 21.-22. september 2024 vil vi uddele SINDs medlemspris 2024 til et medlem af SIND, som har gjort en særlig indsats i SIND gennem årene. Prisen afløser den tidligere brugerpris, der blev givet til et medlem med personlig psykiatri-brugererfaring. Nu har vi i stedet en medlemspris, som alle medlemmer af SIND kan indstilles til.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen? Så skriv til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) inden 1. juni 2024.



Kristian Bennedsen, tidligere 1. næstformand i SIND, var prismodtager ved Landsmødet 2021.

## SINDs samfundspris 2024

Ved SINDs landsmøde 21.-22. september 2024 vil vi uddele SINDs samfundspris 2024 til en person uden for SINDs egne rækker, der gennem sit arbejde i offentligheden, eller på anden måde, har gjort en særlig indsats for personer med sindslidelse, deres pårørende eller i forhold omkring psykiatrien i øvrigt.

Har du en ide til, hvem der bør få prisen? Så skriv til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) inden 1. juni 2024.



Forfatteren Peter Øvig Knudsen fik SINDs samfundspris i 2021.

# Forslag til SINDs landsmøde 21.-22. september 2024

På SINDs landsmøde 2024 kan alle personlige medlemmer af SIND stille fire slags forslag:

1. Ændringsforslag til vedtægter.
2. Ændringsforslag til principper tilknyttet vedtægterne.
3. Organisatoriske forslag.
4. Politiske forslag.
5. Ændringsforslag til vedtægter skal vedtages med 2/3 flertal, andre forslag med almindeligt flertal.

### Bemærk proceduren:

Ifølge SINDs vedtægter, § 4 stk. 2, skal forslag til landsmødet være indsendt senest tre måneder inden landsmødet til sekretariatet, det vil sige senest fredag d. 21. juni 2024 kl. 13.00 til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk). Men ifølge vedtægterne, § 4, stk. 2, skal "forslagene indsendes til regionskredsene eller lokalafdelinger så tidligt, at forslagene kan behandles og videresendes af regionskredsene og lokalafdelingernes forsamlinger inden den fastsatte frist". Det betyder, at dine forslag til landsmødet skal igennem din SIND-regionalkreds eller din SIND-lokal-

afdeling og være færdigbehandlet og kommenteret senest fredag d. 21. juni 2024 kl. 13.00 til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk). Du skal altså sende dine forslag til din SIND-regionalkreds eller SIND-lokalafdeling i god tid inden d. 21. juni 2024. BEMÆRK: Din SIND-regionalkreds eller SIND-lokalafdeling kan ikke bestemme over dine forslag, men de kan kommentere på dem.

Indkomne forslag vil komme på [www.sind.dk/lm2024](http://www.sind.dk/lm2024). De vil også komme i mappen til landsmødedeltagere, hvis de er indsendt senest 1. august 2024.

BEMÆRK: Forslag skal indsendes til [lm2024@sind.dk](mailto:lm2024@sind.dk) på en måde, så det er tydeligt, at det er et forslag til landsmøde 2024. Indkomne forslag bruges som de er indkommet. Der sker ikke forklaring, præsentation, renskrivning, korrekturlæsning eller layout fra sekretariatets side.

### Har du svært ved at finde ud af, hvordan du skal formulere dine forslag forståeligt?

Så skriv eventuelt til SINDs direktør Ole Riisgaard ([ori@sind.dk](mailto:ori@sind.dk)) og bed om råd og vejledning.

### Kend dine vedtægter – kend SINDs landsmøde

SINDs landsmøde fungerer ud fra SINDs vedtægter. Dem kan du med udbytte læse igennem, før du tager til landsmøde: [www.sind.dk/vedtaegter](http://www.sind.dk/vedtaegter)

### Følg SINDs landsmøde 2024 på [www.sind.dk](http://www.sind.dk)

På [www.sind.dk/lm2024](http://www.sind.dk/lm2024) kan du fortløbende læse informationer om SINDs landsmøde 21.-22. september 2024.



# Fra Facebookefterlysning til stærkt fællesskab

Vi har netop rundet ti år siden de første samtaler mellem forældre, der førte til Foreningen for børn med angst. Via vores samarbejde og fællesskab i foreningen kan vi hjælpe mange. Fx med viden, råd og vejledning. Vi har netop udgivet nye informationsvideoer på vores hjemmeside og på YouTube



AF MIA KRISTINA HANSEN, FORMAND FOR FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST OG FOR SIND – LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED

**F**or ti år siden efterlyste jeg på Facebook forældre til børn med angstproblematikker, som havde lyst til at mødes med mig.

Det gjorde jeg, fordi jeg oplevede, at det føltes meget ensomt for mig selv at være mor til min søn Jonas, som dengang var 13 år og havde haft angstproblematikker i tre år. Det havde været tre svære år, hvor jeg var blevet kastet rundt mellem forskellige instanser i det offentlige, og jeg følte mig stigmatiseret og mistænkeliggjort.

Fordi det havde været svært i så mange år, og fordi jeg på det tidspunkt var begyndt at få den rette hjælp til Jonas, så fik jeg også et behov for at gøre noget, som kunne hjælpe andre. Jonas og jeg talte om, at hvis vores historie kunne bidrage til, at andre ikke skulle gå alt det igennem, som vi gjorde, så ville det hele give mere mening.

Mange af jer har nok læst min historie før, og når jeg fortæller den igen, så er det fordi, at den forårsagede, hvor jeg mødtes med de forældre, som svarede på mit opslag på Facebook, blev starten på et meningsfuldt fællesskab. Året efter stiftede vi Foreningen for børn med angst, som foråret 2025 runder ti år.

## Viden, råd og vejledning

Igennem årene har vi arbejdet målrettet på at give viden, råd og vejledning til alle, som har brug for hjælp i forhold til børn og unge med angstproblematikker. På vores hjemmeside kan man fx finde både videoer, en podcastserie, en folder til forældre med gode hverdagstips og meget mere.

Der er mange, som har hjulpet os på vej, uden at de ville have betaling for deres ydelser, hvilket har gjort en kæmpe forskel.

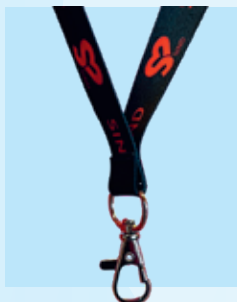
I dag får vi også økonomisk støtte fra forskellige sider. Det gør en enorm forskel for os og giver os mulighed for at fortsætte vores arbejde og udvikle nyt materiale i takt med den udvikling og nye viden, der findes i samfundet i forhold til børn og unge med angstproblematikker samt deres familier.

## Nye videoer

Derfor er det med glæde, at vi kan fortælle, at vi har udgivet nye videoer på vores hjemmeside og på YouTube. Her kan du blandt andre møde børne- og ungespsykiater Rune Stevnhøj, som fortæller om, hvordan børne- og ungdomspsykiatrien kan hjælpe i forhold til angst. Du kan også møde angstbehandler Gry Ravn Rønne, som fortæller om gode råd til børn og unge. Vi håber, du vil se med og hjælpe med at sprede budskabet om vores videoer, så vi i fællesskab kan hjælpe så mange som muligt.



# FIND MANGE GODE PRODUKTER PÅ [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)



## PJECER

Skizofreni\*

Samvær med mennesker med psykoseproblemer\*

Værd at vide om depression\*

Medicinhængighed – 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\*

Psykatrihåndbogen, 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,-**

Antistressbold, hjerteformet .....	<b>15,-</b>
Balloner med SIND-logo, pakke m. 10 stk.....	<b>15,-</b>
Bogmærker.....	<b>Gratis</b>
Bolsjer m. SIND-logo. Pebermynte. Pose med 1 kg.....	<b>240,-</b>
Bolsjer m. SIND-logo. Karamel. Pose med 1 kg.....	<b>240,-</b>
Bolsjer m. SIND-logo. Cafémix. Pose med 1 kg.....	<b>240,-</b>
Kaffekop med SIND-logo - 1 stk.....	<b>40,-</b>
Keyhanger, sort med logo .....	<b>15,-</b>
Nøglering m. møntholder .....	<b>15,-</b>
Keyhanger. Sort med logo .....	<b>15,-</b>
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse .....	<b>10,-</b>
Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse, 100 stk.....	<b>800,-</b>
A5-kuverter med SINDs logo uden afsenderadresse .....	<b>1,-</b>
A4-mappe med SIND-logo, sort.....	<b>25,-</b>
Papirblokke m. SIND-logo, 4 stk., ternede, 25 sider.....	<b>50,-</b>
Pin med SIND-logo, gylden.....	<b>10,-</b>
Pin med SIND-logo, hvid.....	<b>20,-</b>
Plakat, SINDs logo, A1-format.....	<b>20,-</b>
Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres). Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys."	
Kontakt SINDs sekretariat for pris	
Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm).....	<b>2,-</b>
Sort T-shirt med SIND-logo. Str: S-7XL.....	<b>100,-</b>
Taske med SIND-logo og plads til ringbind.....	<b>40,-</b>
Visitkort om SINDs landsdækkende telefonrådgivning.....	<b>Gratis</b>

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på [www.sind.dk/webshop](http://www.sind.dk/webshop)

Pjecer markeret med \* kan også downloades fra [www.sind.dk/brochurebibliotek](http://www.sind.dk/brochurebibliotek)

## Har du brug for en sind-bisidder?

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

Kontakt SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 eller skriv til [bisidder@sind.dk](mailto: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.

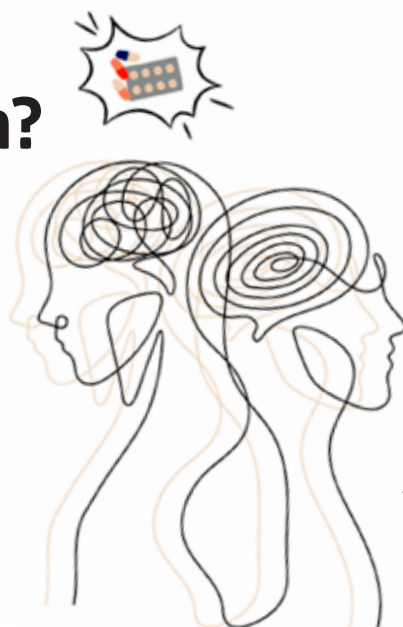
## Kender du MedicinRådgivningen?

MedicinRådgivningen er en frivillig organisation og landsdækkende aktivitet i SIND, som hjælper mennesker med at trappe ud af stærkt smertestillende medicin og psykofarmaka. Processen er ofte forbundet med voldsomme abstinenser, som frivillige hænder hjælper med at håndtere.

I februar blev systemet for rådgivningssamtalerne ændret. Før skulle man ringe i åbnings-tiden for at komme i kontakt med de frivillige. I dag booker man en telefontid på forhånd.

Det skaber en større fleksibilitet både for brugerne og de frivillige, fortæller Karine Lindgaard, som er bestyrelsesformand for MedicinRådgivningen.

Lige nu søger MedicinRådgivningen nye frivillige. Siden 2022, hvor organisationen begyndte at sende materiale ud til læger rundt om i landet, er der kommet utrolig mange nye henvendelser fra folk, som ønsker hjælp til at trappe ud af deres medicin, fortæller Karine Lindgaard:



”Vi kan tydeligt mærke, at der er kommet en større bevågenhed omkring vores eksistens”.

Siden 2022 er antallet af besøgende på organisationens hjemmeside steget fra 1.500 besøgende om året til 20.000 besøgende. Det betyder samtidig, at der er behov for flere frivillige.

Hvis du har en empatisk tilgang til mennesker og overvejer, om du skal blive en del af det frivillige fællesskab, så gå ind på hjemmesiden [www.medicinraadgivningen.dk](http://www.medicinraadgivningen.dk) og læs videre.

## SIND Rådgivning: Projekt hjælp 55 procent til fleksjob og bedre trivsel



Succeskriteriet er nået. 55 pct. af borgerne er kommet i fleksjob. Men også borgernes trivsel, selv-vurderede helbred og evne til at mestre hverdagens udfordringer har ændret sig i en positiv retning. Det viser evalueringen af projektet 'Rampen til det gode arbejdsliv', som netop er afsluttet.

Siden 2021 har SIND Erhverv, som er en del af den landsdækkende SIND-aktivitet, SIND Rådgivning, samarbejdet med Silkeborg og Norddjurs kommuner

om at skabe et bedre arbejdsliv for 140 borgere med psykiske udfordringer.

Projektet har taget udgangspunkt i den pædagogiske metode 'Du bestemmer', som sætter borgerens ønsker og behov i forhold til arbejdslivet først, hvilket har bidraget til de positive resultater.

Projektet blev en realitet efter en donation på 5,24 mio. kr. fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Se mere på [www.sindraadgivning.dk](http://www.sindraadgivning.dk) og [www.sinderhverv.dk](http://www.sinderhverv.dk)

## Få en besøgsven

SINDs besøgsvenstilbud findes i en række kommuner, hvor det er lykkedes at sikre finansiering. På SINDs hjemmeside kan du se en opdateret oversigt.

Hvis du ønsker en besøgsven, skal du kontakte den lokale besøgsvenskoordinator.

Efter et møde, hvor I taler om dine ønsker, prøver SIND at matche dig med en frivillig.

Hvis der ikke er besøgsvenstilbud i din kommune, har den lokale SIND-afdeling andre aktiviteter, du kan deltage i.



Foto: Harli Marten



# Lokale SIND-arrangementer



Her kan du se nogle af de lokale arrangementer, der var planlagt ved deadline på bladet. Derudover står SINDs lokalafdelinger bag masser af lokale aktiviteter. Fx SIND Huse, samtalegrupper, cafe-aktiviteter, rådgivning og meget mere. På [www.sind.dk/lokal](http://www.sind.dk/lokal) kan du se, hvad der sker i nærheden af dig.



Anna Juul er bl.a. kendt som forfatter. Hun har været bestyrelsesmedlem i Psykiatrifonden siden 2023 og har vundet Danske Regioners pris som "Årets sundhedsdebattør".

Se mere på vores hjemmeside, hvor du også kan se det store interview med Anna Juul fra SINDbladet februar.

Tilmelding sker via hjemmesiden eller [miasind@hotmail.com](mailto:miasind@hotmail.com).

Posthuset, Bane-gårdspladsen 7, 2750 Ballerup, Pris: Gratis, tilmelding senest 28. oktober kl. 9.00

Læs interviewet på [www.sind.dk/bladet](http://www.sind.dk/bladet)



Foto: Colourbox

## SIND Helsingør Cafemøder i 2024

3. maj, 16. maj, 7. juni og 20. juni 2024 kl. 14.00 - 16.00

Kom til Cafémøde med hyggeligt samvær i Foreningshuset Svingelport 8A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station. Vi mødes fast den første fredag i måneden og den tredje torsdag i måneden, begge dage kl. 14.00.

Kom og få en snak med andre medlemmer i SIND. Der kan være andre arrangementer, så har du lyst til at høre mere, så mød op. Du behøver ikke at være medlem. Kontaktperson: Doris Hansen, 2251 2919.

## SIND København Fællesspisning

Hver tirsdag i lige uger undtagen på helligdage. Første gang 14. maj 2024. Dørene åbner fra kl. 17.00, og der er spisning kl. 18.00. Vi lukker kl. 20.00, eller når vi har lyst. En gang imellem holder vi medlemsmøde kl. 19.30-21.30. Se mere på hjemmesiden.

Man skal være medlem af SIND København bortset fra til én prøvegang. Man skal være over 18 år. Maksimalt 25 deltagere. Pris 20 kr. (30 kr. for ikke-medlemmer)

Tilmelding er nødvendig. Overfør 20 kr., som måltidet koster, til Arnfinn (2835 4381) tidligst onsdagen før og senest mandagen før, inden kl. 18.00. Husk at skrive navn. Husk også at skrive, hvis du ønsker en vegetarret. Hvis du ikke har MobilePay, så kontakt os om andre muligheder.

Kørestolsadgang: Lokalerne er desværre ikke handicapvenlige.

SIND København, Heimdalsgade 37, 1. sal, 2200 København

## SIND HOVEDSTADEN

### SIND Ballerup-Furesø-Herlev Fribilletter for SIND-medlemmer til Københavns Historiske Marked 2024 i pinsen

17. maj - 20. maj 2024

SIND har fået et antal fribilletter til Københavns Historiske Marked. Du skal være medlem af SIND. Hvis du vil høre, om der er flere billetter til dig og eventuelt en ledsager, så kontakt Randi (formand) på SMS til 2672 3102 eller mail til [bfh@sind](mailto:bfh@sind). Skriv "Historisk marked" samt dit navn og dit telefonnummer. Du bliver derefter kontaktet.

SIND takker KHM, Københavns Historiske Marked, for støtten til dette arrangement. Kræmmerstien 1, 2750 Ballerup

### Gratis foredrag med forfatter og samfundsdebattør Anna Juul

28. oktober 2024 kl. 19.00 - 21.00

Om livet med selvskaede, psykoser, selvmordstanker og indlæggelser – Et møde med et psykiatrisk system der kalder på en opgradering.

"Vi kan godt snakke om, at vi har brudt tabuet. Men min fornemmelse er, at folk stadig er fucking bange for psykisk sygdom, fordi det er uforståeligt." (SINDbladet 2024)

### SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby Sommerferietur 2024 til det skønne Odsherred

27. maj - 31. maj 2024

Ferie i uge 22 for mennesker, der er psykisk sårbare og bosiddende i Gladsaxe. Turen arrangeres af SIND i samarbejde med Gladsaxe Kommune.

I år tager vi til Københavns Kommunes Lærerforenings Feriekoloni "Eriksminde". Den ligger i fredet område, lige op til lille skov og 5 minutters gang fra vandet. Der er 3 km. til det charmerende Rørvig by og havn.

Hvis du er interesseret, så kontakt Lisbeth (6134 4664, [lisbethdanielsen@hotmail.dk](mailto:lisbethdanielsen@hotmail.dk)) for yderligere information om ferien og om evt. ledige pladser. Pris: 1.200 kr.

### Kreativt ophold på Pension Kildegaard i Tisvildeleje

19. august - 23. august 2024

Kom med på et dejligt sommerophold på Pension Kildegaard i Tisvildeleje. Der vil være social hygge og aktiviteter i løbet af ugen: badeture, onsdagsudflugt, kreativitet eller mindfulness.

Hvis du er interesseret, så kontakt Rikke ([stenbuk66@msn.com](mailto:stenbuk66@msn.com), 2235 0515) for yderligere information om ferien og om evt. ledige pladser. Pris: 1.500 kr. for SIND-medlemmer. 2.000 kr. for ikke-medlemmer.

### Krea-værksted

Hver anden tirsdag i ulige uger kl. 16.00 - 19.30 hos SIND København. Første gang 7. maj 2024. Kom og hyg dig sammen med andre kreative sjæle. Der er en stille og rolig stemning, og det er for alle niveauer.

Du kan vælge mellem en masse kreative projekter: strikke, hækle, crepeblomster, male på et lærred, hama perler eller arbejde med andre kreative sysler. Du kan tage dine egne projekter med hjemmefra, ellers har vi materialer til at starte et nyt projekt op. Se mere på hjemmesiden. Yderligere information på 3035 5262.

Tilmelding er ikke nødvendig. Man skal være over 18 år for at deltage.

OBS: Vi har desværre ikke kørestolsvenlig adgang.

SIND København, Heimdalsgade 37, 1. sal, 2200 København

### Amager Fælled

8. maj 2024 kl. 13.00 - 15.30

Kom og nyd Amager Fælleds natur sammen med ligesindede. Vi ser på fugle med kikkert og bliver vejledt af en fuglekyn dig.

Tilmelding: SMS til Anne Marie (2835 5494)

### Kor på Hans Bogbinders Allé 3, 2. 2300 København S

Tirsdage kl. 13.30 til ca. kl. 15.00.

I SIND-koret synger vi mange forskellige sange lige fra pop til sange fra højskolesangbogen. Kanons og flerstemmige satser vil vi også kaste os over. Det hele bliver flettet ind i krops- og stemmeøvelser (så man også får udviklet sangstemmen), og indimellem vil der også være sjove øvelser for krop og

hjerne. Vi slutter med kaffe og kage. Pårørende er også meget velkomne i koret. Alle kan deltage. Korleder Ann Dybdal Eriksen har stor erfaring i at tilrettelægge korprøven, så alle, uanset niveau, får en god oplevelse.

Tilmelding hos Johs. Bertelsen: kbh@sind-kbh.dk eller 2168 5462.

### SIND Frederiksberg Aktiviteter på Frederiksberg for unge voksne

4. maj 2024 kl. 12.00 - 14.30

Drømmer du om nye fællesskaber og fede aktiviteter? Er du mellem 25 og 40 år, og bor du på Frederiksberg? Så er det DIG, vi leder efter.

SIND Frederiksberg inviterer unge voksne til en workshop, hvor de sammen skal udvikle og senere afholde forskellige aktiviteter for dem selv og andre unge voksne på Frederiksberg.

Workshoppen er for dig, der fx oplever ensomhed, savner at være en del af et fællesskab, oplever at hverdagen kan være svær eller oplever psykisk sårbarhed i en eller anden grad. Vi glæder os til at se dig!

Tilmeld dig og din ven på [www.sind.dk/frederiksbergsunge](http://www.sind.dk/frederiksbergsunge). Yderligere information hos Sarah: sb@sind.dk eller 9282 1066.

L.I Brandes Alle 1, st. tv., 1956 Frederiksberg

## SIND SJÆLLAND

### SIND Roskilde-Lejre Sejlads med vikingskib

Fra juli til begyndelsen af september kan du igen opleve fællesskabet og naturen, når vi

på udvalgte dage gennem sommeren sejler i vikingskibe på Roskilde Fjord. Vi har afholdt sejladserne siden 2015. Deltagelse er gratis for medlemmer af SIND eller af idrætsforeningen SIR98. Prisen er 50 kr. pr. tur, hvis du ikke er medlem. Aktiviteten, der finansieres via Roskilde Kommune, er primært for dig, der bor her.

Du kan deltage på en enkelt tur, men det bedste er at være med til flere, så du lærer de andre at kende og bliver mere fortrolig med skibet. Der er 18 pladser på skibet. Til juni kan du på hjemmesiden og i lokalafdelingens nyhedsbrev se mere om tilmelding. Har du spørgsmål til SIND, så kontakt Per Harvøe: perharvøe@webspeed.dk, 4636 1339.

## SIND MIDTJYLLAND

### SIND Holstebro-Struer-Lemvig Mød dig selv - før du møder andre

1. maj, 29. maj, 12. juni og 26. juni 2024 kl. 10.00 - 12.00 eller 25. maj kl. 10.00 - 26. maj 2024 kl. 15.00

Kursus for dig der gerne vil blive bedre til at støtte andre. Forløbet giver mulighed for at udforske dine personlige og sociale kompetencer til bedre at håndtere at være pårørende, frivillig og/eller professionel. Se mere på hjemmesiden.

Arrangør: SIND Struer i samarbejde med VKURS, Velfærds KURScenter VKURS, Laggade 26, 7600 Struer.

Yderligere information og tilmelding hos Jeanette (jjq@vkurs.dk)

### SINDelauguet i Holstebro

2. maj, 16. maj, 23. maj, 30. maj, 6. juni, 13. juni og 20. juni 2024 kl. 19.00 - 21.30



#### SPONSORAFTALE:

## Støt SIND, når du tanker benzin og diesel hos OK

Vidste du, at hvis du er eller bliver kunde hos OK, så kan du støtte SIND, når du tanket? En sponsoraftale med energiselskabet OK betyder, at du kan støtte SIND med ti øre/liter, hver gang du tanket benzin og diesel. Det koster dig ikke ekstra at støtte landsforeningen – OK betaler hele beløbet. Du støtter SIND ved at downloade OK-appen til din telefon. OK-appen er både i App Store og på Google Play. Derefter kan du oprette en personlig profil, logge ind og vælge den klub eller forening, du vil støtte. Her er SIND nu med på listen. Så støtter du SIND, hver gang du tanket. Uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort. På vores hjemmeside kan du læse mere om aftalen.

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk) kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.



### RUMMELIGHED FÆLLESKAB VENSKAB

SIND Ungdom er en landsdækkende ungdomsorganisation.

SE MERE PÅ [www.sindungdom.dk](http://www.sindungdom.dk)





Lokalt socialt tilbud. Klub for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende. Se mere på hjemmesiden.

Tilmelding hos Anne Lise (2446 2426).  
Pris: 30 kr. for kaffe/the og brød  
SINDelaug, Kultur & Frivillighuset,  
Nygade 22, 7500 Holstebro

### TORS DAGSKLUB i Struer

Vi mødes den anden torsdag i hver måned på Struer Aktivitetscenter, lokale 1. Kom og mød ligesindede til en uformel snak og hyggeligt samvær. Der vil være kaffe på kanden og mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter.

Yderligere oplysninger hos Ellen Mar-grethe på 2159 0012.

Struer Aktivitetscenter, lokale 1,  
Skolegade 5, 7600 Struer

### Kom med SIND i biografen

26. maj 2024 kl. 16.15 - 19.30  
23. juni 2024 kl. 16.15 - 19.30

Oplev fællesskabet ved at se en film sammen med andre fra SIND og få bagefter en snak over en kop kaffe, te eller kakao. Vi sidder samlet i salen. Derfor skal du huske at tilmelde dig.

På vores hjemmeside kan du se, hvilke film vi vil se hvornår.

Hvis du er - eller bliver - medlem af SIND Holstebro, Struer og Lemvig lokalafdeling, kan du få refunderet de 90 kr., som et medlemskab af Biografklub Danmark, der giver rabat på billetprisen, koster. Mere information herom på hjemmesiden.

Tilmelding hos Karen Marie (2251 0641).  
Vær opmærksom på, at tidspunktet kan blive ændret.

### SIND Skanderborg

#### Gåture med naturvejleder i roligt tempo

15. maj, 29. maj og 12. juni

Sol og vind er godt for krop og sind. Alle dage fra kl. 13-15 inkl. pause. Har du lyst at være med, så kontakt Ellen på tlf./sms 28767262 for at høre om mødested. Der er mulighed for at blive hentet.



Foto: Colourbox

### SIND Aarhus-Samsø Kreacafé

25. maj og 13. juni 2024 kl. 10.00 - 12.00

At sidde med noget kreativt i hænderne, om det er strik eller tegning, har vist sig at have en positiv effekt på den mentale

sundhed – og så kan det også være nemmere at starte nye samtaler og møde nye mennesker, når man sidder og laver noget sammen.

I Kreacaféen kan man hygge sig over kreative projekter med velkendte eller nye bekendtskaber. Alle er velkomne, og det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

Uanset om man kommer alene eller sammen med andre, sørger vores kreaværter for, at alle bliver inkluderet. Vi sørger desuden for, at der er te, kaffe, snacks, god stemning og et lille udvalg af stof- og garnmaterialer samt malebøger. Man er også selv meget velkommen til at medbringe materialer.

Yderligere information hos Carolina (kreaagno@jsca.dk)

SIND Aarhus-Samsø, Folkehuset  
Møllestien, Grønnegade 10, 8000 Aarhus C,  
pris: gratis

### Spilcafé

31. maj, 28. juni, 26. juli, 30. august, 27. september, 25. oktober og 29. november 2024 kl. 16.00 - 20.00

Bræt- og kortspil er en god anledning til at være sammen uden at skulle anstrenge sig for at holde en samtale kørende. Samtidig får man mulighed for en pause fra hverdagen og de udfordringer, der kan være – store som små.

Uanset om man kommer alene eller sammen med andre, sørger vores spilværter for, at alle bliver inkluderet. Vi sørger desuden for spil, snacks, sodavand og god stemning.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig, men vi vil rigtig gerne have, man trykker "deltager" inde på vores Facebook-begivenhed, så vi har et indtryk af, hvor mange vi skal gøre klar til.

Det er gratis, og alle er velkomne!  
Folkehuset Møllestien, lille køkken  
- aktivitetslokale, Grønnegade 10, 8000 Aarhus C

## SIND SJÆLLAND

### SIND Ringsted-Sorø SIND Naturklub - introdag

5. maj 2024

Er du også vild med naturen? SIND Ringsted-Sorø har i samarbejde med naturområdet Faery Meadows i Fjenneslev lavet en SIND naturklub, hvor du kan gå en tur, hygge dig om bålet, flække brænde, lave et fuglehus og meget mere.

Hør mere på introduktionsdagen, hvor du bliver vist rundt i området og kan prøve nogle af aktiviteterne. Begrænset antal pladser.

Tilmeldingsfristen er overskredet, når dette blad udkommer, men du er velkommen til at spørge, om der stadig er ledige pladser.

Se kontaktinformation på hjemmesiden eller bagerst i bladet.

## SIND SYDDANMARK

### SIND Haderslev

#### Vil du med SIND Haderslev i Givskud Zoo?

23. maj 2024

Vi kører til Givskud Zoo. Til frokost låner vi deres grillfaciliteter. På hjemvejen spiser vi aftensmad. Drikkevarer er som altid for egen regning. Hør mere om mødetid og sted ved tilmelding. Sidste frist 6. maj. Se kontaktinformation på hjemmesiden eller bagerst i bladet.

### SIND Syd - Vest

#### Cykelture med SIND Syd-Vest

13. maj, 3. juni og 1. juli, kl. 10.00 - 12.30

Vi cykler fra Huset i Nørrebrogade 102 i 2-3 timer, cirka 8 km. Undervejs en pause, hvor vi hygger os med kaffe/te og frisk brød. Medbring selv drikkedunk med vand. Se mere på hjemmesiden om ruterne. Fx til Esbjerg ny badebro, dyreskoven og Paradissøerne.

SIND Huset, Nørrebrogade 102,  
6700 Esbjerg

### SIND Vejle

#### SIND Klub Vejle

25. maj 2024 kl. 11.00 - 15.00

SINDklub med hyggeligt samvær i Vejle. Vi mødes over en kop kaffe/te og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Ønsker du at møde nye mennesker, er du meget velkommen - også selv om du ikke er medlem af SIND.

Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på 2045 6703. Tilmelding til frokost senest tre dage før.

Huset, Vesterbrogade 13, 7100 Vejle.

## SIND NORDJYLLAND

### SIND Frederikshavn-Læsø

#### SIND-julekoncert med Kurt Ravn

1. december 2024 kl. 20.00

Når Kurt Ravn gæster Abildgård Kirke 1. søndag i advent, er der næppe nogen, som er i tvivl om, at det bliver en enestående optakt til julen. Han optræder i år sammen med Carl Ulrik Munk-Andersen på klaver/orgel og Birgitte Lindum på obo.

Der er rift om trio'en i landets kirker, og derfor er SIND meget stolte og glade for at kunne præsentere trio'en i Frederikshavn. Billetsalget er allerede i gang via [www.billetten.dk](http://www.billetten.dk). Billetprisen er 225,- kr. + gebyr. For SIND-medlemmer er prisen 175 kr. + gebyr. Overskuddet fra koncerten går til SINDs arbejde i lokalområdet.



**REGIONSFORMAND:**

Regionsformand  
Kim Kjelgaard  
2297 3773  
km.kjelgaard@gmail.com

**SIND 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  
Sven Heinemeier Rasmussen  
2055 8526  
svras1949@gmail.com

**SIND Frederikssund-Egedal**

landsforeningen@sind.dk

**SIND Gladsaxe-**

**Gentofte-Lyngby**  
Rikke Bøhling  
2235 0515  
stenbuk66@msn.com

**SIND Gribskov**

gribskov@sind.dk  
Kristina Vogelius Kreiner

**SIND Halsnæs**

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  
Kontortid kl. 16.00-17.00  
Johannes Bertelsen  
2168 5462  
johs.bertelsen@gmail.com

**SIND Rudersdal**

landsforeningen@sind.dk

**SIND Rødovre**

Betina Stievano  
9393 3714  
best@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**

Annja Hansen  
2891 1970  
annja.sind@gmail.com

**SIND Ringsted-Sorø**

3138 0551  
ringstedsoroe@sind.dk  
Lea Lund  
leal@sind.dk

**SIND Roskilde-Lejre**

Leni Grundtvig Nielsen  
4241 0034  
lenigrund10b@gmail.com

**SIND Slagelse**

5019 5073  
slagelse@sind.dk  
Louise Ndwatta  
2073 6541  
klovnenlulu@hotmail.com

**SIND Storstrøm**

Allan Claumarch  
2573 1217  
aclaumarch@gmail.com



**REGIONSFORMAND:**

Niels Christian Aagaard  
n.c.aagaard@gmail.com

**SIND Brønderslev**

Ole Jespersgaard  
2526 8379  
olejaspersgaard@gmail.com

**SIND Frederikshavn-Læsø**

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

**SIND Hjørring**

Erik Christoffersen  
2926 2053  
erikchristof@has.dk

**SIND Mariager Fjord**

mariagerfjord@sind.dk  
Ole Olsen  
olsen0309@hotmail.com

**SIND Morsø**

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

**SIND Thy**

Lisbeth Ravnborg  
thy@sind.dk

**SIND Aalborg**

aalborg@sind.dk  
Lone Rositta Hørstrup  
4071 9034  
rositta76@gmail.com



**REGIONSFORMAND:**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjoertz@yahoo.dk

**SIND Favrskov**

favrskov@sind.dk  
Morten Dreisler  
2840 0393

**SIND Herning-Ikast-Brande**

Søren Peder Pedersen  
s.s.diesel@gmail.com

**SIND Horsens-Hedensted**

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

**SIND Nord- og Syddjurs**

landsforeningen@sind.dk

**SIND Odder**

Leif Gjørtz Christensen  
2096 0339  
leifgjoertz@yahoo.dk

**SIND Randers**

Trine Juel  
8640 5489  
Træffetid efter kl. 16.30  
trine.juel@elromail.com

**SIND Ringkøbing-Skjern**

Lene Laugesen  
leneg@live.dk

**SIND Silkeborg**

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

**SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)**

**ALBERTSLUND**

Sabina Selle Søndergaard  
8195 0828  
sabina.ss@live.dk

**BALLERUP-HERLEV**

Mia Andrup  
5360 2200  
sindnettet@gmail.com

**NORDSJÆLLAND**

Sabina Selle Søndergaard  
8195 0828  
sabina.ss@live.dk  
Dækker kommunerne: Hillerød,  
Allerød, Fredensborg, Hørsholm,  
Frederikssund, Egedal, Gribskov,  
Halsnæs, Helsingør, Rudersdal.

**FREDERIKSBERG-  
KØBENHAVN**

3050 1546  
besoegsvenkbhfrb@sind.dk  
Mandag kl. 16.30-19.00.

**AARHUS-SAMSØ**

Sofie Andersen  
soand@sind.dk  
2173 0473

**SKANDERBORG**

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

**SILKEBORG**

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

**AALBORG**

Betina Elisabeth Krogh  
besoegsven-aalborg@sind.dk

**VEJLE**

Judith Pedersen  
Judith.pedersen5@gmail.com  
2045 6703

**FREDERIKSHAVN**

Pia Rægaard Jensen  
5124 4488  
sindpiajensen@outlook.dk  
Dækker kun Frederikshavn  
Kommune.



**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**  
Ida Binderup  
ida@sind.dk

**REGIONSFORMAND:**  
Niels Christian Petersen  
3124 5401  
ncp@sind.dk

**SIND Billund**  
Tove Thisgaard  
tovethisgaard@hotmail.com

**SIND Fredericia**  
fredericia@sind.dk  
Malene Paloposki  
malene.palo@outlook.com

**SIND Fyn**  
Bjarne Christensen  
2440 0411  
fyn@sind.dk

**SIND Haderslev**  
haderslev@sind.dk  
Kirstine Jensen  
4051 5450  
kirstine57@hotmail.com

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

**SIND Odense**  
Katja Hansen  
katja.hansen@hotmail.com

**SIND Svendborg-  
Langeland-Ærø**  
Malene Hildegaard Larsen  
5023 3619  
svendborg@sind.dk

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

**SIND Sønderborg**  
sindmail64@gmail.com  
Kristian Lang

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

**SIND Vejle**  
Judith Pedersen  
2045 6703  
judith.pedersen5@gmail.com

**SIND Vejen**  
Vibeke Henriksen  
vejen@sind.dk

**SIND Aabenraa**  
Mette Kornthved Schmidt  
aabenraa@sind.dk

#### LANDSDÆKKENDE AKTIVITETER

#### FORENINGEN FOR BØRN MED ANGST

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

#### SKIZOFRENIFORENINGEN

info@skizofreniforeningen.dk  
Hans-Jørgen Ørgaard Dalager  
2440 7682  
hjdalager@gmail.com  
www.skizofreniforeningen.dk

#### MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDS- SKABENDE MEDICIN

info@smr.dk  
7026 2510  
www.smr.dk

#### SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk  
www.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](http://www.sind.dk/faa-hjaelp)

Udover SINDs landsdækkende telefonrådgivning på 7023 2750 og vores 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

# Støt SIND



I SIND er vi glade for al den støtte, vi kan få. Der er flere forskellige måder, du kan støtte os på. Fx via **SINDs MobilePay: 867553**. På vores side på Facebook kan du støtte landsforeningen eller selv starte en indsamling. Læs mere på hjemmesiden om andre måder at støtte SIND, herunder din mulighed for at få skattefradrag.



**Bliv medlem:**  
[sind.dk/medlem](http://sind.dk/medlem)



**Bliv frivillig:**  
[sind.dk/frivillig](http://sind.dk/frivillig)



**Støt SIND:**  
[sind.dk/stoet-os](http://sind.dk/stoet-os)



Foto: SIND.



## 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.



Foto: Ahmed Nishaath.



## 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.



Foto: Hannah Busing.



## Ud af ensomheden

Som medlem af SIND støtter du bl.a. vores besøgsvenordning og muligheden for samvær med andre i vores 52 lokalafdelinger, næsten 100 aktivitetstilbud og mange projekter. Engagerede frivillige hjælper andre.