



SINDbladet

Nr. 2 | Maj 2023 | SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

**FLERE
ANSØGER OM
VÆRGEMÅL**

**Peter Qvortrup Geisling:
Vi skal have løftet danskernes
psykiske sundhed**

Folkemøde | Det sociale frikort | Fynsk fællesskabsprojekt

Gratis personlig rådgivning og SIND-bisiddere: 7023 2750

Vigtigt at bevare håbet

Mens vi venter på, at politikerne løfter psykiatrien, glæder jeg mig over de lyspunkter, der trods alt er. Ikke mindst de stærke fællesskaber i SIND og andre organisationer



Foto: Pia Konstantin Berg

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

Foråret er kommet. I løbet af de sidste par måneder har blomsterne fundet vej op af jorden, og træerne er sprunget ud. Hvert år får jeg den samme følelse, når vi når til marts, hvor jeg utålmodigt har svært ved at vente på lyset og de første varme stråler fra forårssolen. Men jeg ved fra mine gode minder fra alle de andre år, at jeg bare tålmodigt skal holde ud lidt endnu, og hver dag kan jeg heldigvis se, at det bliver bare en lille smule længere lyst.

Jeg ville ønske, at jeg havde samme gode erfaringer, når det handler om forbedringer i psykiatrien, og at jeg kan finde ro i at vide, at 10-årsplanen virkelig betyder, at vi kan se frem til en værdig psykiatri for alle. Men jeg synes, det kan være svært at tro på, at vi ikke bare får mere af det samme, hvor jeg blandt andet oplever, at det er systemet, som kommer før mennesket.

Rettigheder

Men så alligevel, så er der måske små lysglimt i psykiatrien og i de tiltag, som finder vej igennem systemet, hvor mennesket kommer i centrum, og hvor der bliver stillet spørgsmål ved, om systemet virker hensigtsmæssigt i situationen. I dette blad skriver vi blandt andet om Folketingets Ombudsmands Børnekontor, som i år har fokus på børne og unge psykiatrien. Det betyder, at de i hele

2023 vil tage på tilsynsbesøg på landets psykiatriske døgnafsnit for børn og unge. Et af deres fokuspunkter er børn og unges rettigheder i forhold til brugen af tvang under indlæggelsen.

Du vil også kunne læse om SINDs arbejde i Det Psykiatriske Patientklagenævn, hvor en af de vigtige opgaver er at sikre, at patientens rettigheder bliver overholdt. Brugen af tvang er stadig høj, og der er brug for nogen, som kan sikre, at reglerne overholdes ude på de forskellige psykiatriske sengeafsnit.

Fællesskaber

Når det så er skrevet, så giver det mig også håb, når jeg besøger SINDs regionskredse, lokalafdelinger og aktiviteter rundt om i landet. I foråret har jeg fx været rundt til generalforsamlinger, og hvor bliver jeg varm om hjertet over alt den energi, omsorg og kærlighed, jeg møder. Jeg skrev det også i min sidste leder, men jeg kan ikke lade være med at være stolt af alt det, SIND kan som civilorganisation, hvor personer med forskellige psykiske lidelser og deres pårørende finder fællesskab, medmenneskelighed, råd og vejledning.

Måske er det ikke så ringe endda. Jeg tror på, at vi alle i fællesskab får skabt små ringe i vandet, som breder sig. Vi skal prale om alle de gode tiltag, som vi ved, virker. Og vi skal

hjælpe hinanden med en pause, når vi hver især indimellem er ved at miste håbet. Fordi uanset hvor sort det ser ud, så kan det blive godt, specielt når vi står sammen.

Folkemødet

Med de ord vil jeg gå sommeren i møde, hvor Folkemødet på Bornholm igen vil være et af de steder, hvor SIND vil være til stede og prøve at få indflydelse på de gode tiltag i psykiatrien. Igen i år har vi lånt det lokale værested i Allinge, så hvis du er til Folkemøde, håber jeg, du vil komme forbi og hilse på. Du kan finde vores program her i bladet og på www.sind.dk/fm.



SINDbladet
52. 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 Hørring Jørgensen

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

Følgende har også bidraget:
Jonas Sejr Thomson,
Kristian Ib, Anette Stefensen og
Jacob Schneider.

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

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

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

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

Forsidfoto
SIND

SINDs ambassadører



Foto: Det Sociale Netværk
Poul Nystrup Rasmussen

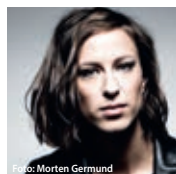


Foto: Morten Germund
Mathilde Falch

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
10.000.

Bankforbindelse
Danske Bank, konto:
9541-0005403944

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

Protektor
Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary er protektor for SIND.



Foto: Franne Voigt

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.

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 med dit navn og din adresse samt det medlemsnummer, du kan se bagerst på bladet.



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





Foto: SIND



Foto: SIND



Foto: Privat



Foto: Privat



Foto: SIND

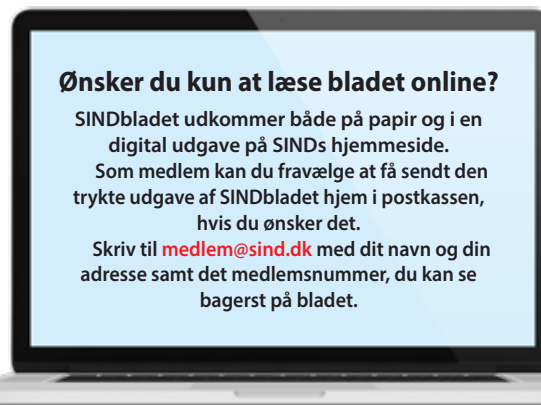
I DETTE NUMMER

- /8 **Alarmerende udvikling i danskernes psykiske sundhed skal vendes**
Psykisk sundhed er en hjertesag for den kendte tv-læge, radiovært og foredragsholder Peter Qvortrup Geisling. I disse måneder igangsætter og inspirerer han til en lang række programmer, podcasts og indslag om psykiatriområdet, der frem til oktober når ud til millioner af danskere via alle DR's platforme.
- /09 **SIND sidder med ved bordet i Det Psykiatriske Patientklagenævn**
Klager fra patienter, der har været udsat for tvang, bliver sendt til Det Psykiatriske Patientklagenævn, hvor en SIND-repræsentant sidder med. SINDbladet mødtes med en af SINDs 20 repræsentanter, Benedikte Greve, der har indgående erfaring med klagesystemet.
- /11 **Patientrådgiver:**
Det er vigtigt at gå til opgaven med åbenhed, nysgerrighed og ydmyghed
Når en patient bliver udsat for tvang i psykiatrien, skal vedkommende have besøg af en patientrådgiver inden for 24 timer. I artiklen her fortæller patientrådgiver gennem 33 år Britta Nielsen om sit arbejde.
- /12 **Risikoen for at blive indlagt i psykiatrien er tredobbelt for børn og unge, der er eller har været anbragte**
En helt bestemt gruppe af børn og unge er klart overrepræsenterede, når det kommer til indlagte på psykiatriske afdelinger: Børn og unge der er anbragte, som har haft kontakt til de sociale myndigheder fra barnsben af. SIND efterlyser øget politisk fokus på de ofte oversete børns forhold.
- /14 **Ansøgninger om værgemål stiger til vejrs**
Siden 2016 er ansøgninger om værgemål, en foranstaltning tildelt mennesker, der grundet sygdom ikke er i stand til at træffe egne beslutninger, steget med 43 pct. Årsagen til, at flere vælger at søge værgemål, er ukendt. Men en presset psykiatri, demenssygdomme og et mere digitaliseret samfund kan være en del af forklaringen, lyder det fra eksperter.

- /16 **Det sociale frikort giver mig ro i sindet**
For førtidspensionerede Daniel Noti betyder det sociale frikort færre bekymringer og mere struktur i hverdagen. Det sociale frikort gør, at udsatte borgere kan tjene op til 40.000 kroner årligt skattefrit, uden at det går ud over deres støtte. Endnu flere kunne få glæde af tilbuddet, hvis de fik hjælp til jobsøgning, lyder det fra ekspert.
- /18 **Fællesskabsprojekt fra Odense viser vejen mod en aktiv fritid**
Et profilprojekt i Odense hos SIND Fyn guider mennesker med psykisk sårbarhed til et meningsfuldt fritidsliv. Konceptet kan med fordel udbredes til flere kommuner, lyder det. For mødet med foreningslivets mange forskellige aktiviteter er balsam for sjælen
- /21 **Frivilligkonference 2023**
Til dig som er frivillig i SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed.
- /22 **Ny guide: SIND og Naturstyrelsen deler erfaringer om start af nye lokale naturaktiviteter**
Nu bliver det meget lettere at arrangere og afvikle aktiviteter og oplevelser i naturen for mennesker med psykiske udfordringer. SIND og Naturstyrelsen udgiver et inspirationskatalog med meget konkrete anbefalinger og erfaringer fra hele Danmark. Kataloget, der fra midten af maj kan hentes på SINDs hjemmeside, bliver bl.a. præsenteret på Naturmødet i Hirtshals og på Folkemødet på Bornholm.
- /24 **Man giver et nap med, og så ender man som formand**
Portræt af en frivillig: 75-årige Benedikte Greve har været aktiv i SIND som bl.a. bisidder, bestyrelsesmedlem og patientklagenævnrepræsentant, siden hun gik på pension. Men hendes liv har altid været præget af frivilligt arbejde, foreningsliv og bevægelse.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder
- /02 Kolofon
- /04 SIND i medierne
- /06 Kort om SIND
- /23 Webshop
- /26 Foreningen for børn med angst
- /27 Lokalnyt
- /30 Regions- og lokalformænd
- /31 SIND Besøgsven
- /31 SINDs rådgivninger
- /32 Meld dig ind i SIND



Fyens Stiftstidende: Odense Symfoniorkester støttede SIND og Psykiatrifonden

(22. februar 2023) En lang række verdensberømte komponister kæmpede også med psykisk sygdom. Alligevel skabte de stor musik. Fx Mozart, Beethoven, Schumann, Tjajkovskij, Carl Nielsen, Bruckner, Mahler, Rachmaninov, Berlioz og Händel. Det fortalte Ole Bartholin Kiilerich, der er musikformidler ved Odense Symfoniorkester, i en kronik forud for orkesterets indsamlingsgalla til fordel for SIND og Psykiatrifonden.



Foto: SIND



Foto: SIND

Aftenen blev en helt særlig oplevelse for både hjertet og de musikalske ører. Symfoniorkesteret blev flankeret af SIND-ambassadør Mathilde Falch og komikeren Mads Holm, som delte personlige og rørende fortællinger. Publikum reagerede både med varme klapsalver og kontant opbakning via MobilePay: Hele 127.928 kr. gik videre til Psykiatrifonden og SIND. Indsamlingsgallaen markerede afslutningen på orkesterets projekt Mind the Music. Med flere koncerter gennem to sæsoner har symfoniorkesteret sat fokus på psykisk sundhed og sygdom og dermed inspireret mange fynboer til dialog og eftertanke. I SIND er håbet, at de meget positive erfaringer kan inspirere tv-stationer eller andre symfoniorkestre til at tage ideen op.

Fyens Stiftstidende: Behov for tilsyn med efterskoler

(24. marts 2023) Gennem mere end otte år undlod Styrelsen for Undervisning og Kvalitet at føre tilsyn med en fynsk specialefterskole. Flere forældre samt tidligere elever og lærere har kritiseret forholdene på skolen. Kritikken omfatter bl.a. mangelfuld opfølgning på sager om vold og overgreb.

Ifølge Fyens Stiftstidende, der havde fået aktindsigt i sagen, har styrelsen ikke fast tilsyn med denne type skoler.

SIND-formand Mia Kristina Hansen mener, at der bør være tilsyn med specialefterskoler, fordi flere og flere unge får diagnoser.

Ritzau og flere medier: En ud af tre unge patienter oplever tvang

(15. marts 2023) Børn og unge oplever ofte tvang, når de er indlagte i psykiatrien. Nye tal fra Danske Regioner viser, at cirka hver tredje udsættes for tvang fra personalet. Mange af de unge patienter mener, at de ikke har fået det bedre af behandlingen i psykiatrien, oplyste Ritzau.

SIND-formand Mia Kristina Hansen beskrev over for Ritzau udviklingen som trist og tilføjede, at børn og unge ofte oplever, de ikke bliver inddraget og lyttet til.

I Radio 4 påpegede hun, at der også er eksempler på, at de føler, de får det værre efter indlæggelsen.

DR TV Avisen: Sengepladser står tomme

(15. marts 2023) Mens resten af psykiatrien er presset på kapaciteten, så står mange af de såkaldt særlige pladser ofte tomme. Pladserne, som der er 150 af på landsplan, er tiltænkt patienter, der er for syge til at være på bosted, men ikke skønnes syge nok til at blive indlagt i psykiatrien. Alene i Odense er blot tre af de 15 særlige pladser i brug på afdelingen med fem ansatte.

De særlige pladser blev etableret i 2018. 75 pct. af udgifterne dækker kommunerne, resten regionerne.

SIND-formand Mia Kristina Hansen påpegede, at der i høj grad er brug for tilbud til denne gruppe patienter. Hun kritiserede, at kommuner og regioner ikke i højere grad samarbejder.

”Jeg oplever, at pladserne ikke bliver brugt i det omfang, det er nødvendigt,” sagde hun til DR.dk. I DR TV Avisen tilføjede hun, at det er kommunerne, som skal visitere borgerne til de særlige pladser.

”Der er mennesker, som ikke får den rette hjælp og støtte. De vil have rigtig meget gavn af hjælp. Men jeg oplever et system, hvor kommuner og regioner ikke rigtig formår at arbejde sammen om hjælpen til disse mennesker. De skal have hjælp. Både til deres sygdom og til at leve det levede liv og finde ud af, hvordan de kommer videre – at få håbet tilbage.”

Sundhedsminister Sophie Løhde (V) har oplyst, at hun vil invitere kommuner og regioner til forhandlinger om justeringer på området.

Jydske Vestkysten: Ny SIND-lokalafdeling i Vejen

(7. marts 2023) Vibeke Henriksen er ny formand for den nystiftede lokalafdeling SIND Vejen. Kommunen var tidligere omfattet af SIND Syd-Vest. Hun oplever, at der har været en fantastisk opbakning. Lokalafdelingen er efter en vellykket stiftende generalforsamling kommet godt i gang med aktiviteterne.

TV 2: Hjerneblødning overset gennem 12 timer

(22. marts 2023) En 76-årig patient i ældrepsykiatrien lå ukontaktbar i 12 timer. Dagen efter døde hun efter en overset hjerneblødning.

TV 2, der havde fået aktindsigt i journalerne, oplyste, at kvinden havde symptomer på en hjerneblødning, som skiftende læger ikke havde reageret på.

SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde til TV 2, at der er eksempler på, at psykiatriske patienter ikke får hjælp i tide, når der er noget fysisk galt.

"Ofte, når man har en psykiatrisk lidelse, føler man, at man bliver stigmatiseret, når der er noget fysisk galt. At så bliver man ikke altid taget helt alvorligt," sagde hun.

Berlingske: Forældre skal ikke mistænkeliggøres

(11. februar 2023) Alt for ofte mistænkes forældre til børn, der mistrives, for at have ringe forældreevner. Sådan lød kritikken fra SIND-formand Mia Kristina Hansen i en stort opsat kronik i Berlingske.

Hun påpegede, at det er for svært for børnene og deres familier at få den nødvendige hjælp i rette tid. I stedet kan de opleve mistænkeliggørelse, pres og kritik fra systemet. Oveni har kommuner med Servicelovens §57a mulighed for at stoppe udbetaling af børne- og ungeydelse, hvis barnet ikke formår at komme i skole, og hvis man skønner, forældrene har et medansvar.

Mia Kristina Hansen gennemgik, hvad hun selv havde oplevet tilbage i 2010, da hendes søn blev syg. Status i 2023 er, at der stadig er forældre, som fortæller, at de oplever det samme. Fx via en gruppe på Facebook, som Foreningen for børn med angst står bag, med 3.600 medlemmer.



Foto: Colourbox

Kristeligt Dagblad: Tabuer på retur

(24. marts) Er det blevet lettere for danskerne at tale sammen om psykisk sygdom? En ny ph.d.-afhandling peger på, at psykisk sygdom er mindre tabubelagt end i tidligere årtier. Også i medierne omtales psykisk sygdom oftere.

SIND-formand Mia Kristina Hansen mener, at det stadig er svært for mange at tale åbent om psykisk sygdom.



Foto: Colourbox

Politiken: Venter på 6. måned på forbedringer

(22. marts) Flere organisationer påpegede i Politiken, at der mangler konkrete og mærkbare forbedringer, efter politikerne i september 2022 vedtog en 10-års plan for psykiatrien med fem fokusområder.

Foreløbig mærker patienterne ingen forskel, påpegede formanden for Dansk Psykiatrisk Selskab, Merete Nordentoft.

SIND-formand Mia Kristina Hansen sagde til Politiken: "Det var i september. Nu er vi i marts. Et halvt år er gået, og mig bekendt har planen ingen forskel gjort for patienter endnu. Nu må jeg godt være vred igen."

Støt os økonomisk

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

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

I 2023 kan du højest få fradrag for 17.700 kr. årligt (17.200 kr. i 2022). 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.



Betænk SIND i dit testamente

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

Kontakt sekretariatet

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

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

Mød SIND på Folkemødet

SIND deltager i det næste folkemøde d. 15.-17. juni 2023. Du kan møde os hos SIND i Værestedet i Vestergade 1-3 i Allinge (K22) fredag og lørdag. Gennem hele Folkemødet deltager vi også i debatter hos andre arrangører.

Fredag d. 16. juni 2023 kl. 15.00-16.00:

Mød psykiatri- og socialordførere

Traditionen tro diskuterer ordførere fra flere partier psykiatri hos SIND i Værestedet i Vestergade.

Fredag d. 16. juni 2023 kl. 16.15-17.00:

Fordi man er syg i sindet, behøver man ikke være sindssyg!

Mød lokale SIND-frivillige, der personligt eller som pårørende har erfaring med sindslidelser.

Fredag d. 16. juni 2023 17.30-19.00:

RECEPTION: KOM OG HILS PÅ SIND

I Værestedet fejrer SIND 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 psykiatriområdet. 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.



Foto: SIND

Lørdag d. 17. juni 2023 kl. 13.00-14.00:

Sådan sikrer vi livsmuligheder i socialpsykiatrien

Debat i samarbejde med Socialpædagogerne Landsforbund: Flere mennesker med sindslidelse skal have de rette betingelser for livsmuligheder og et værdigt liv. Se mere på hjemmesiden.

Lørdag d. 17. juni 2023 kl. 12.00-17.00:

Tips: Boost din psykiske sundhed med naturoplevelser

Kig forbi gårdhaven og prøv eksempler på, hvordan naturen kan fremme vores mentale sundhed.

Lørdag d. 17. juni 2023 kl. 15.00-16.00:

Debat: Naturen som ven for mennesker med psykiske vanskeligheder

Hvordan får vi skabt flere tilbud om naturoplevelser til mennesker med psykiske vanskeligheder?

Læs mere om SINDs folkemødeaktiviteter på www.sind.dk/fm. Du finder Vestergade 1-3 ved fx at gå til Kirkeplads for enden af Kirkegade. Modsat Allinge Kirke ligger Pilegade. Følg den cirka 100 meter, hvorefter Vestergade kommer på din venstre hånd. Efter cirka 30 meter står du ved indkørslen til Værestedets baggård, hvor vi er.



Foto: SIND

Mental Talk gentages

Næsten 14.000 besøgte sidste år i Mental Talk i Herning – en folke-mødelignende begivenhed med masser af debat, foredrag og aktiviteter. Mental Talk, som SIND Herning-Ikast-Brande oprindeligt udviklede ideen til, gentages i år. Datoen er d. 31. august til 2. september. Se mere på www.mentaltalk.dk



Stor søgning til SIND Sommerhøjskole

Usædvanligt mange vil gerne holde ferie med SIND i år. Normalt har Brenderup Højskole, der huser SIND Sommerhøjskole d. 25. juni til 1. juli, en venteliste til ledige pladser. I år er søgningen så stor, at også ventelisten er lukket.



Foto: SIND



Foto: DAI

Ildrætsfestival for sindet

Igen i år støtter SIND Ildrætsfestival for sindet. 27. – 29. juni 2023 dyrker 260 deltagere, der er psykisk sårbare, idræt i en lang række discipliner. Festivalen åbnes i år af SIND-formand Mia Kristina Hansen.

Det er 26. gang, festivalen afholdes. Se mere på www.idrætsfestival.dk

1.200

ansøgninger til Sindslidendes Fond

Sindslidendes Fond, der administreres af SIND, støtter personer med sindslidelse og deres pårørende. Støtten kan ydes til den enkelte eller til flere i forening – fx gennem sociale tilbud eller afdelinger. Da den årlige ansøgningsfrist udløb 1. marts, havde SIND modtaget 1.200 ansøgninger.

Desværre har fonden ikke økonomi til at imødekomme alle ansøgninger. Tilsagn om støtte udsendes senest den 1. juni.



Medlemstilbud: Få gratis adgang til den nye danske app "Parazute", udviklet i samarbejde med SIND-medlemmer

Medlemmer af SIND har hjulpet med udviklingen af en ny app til mobiltelefonen, Parazute.

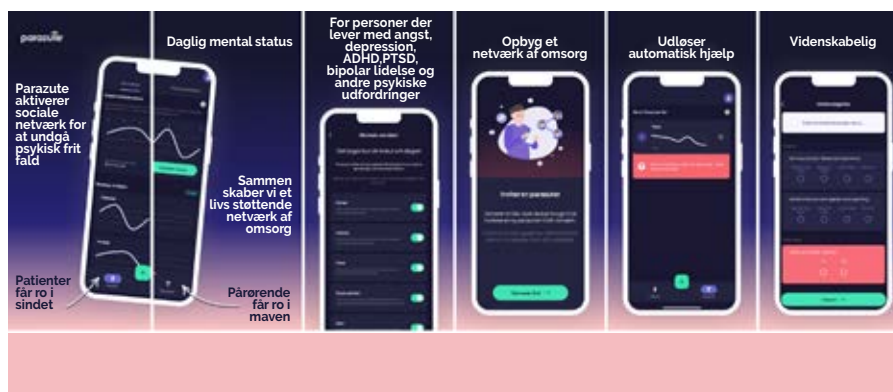
Ideen med app'en er, at mennesker med psykiske udfordringer lettere kan række ud efter dialog, omsorg og støtte fra pårørende, de selv har udpeget, hvis de får det værre.

Baseret på nogle få daglige manuelle registreringer følger app'en, hvordan man har det, og gør det let at inddrage netværket. Responsen fra testpersonerne, både pårørende og mennesker med psykiske udfordringer, har været positive. Ud over SIND-medlemmer har bl.a. patienter, pårørende og sundhedspersonale deltaget i udviklingen.

SIND har ingen økonomiske interesser i Parazute, men landsforeningen bidrager gerne til udvikling af nye løsninger, der ikke tidligere har eksisteret.

Parazute er gratis for SIND-medlemmer. Hvis du vil prøve app'en, følger du disse tre trin:

1. Download Parazute til din telefon. Appen er tilgængelig på både iOS og Android.



2. På din mobiltelefon i appen Parazute klikker du "log ind" og opretter dig derefter som bruger.
3. Når du er oprettet som bruger, kan du aktivere et gratis SIND-abonnement ved at trykke på linket i onlineudgaven af SINDs nyhedsbrev på www.sind.dk/parazute. Herefter får du i appen besked om, at dit gratis abonnement er oprettet.
4. Hvis ovenstående ikke virker, kan support kontaktes på Claus@parazute.com

For øvrige brugere kommer Parazute til at koste 15 kr. pr måned eller et årligt abonnement på 99 kr. pr år. Dermed sikres det ifølge firmaet bag Parazute, at appen hele tiden udvikles og ikke tjener penge på salg af data eller reklamer.



Alarmerende udvikling i danskernes psykiske sundhed skal vendes

Psykisk sundhed er en hjertesag for den kendte tv-læge, radiovært og foredragsholder Peter Qvortrup Geisling. I disse måneder igangsætter og inspirerer han til en lang række programmer, podcasts og indslag om psykiatriområdet, der frem til oktober når ud til millioner af danskere via alle DR's platforme.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

De tydelige pointer, de opmærksomme spørgsmål, de hyppige smil og den rolige stemme.

Også uden for skærmen er Peter Qvortrup Geisling præcis, som millioner af danskere kender ham fra utallige tv-indslag, programmer, radioudsendelser og podcasts hos DR siden 1997.

Men noget er anderledes, da SINDbladet møder den kendte tv-læge, radiovært og foredragsholder: Tålmodigheden, der præger hans journalistik, bliver lagt til side, når samtalen drejer ind på holdningerne til psykisk sygdom blandt danskere i almindelighed og politikere i særdeleshed. Måltidet og i højt tempo har Peter Qvortrup Geisling engageret sig dybt i at sætte turbo på DR's indsats i 2023. Allerede i foråret var han nået langt.

DR P3 og P1 har i årets første måneder haft massivt fokus på mistrivsel og sindslidelser. Meget mere er i støbeskeen. Indsatsen kulminerer til oktober gennem en uge på alle DR's platforme. Undervejs kommunikerer han flittigt med psykiatriorganisationer og andre aktører på sundhedsområdet om ideer og input.

Alarmerende

Engagementet i at inspirere til et løft i danskernes sundhed har præget hele Peter Qvortrup Geislings karriere. Han blev uddannet journalist i 1990 og læge i 1992. Gennem 26 år har han præget DR's programmer med utallige emner. I år spiller sindslidelser og psykiatri en hovedrolle.

"Udviklingen er alarmerende. Psykiatrien er sakkert bagud. Som samfund er vi faldet i søvn gennem alt for mange år – hvordan kunne vi lade det ske?" spørger han.

Peter Qvortrup Geisling påpeger, at Danmark ligger på en 26. plads i verden med hensyn til levealder. Mennesker med psykisk sygdom lever gennemsnitligt mindst ti år kor-

tere. Han mener, at en del af løsningen er at løfte danskernes mentale sundhed.

"Vores sundhed handler ikke kun om kost, rygning og motion. Der er også den mentale og følelsesmæssige sundhed og det at tro på noget. Fx føler 700.000 sig ensomme. Stress er alvorligt. Vi ser angst og depression og flere og flere børn, som rammes. At gøre noget ved det betyder mere for sundhed og levealder end at spise økologisk. Nøglen er den mentale sundhed. Har man en god mental sundhed, så har man også overskud til resten."

Vitamin N

Tv-lægens recept på at vende udviklingen handler ikke kun om bedre behandling af

symptomer og mere forståelse for sindslidelser. Han vil også gerne inspirere danskerne til slippe mobiltelefonernes mange indtryk og impulser for i stedet at opsøge flere oplevelser og indtryk, der skaber smilerynker, lav puls og tid til eftertanke.

"For mig gør naturen en stor forskel. Fx når jeg fisker eller kommer forbi en blomstrende gul sommerfuglebusk. At mærke naturen mere vil være godt for mange, og hvis man er forælder eller bedsteforælder er det også vigtigt at inspirere børn til gode oplevelser. Jeg kalder naturen vitamin N," smiler han.

FAKTA

DR sætter gennem hele 2023 fokus på psykiatriområdet. Mange initiativer er i fuld gang i foråret, og flere ideer er på tegnebrættet.

- P3 sætter massivt fokus på børn og unges mistrivsel.
- Adskillige podcasts og P1-programmer handler om psykisk sundhed og sygdom.
- DR1 arbejder med planer om en særlig tv-uge til oktober.

Foto: SIND

SIND sidder med ved bordet i Det Psykiatriske Patientklagenævn

Klager fra patienter, der har været udsat for tvang, bliver sendt til Det Psykiatriske Patientklagenævn, hvor en SIND-repræsentant sidder med. SINDbladet mødtes med en af SINDs 20 repræsentanter, Benedikte Greve, der har indgående erfaring med klagesystemet.

AF JONAS SEJR THOMSON

FAKTA

Hver fjerde bliver udsat for tvang

I 2014 indgik Sundhedsministeriet og Danske Regioner en aftale om at halvere anvendelsen af bæltefikseringer og reducere mængden af tvang i psykiatrien generelt inden udgangen af 2020.

Selvom antallet af bæltefikseringer er faldet i perioden, er tvang generelt fortsat på samme niveau som i 2014. Dengang blev 5.801 personer udsat for én eller flere tvangsforanstaltninger, mens tallet i 2020 lå på 5.923.

Det svarer til, at omkring hver fjerde patient, der bliver indlagt i psykiatrien, bliver udsat for tvang.

Der er flere forskellige former for tvang, som sundhedspersonalet må benytte sig af, hvis de vurderer, at det er nødvendigt: Fx frihedsberøvelse, tvangsmedicinering, tvangsfiksering, fastholden og personlig afskærmning.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Hver fjerde patient, der indlægges i psykiatrien, udsættes for tvang. Sådan lyder det i en rapport fra Sundhedsstyrelsen.

I 2014 indgik Sundhedsministeriet og Danske Regioner ellers en aftale om at halvere anvendelsen af bæltefikseringer og reducere mængden af tvang i psykiatrien generelt inden udgangen af 2020.

Målet er dog langt fra lykkedes.

Selvom antallet af bæltefikseringer er faldet i perioden, er tvang generelt fortsat på samme niveau som i 2014. Dengang blev 5.801 personer udsat for én eller flere tvangsforanstaltninger, mens tallet i 2020 lå på 5.923.

Men når patienter udsættes for tvang i psykiatrien, har de ret til at blive tilset af en patientrådgiver. Patientrådgiveren har til opgave at vejlede



Benedikte Greve har gennem snart otte år været medlem af Det Psykiatriske Patientklagenævn.



Foto: SIND

patienterne om deres muligheder for at klage over behandlingen. Og ønsker patienten at klage, så bliver den sendt til Det Psykiatriske Patientklagenævn, hvor en SIND-repræsentant sidder med.

Det Psykiatriske Patientklagenævn

Et stenkast fra Islands Brygge i København åbner Benedikte Greve for sin skærm. Hun er nævnsmedlem i Det Psykiatriske Patientklagenævn for SIND. Siden 2019 har størstedelen af møderne været online. I alt har SIND cirka 20 medlemmer af klagenævnet.

I nævnet sidder en jurist, en lægefaglig medarbejder og en beskikket repræsentant fra SIND, der repræsenterer patienternes interesser. Og det er netop dem, der sammen har til opgave at vurdere de klager, som patienterne sender ind.

En stor del af klagerne kommer fra patienter, der ikke ønsker den medicin, personalet vil anvende. Patienter får dog ofte ikke medhold i de klager, så længe lægerne har fulgt reglerne på området. Men en del af sagerne kræver nøje fortolkning af psykiatriloven, oplyser Benedikte Greve.

Patienten eller personalets tarv?

Når Det Psykiatriske Patientklagenævn forbereder sig til et møde, skal de læse patientens samlede journal igennem.

Journalen er ofte over 100

“Det er virkelig vigtigt, at vi er der for, at patienternes rettigheder overholdes. Og det er uanset, hvor lidt personale, de har. De skal overholde reglerne til enhver tid

sider lang, og læsningen kræver opmærksomhed og øje for detaljer.

Har en patient fx klaget over gentagne bæltefikseringer, er det vigtigt at lægge mærke til, hvad personalet har noteret imellem fikseringerne. Vurderes patienten fx til at være rolig, mens bæltefikseringen fortsætter, er den faktisk uden juridisk grundlag. Alligevel er det ikke usædvanligt, at en klage som den kommer for Det Psykiatriske Patientklagenævn.

“Det er vigtigt at holde sig for øje, hvad der er patientens tarv, og hvad der er patientens tarv, siger Benedikte Greve, der har været beskikket medlem af nævnet i snart otte år.

Hvis en patient får medhold i sin klage, betyder det en påtale til det pågældende psykiatriske hospital. Og selvom påtalen ikke har en umiddelbar konsekvens, så mener Benedikte Greve, at klagenævnets rolle er afgørende.

“Det er virkelig vigtigt, at vi er der, for at patienternes rettigheder overholdes. Og det er, uanset hvor lidt personale de har. De skal overholde reglerne til enhver tid.”

FAKTA

Forløbet fra klage til svar

Når man som patient er blevet udsat for tvangsbehandling i psykiatrien, har man ret til at se en patientrådgiver indenfor 24 timer.

Det er patientrådgiverens opgave at vejlede patienten i forhold til klagemuligheder og systemer i sundhedsvæsenet, som patienten måske ikke kender til.

Hvis patienten ønsker at klage, udarbejder patientrådgiveren og patient klagen sammen.

Hvis patienten ikke selv kan underskrive klagen, kan patientrådgiver og patient aftale, at patientrådgiveren underskriver klagen på vegne af patienten.

Når klagen er udfærdiget, afleveres den på hospitalskontoret, hvor en overlæge udarbejder en udtalelse på baggrund af klagen. Patientrådgiveren mødes med patienten, indtil forløbet er afsluttet.

Bagefter sendes udtalelse og klage til Det Psykiatriske Patientklagenævn i Viborg. Når både klage og udtalelse er modtaget, henvender Det Psykiatriske Patientklagenævn sig med mødetidspunkt for klagesagen.

Møderne varer typisk 30 minutter. I den første del af mødet deltager patienten, patientrådgiveren, sundhedspersonale fra patientens afsnit samt overlægen. Det Psykiatriske Patientklagenævn har mulighed for at få uddybet sagen, inden de vurderer, om patienten får medhold i sin klage eller ej.

Får patienten ikke medhold i sin klage, er det muligt at anke til Det Psykiatriske Ankenævn. Får patienten medhold i klagen, får hospitalsafsnittet en påtale fra Det Psykiatriske Patientklagenævn.

Det Psykiatriske Patientklagenævn

Det Psykiatriske Patientklagenævn hører under Nævnenes Hus, der ligger i Viborg. Nævnet består af en jurist, en lægefaglig og et medlem fra SIND, der er udpeget af Sundhedsstyrelsen. Det er ikke altid de samme nævns personer, der deltager i møderne.

Størstedelen af Det Psykiatriske Patientklagenævns møder afholdes online. Møderne varer cirka 30 minutter. Det Psykiatriske Patientklagenævn vurderer klagesager ud fra juridiske parametre, og finder de, at patienten blev unødigt tvangsbehandlet, får patienten medhold i sin klage.

I 2022 behandlede Det Psykiatriske Patientklagenævn i alt 1.704 klagesager.

Patientrådgiver:

Det er vigtigt at gå til opgaven med åbenhed, nysgerrighed og ydmyghed

Når en patient bliver udsat for tvang i psykiatrien, skal vedkommende have besøg af en patientrådgiver inden for 24 timer. I artiklen her fortæller patientrådgiver gennem 33 år Britta Nielsen om sit arbejde.

AF BRITTA NIELSEN

Foto: SIND



Britta Nielsen er pensioneret skolelærer, og arbejder også som bistandsværg.

Gennem 33 år har jeg som patientrådgiver tilknyttet Aalborg Psykiatriske Sygehus rådgivet mange patienter om deres muligheder for at klage over fx tvangsindlæggelse, tvangsbehandling og anden tvang.

Når en patient udsættes for tvang i psykiatrien, har han/hun ret til at få besøg af en patientrådgiver inden for 24 timer. Det er patienten, som bestemmer, om han/hun har lyst til dette møde, og det sker, at en patient – i starten – siger nej tak, men langt de fleste vil gerne tale med mig.

For patientrådgiveren er det vigtigt at gå til opgaven med åbenhed, nysgerrighed og ydmyghed – ret beset så "maser" man sig jo ind på et fremmed menneske, som lige har været udsat for tvang og er et sted, han/hun ikke ønsker.

Så gennemsigtigt som muligt

Tilbage til klagen: Vi gennemgår grundigt, hvilke informationer der skal bruges, og hvordan klagen udfyldes og behandles. Alt skal være så gennemsigtigt som muligt, da det er mennesker i en meget sårbar situation, som man skal prøve at hjælpe.

Som før nævnt er det et krav, at en patientrådgiver mødes med patienten inden for 24 timer, efter tvangen er iværksat, og derefter skal patientrådgiveren komme mindst en gang om ugen og selvfølgelig ved behov. I nogle tilfælde – heldigvis ikke de fleste – kan en indlæggelse vare meget længe.

Sårbar position

Patientrådgiverens primære opgave er at hjælpe patienten med at klage og at deltage – sammen med patienten - i det møde, som

Det Psykiatriske Patientklagenævn indkalder til efterfølgende. Endvidere har man pligt til at tale med patienten om sagens akter og om det, der skal ske på mødet.

Når afgørelsen fra Det Psykiatriske Patientklagenævn kommer, skal man selvfølgelig gennemgå denne med patienten og aftale, hvad der evt. videre skal ske.

Når jeg laver en klage, er jeg begyndt med at bede om patientens telefonnummer, idet der desværre kan gå lang tid, før der indkaldes til møde i Nævnet, hvilket betyder, at patienten kan være udsat for tvang. Dette kan være uheldigt, da nogle patienter slet ikke har lyst til at komme ind på sygehuset igen.

Når man bliver udsat for tvang, er man i en meget sårbar position, og selvfølgelig kan man reagere med vrede og frustrationer. Det kan af og til være en ide ikke at klage samme dag som patientens første oplevelse, men derimod aftale et besøg den næste dag.

Ud over at hjælpe med at klage, så kan patientrådgiveren også være "den person udefra", som patienten kan tale med om alt det, der sker. En allieret, som ikke er en del af personalet. Jeg plejer at lægge stor vægt på, at jeg – lige som patienten - skal låses ud og ind af afsnittet.

Et vigtigt arbejde

Selvfølgelig ser jeg min funktion som patientrådgiver som endog meget vigtig, idet jeg prøver at hjælpe mennesker, som føler sig klemte i systemet.

Det er meget svingende, hvor mange patienter der er – og hvor meget tvang. Det er ikke til at forudsige. Dog har der nu været en lang periode med mange patienter og en del tvang.

Risikoen for at blive indlagt i psykiatrien er tredobbelt for børn og unge, der er eller har været anbragte

En helt bestemt gruppe af børn og unge er klart overrepræsenterede, når det kommer til indlagte på psykiatriske afdelinger: Børn og unge der er anbragte, som har haft kontakt til de sociale myndigheder fra barnsben af. SIND efterlyser øget politisk fokus på de ofte oversete børns forhold

AF KRISTIAN IB

en tidlig alder bliver nogle børn flyttet fra alt, hvad de kender. Væk fra familie, venner og lokalsamfund. Det kan være et kæmpe skift i et børneliv, der allerede ofte har været præget af uro og usikkerhed.

De bliver anbragt, og det kan påvirke dem helt ind i voksenlivet, hvis ikke der gribes ind. Allerede nu kan man se, at unge anbragte langt oftere behandles i psykiatrien end deres jævnaldrende.

Der mangler viden og oplysning om, hvilken betydning børnenes nye livsvilkår som anbragte har på deres liv og fremtidige livs-omstændigheder, mener formanden for foreningen "De Anbragtes Vilkår," David Adrian Pedersen.

Fjernet til nye problemer

"Når vi spørger vores målgruppe, om de blev fjernet til noget, der var et bedre børneliv, end det de kom fra, så siger halvdelen, at det

gjorde de, mens den anden halvdel fortæller, at de blev fjernet til nogle andre svære vilkår, end dem de levede under tidligere," siger formanden.

Han har selv været anbragt som barn, og sammen med andre ildsjæle arbejder han for at sikre, at nuværende og tidligere anbragtes viden, interesser og ønsker får en tydelig plads i udviklingen af politik og praksis på anbringelsesområdet.

For der er brug for fokus på børn og unges livsvilkår og hverdag på anbringelsessteder og i psykiatrien. De skal mødes, hvor de er, og ikke kun med et fokus på udfordringer og dårlige oplevelser, som skal bearbejdes og behandles. Det mener SIND og foreningen "De Anbragtes Vilkår".

"Vi bliver simpelthen nødt til at tage os af dem og passe på dem, mens de er anbragte, ellers så kommer udfordringerne med ind i voksenlivet," siger SINDs formand, Mia Kristina Hansen.

"Der skal tages udgangspunkt i de anbragte børn og unges liv og oplevelser, når de rea-

gerer. De skal hverken ses som en diagnose eller som uopdragne. De reagerer ud fra deres situation," uddyber hun.

Overset i psykiatrien

Børn og unge, der er anbragte, kan opleve et tab af livsmening, en sorg over tabt ungdomsliv, og for nogle kan det føre til håbløshed. Udfordringer der kan blive overset i psykiatrien.

"Man mister en masse information, hvis ikke man prøver at forstå deres adfærd ud fra den kontekst, de står i. En kontekst som både kan være rigtig god, men ofte kan den også være forvirrende, uforudsigelig eller ustabil," siger David Adrian Pedersen.

Ifølge formanden kan arbejdet i psykiatrien hurtigt komme til at handle om børnenes forhistorier og dårlige trivsel hjemmefra. Men hele indretningen og organiseringen af deres børneliv under anbringelsen kan skabe nogle problematikker, som de ikke nødvendigvis bliver mødt i.

De problematikker kan let blive misforstået i mødet med psykiatrien.

Tre gange så stor risiko

12 pct. af alle unge, der havde kontakt til de sociale myndigheder, før de fyldte tre år, blev senere behandlet i psykiatrien på et tidspunkt, fra de var 18-20 år gamle. For deres jævnaldrende, som ikke havde tidlig kontakt til de sociale myndigheder, drejede det sig kun om fire pct.

Med andre ord er risikoen tre gange så stor for at ende som patient.

Det viser en undersøgelse fra ROCKWOOL Fondens Forskningsenhed og Stockholms Universitet fra slutningen af 2021.

Undersøgelsen konkluderer, at der er en klar sammenhæng mellem kontakten til de sociale myndigheder i barndommen og senere behandling i psykiatrien.

2.499 børn under 18 år blev anbragt forrige år, og samlet var 13.400 børn anbragt i 2021. Det viser de seneste tal fra Danmarks Statistik.

SIND støtter ny indsats

Der er ikke altid den hjælp, der skal til ude i kommunerne. Det kan hurtigt føre til, at indlæggelse er det eneste, som kan gøre, at man får det godt, og så får man ikke de redskaber,



Foto: Privat

Formanden for foreningen "De Anbragtes Vilkår" David Adrian Pedersen efterlyser mere fokus på børn og unges vilkår, når de har været anbragt.

der skal til, for at kunne klare sig i voksenlivet, mener SINDs formand.

"De skal kunne få den rette hjælp og den rette omsorg, der kan gøre, at de får nogle

gode mestringsstrategier, som ikke bare handler om medicin og indlæggelse," siger Mia Kristina Hansen.

Flere tilsynsbesøg på børneområdet

I år har Folketingets Ombudsmand valgt at lave særlige kontrolbesøg på de psykiatriske afdelinger, hvor netop børn og unge er indlagt. En indsats som SIND støtter op om.

Det er generelt Ombudsmanden, der har til opgave at beskytte borgernes rettigheder i mødet med myndighederne, og det er Ombudsmandens Børnekontor, som foretager tilsynsbesøg på børneområdet.

Under tilsynsbesøgene vil der være særligt fokus på fire områder:

- Information til forældremyndighedsindehavere
- Tvangsfiksering og anvendelse af fysisk magt
- Husordener og skærmning til stue
- Inddragelse af børn og unge

Folketingets Ombudsmand, Niels Fenger, understreger vigtigheden af at have fokus på børn og unges rettigheder, når de er indlagt på de psykiatriske afdelinger.

"Ikke mindst i situationer, hvor tvang og andre former for indgreb kommer i brug," siger han ifølge en pressemeddelelse.

Klart budskab

"Det er så hjerteskrærende, at vi er nødt til at indlægge børn, derfor er det afgørende, at der bliver sat fokus på brugen af tvang," mener Mia Kristina Hansen.

Tvang og fysisk magt kan have stor indflydelse på indlagte i psykiatrien. Det kan være dybt grænseoverskridende, og skal kun benyttes med største omhu.

Her har børnene brug for nogle til at være deres advokat. Selv om deres pårørende forsøger at gøre det bedste, kan de også ofte være autoritetstro.

"Derfor er det meget vigtigt, der kommer

nogle ude fra og sørger for, at de bliver informeret rigtigt og får den vejledning, man skal bruge som forældre eller pårørende for at hjælpe sit barn," siger SINDs formand.

Formanden for De Anbragtes Vilkår vurderer også, det er afgørende, der kommer et større fokus på de anbragte børn og unges levede liv og muligheder for at skabe mening i de nye omgivelser, de anbringes i.

Omgivelser som nogle gange er for fokuseret på metoder og professionalisering, men glemmer at organisere de basale byggeklodser til et børneliv, som kærlighed, autenticitet og stabilitet.

Budskabet fra SINDs formand er klart:

"Vi skal have børnene og de unge ud på den anden side som hele voksne".



Foto: KLS PurePrint A/S

Ombudsmandens Børnekontor sætter i år fokus på psykiatrien. Via Børnekontorets hjemmeside kan børn og deres pårørende klage over fx psykiatri, kommuner, skoler, plejefamilier og institutioner



Foto: Colourbox

I 2017 blev der tildelt 197 paragraf 6-værgemål. Siden er tallet mere end tredoblet.

Ansøgninger om værgemål stiger til vejrs

Siden 2016 er ansøgninger om værgemål, en foranstaltning tildelt mennesker, der grundet sygdom ikke er i stand til at træffe egne beslutninger, steget med 43 pct. Årsagen til, at flere vælger at søge værgemål, er ukendt. Men en presset psykiatri, demenssygdomme og et mere digitaliseret samfund kan være en del af forklaringen, lyder det fra eksperter.

AF JONAS SEJR THOMSON

På bare fem år er ansøgninger om værgemål næsten fordoblet. Er man på grund af sit helbred ikke længere i stand til at træffe beslutninger selv, kan man blive tildelt en væрге. Det kaldes at komme under værgemål.

I 2021 steg antallet af værgemålsansøgninger til i alt 7.000. Det svarer til en stigning på 43 pct. siden 2016. Samtidig er tildelingerne af det mest vidtrækkende værgemål, såkaldte paragraf 6-værgemål, næsten tredoblet siden 2019. Og det bekymrer SINDs formand, Mia Kristina Hansen.

”Det kunne tyde på, at vi har en presset psykiatri, der ikke kan yde den nødvendige hjælp. Det fører måske til, at familiemedlemmer og fagprofessionelle prøver værgemål i stedet. Bekymringen er bare, at det her en nødløsning, der kommer af, at både psykiatrien og

socialpsykiatrien er presset,” siger Mia Kristina Hansen.

Familieretshuset

Der findes flere typer værgemål. Paragraf 5-værgemål kan skræddersys til borgeres individuelle behov, mens paragraf 6-værgemål indebærer, at man fratages den retlige handleevne og bliver umyndiggjort.

Ønsker man at søge om værgemål på sine egne eller en pårørendes vegne, skal man sende en ansøgning til Familieretshuset. Og der findes faktisk ingen statistik for, hvem der søger, og hvad årsagen er. Hverken Familieretshuset eller Social-, bolig- og ældreministeriet har offentliggjort tal for udviklingen. Og det er et problem ifølge Katrine Wamsler, specialkonsulent hos Institut for Menneskerettigheder.

”Det er problematisk, at vi ikke har mere viden om, hvilke mennesker, der er under værgemål i Danmark. Især når det for mange



HVAD ER ET VÆRGEMÅL?

Et værgemål er en juridisk foranstaltning, man kan søge, hvis man grundet sygdom ikke længere kan varetage sine personlige anliggender. Når man søger værgemål, bliver man tildelt en værge, der i stedet bliver ansvarlig for at hjælpe en i de anliggender, værgemålet dækker over. Der findes flere forskellige typer værgemål:

- Et paragraf 5-værgemål kan i høj grad tilpasses borgerens individuelle behov og kan fx omfatte økonomiske forhold, som salg af bolig, betaling af regninger eller personlige forhold, som kontakt med offentlige instanser. Personen under paragraf 5-værgemål forbliver som oftest myndig. Det er Familieretshuset, der afgør ansøgninger om paragraf 5-værgemål.
- Et paragraf 6-værgemål fratager personen den retlige handleevne, hvilket betyder, at personen juridisk set er umyndiggjort og ikke længere kan stemme til folketingsvalg og ikke kan underskrive kontrakter og lignende. Afgørelser om paragraf 6-værgemål afgøres ved domstol.
- Det er også muligt at søge om et samværgemål, hvor der disponeres i samarbejde med en samværge.

Siden 2019 har det været muligt at komme under værgemål, hvor man kun får frataget den retlige handleevne på de områder, værgemålet dækker, og dermed forbliver myndig. Man mister heller ikke sin stemmeret.

Familieretshuset, hvor man ansøger om værgemål, fører løbende tilsyn med alle værgemål undtagen samværgemål.

betyder, at de automatisk bliver umyndiggjort og mister deres stemmeret," fortæller Katrine Wamsler.

Langt de fleste værgemål er paragraf 5-værgemål. De kan tilpasses borgerens behov og kan omfatte økonomiske forhold, som fx betaling af regninger eller salg af ejendom eller personlige forhold som kontakt til offentlige instanser. Det er Familieretshuset, der tildeler paragraf 5-værgemål. Er der derimod tale om et paragraf 6-værgemål, skal det afgøres ved domstol. Ønsker man at ændre værgemålets

“Den øgede digitalisering har ført til, at flere mennesker ikke kan klare sig selv.

omfang eller at ophæve det, er det muligt at ansøge om det hos Familieretshuset.

Det digitale samfund er en del af forklaringen

Når en person kommer under værgemål, er det ofte et familiemedlem, der bliver værge. Men er der uenighed i familien om, hvem der skal være værge, eller er der ingen, der kan påtage sig opgaven, kan personen blive tildelt en fast værge. En fast værge har ansvar for flere borgere og bliver betalt for sit arbejde.

I Foreningen af Faste Værger har de lagt mærke til stigningen i antallet af værgemål. Udviklingen overrasker dog ikke bestyrelsesmedlem Lars Lentge Sund.

"Samfundet ændrer sig, og samtidig ser vi, at både psykiatrien og det sociale områdes strukturer er pressede. Der er fx flere institutioner og bosteder, der ikke vil have det økonomiske ansvar for borgere, og så får man brug for værger," fortæller Lars Lentge Sund, der har været værge siden 2011 og var med til at stifte Foreningen af Faste Værger.

Ifølge Lars Lentge Sund kan en del af forklaringen på det stigende antal værgemål måske også findes i, at samfundet i stigende grad bliver mere digitalt.

"Den øgede digitalisering har ført til, at flere mennesker ikke kan klare sig selv. Der er nogle, der på grund af mental svækkelse eller psykisk lidelse kan have svært ved at begå sig i en digital verden. For det kræver, at du kan legitimere dig online eller huske koder.

Det er klart, at det ikke alene er det, der skaber et værgemål, men det kan være en del af forklaringen", påpeger Lars Lentge Sund, der oplever, at det inden digitaliseringen var nemmere at hjælpe borgere, fx med betaling af regninger.

Bedst hvis flest mulige kun fik frataget handleevnen delvist

Siden 2019 har det været muligt at få frataget den retlige handleevne delvist i forbindelse med værgemål. Det betyder stadig, at man ikke kan indgå gyldige økonomiske aftaler på de områder, hvor værgemålet er gældende, men borgeren er fortsat myndig og beholder derfor sin stemmeret.

“1.921 personer var i begyndelsen af 2023 under det mest vidtrækkende værgemål, det såkaldte paragraf 6-værgemål.



"Væksten tyder på, at vi har en presset psykiatri, der ikke kan yde den nødvendige hjælp," siger SIND-formand Mia Kristina Hansen

Siden 2019 er der kommet en større andel værgemål med delvist frataget retlig handleevne. Og det er en positiv udvikling, mener både Institut for Menneskerettigheder og Foreningen af Faste Værger:

"Jeg synes generelt, at man har været meget optaget af, at værgemål ikke må være mere indgribende end nødvendigt, og at borgere skal have mest mulig selvbestemmelse i deres hverdag," fortæller Lars Lentge Sund.

ARV – HVORDAN SIKRER MAN BEDST EN PSYKISK SÅRBAR ARVING?



SIND har udgivet en pjece om arv, hvor værgemål også omtales. Ambitionen med pjecen er dels at orientere om de juridiske arveforhold generelt og dels at orientere om nogle af mulighederne for at sikre, at ens efterladte får mest og længst mulig gavn af en arv. Du finder også omtale af fx arveret, fremtidsfuldmagter, arveforsud og båndlagt arv.

Folderen kan downloades på vores hjemmeside eller bestilles gratis på www.sind.dk/webshop



Det sociale frikort giver mig ro i sindet

For førtidspensionerede Daniel Noti betyder det sociale frikort færre bekymringer og mere struktur i hverdagen. Det sociale frikort gør, at udsatte borgere kan tjene op til 40.000 kroner årligt skattefrit, uden at det går ud over deres støtte. Endnu flere kunne få glæde af tilbuddet, hvis de fik hjælp til jobsøgning, lyder det fra ekspert.

AF JONAS SEJR THOMSON

Daniel Noti har flere gange haft foretræde for politikere på Christiansborg.



Foto: Privat

To dage om ugen. To timer ad gangen. Der er Daniel Noti at finde i Businessparken, et kontorfællesskab i Struer. Her arbejder han som opvasker i kantinen. Et arbejde, den 31-årige vestjyde er glad for. "Jeg kan godt lide at have noget at stå op til, ellers kan dagene blive lidt lange. Og så er det fedt, at jeg kan vælge at stå og passe mig selv, hvis jeg har brug for det, eller at gå ud og være social med de andre," fortæller førtidspensionerede Daniel Noti, der har mulighed for at tage opvasketjansen takket være det sociale frikort.

Frikortet er et tilbud til udsatte borgere, der gør, at de kan tjene op til 40.000 kroner årligt skattefrit, uden at det bliver trukket fra offentlige ydelser som fx boligstøtte eller førtidspension, som de modtager. Socialt udsatte er fx hjemløse, personer med psykiske lidelser eller andre sociale problemstillinger. 7.917 borgere har modtaget det sociale frikort.

Så er den weekend ødelagt

Tidligere har Daniel Noti haft et såkaldt KLAPjob, et skånejob til førtidspensionister organiseret af foreningen LEV. Men arbejdet betød, at Daniel med jævne mellemrum fik opkrævninger fra Udbetaling Danmark, fordi han havde tjent for meget. Og de mange beskeder var hårde for Daniel Noti, der har diagnosen atypisk autisme.

"Hvis der er noget, der er uoverskueligt



for mig, så er det lønsedler, som jeg kan have svært ved at forstå på grund af mit handicap. Nogle gange sendte Udbetaling Danmark mig op til 14 sider på e-boks. Det kunne komme fredag, og det kunne komme søndag, det var stressende, og så var den weekend ødelagt," fortæller Daniel Noti, der hørte om det sociale frikort igennem en ven, og sidenhen fik sit arbejde som opvasker.

"Det giver mig ro i sindet, at jeg ikke skal vækkes af Udbetaling Danmark. At jeg ikke skal bruge tid og kræfter på at finde penge til uforudsete regninger. Det giver en ro, når man har det her kort."

Politisk aktiv

I øjeblikket har Daniel Noti taget orlov fra sit arbejde. I stedet er han taget på højskole med fokus på mad og musik. Men når han ikke er midt i opvasken eller dyrker sine hobbyer, så er Daniel Noti også politisk aktiv på handicapområdet. Det har han været i flere år, og senest fik han i 2023 foretræde hos Socialudvalget på Christiansborg, fordi han ville dele sin tanker om, hvordan det sociale frikort kunne blive bedre.

En af Daniels hovedanker ved det sociale frikort er nemlig, at det er en forsøgsordning. Ordningen er blevet forlænget flere gange siden 2019, senest til og med 2024, men for Daniel Noti er det afgørende, at det bliver permanent.

"Vi har arbejdspladser, der råber og skriger på arbejdskraft. Og vi er mange, der kan hjælpe til. Vi bliver nødt til at gå den her vej, hvor vi skaber rammer for udsatte borgere på arbejdsmarkedet. Derfor er det vigtigt, at vi gør løsningen permanent. Hvis ikke, så mister jeg min mulighed for at arbejde."

Derudover mener Daniel Noti, at kommunerne burde yde en mere aktiv indsats for at hjælpe borgere med at finde et arbejde. Som det er lige nu, er det nemlig op til borgeren selv at finde arbejdet.

"Mange med handicap har svært ved at finde et job. Der var jeg heldig, og fandt selv et job gennem mit netværk. Men jeg havde min kontaktperson fra kommunen inde over alt det praktiske," siger Daniel Noti, der foreslår, at man kunne udpege 'socialfrikortsambassadører'. Det kunne fx være en socialpædagog i hver kommune, der får til opgave at kommunikere med virksomheder, skabe opmærksomhed om det sociale frikort og støtte borgere i deres jobsøgning.

Indtil videre er Daniel Notis forslag dog ikke blevet til virkelighed.

Den helt store problematik

I Cabi, et videnshus, der arbejder for et mere rummeligt socialt arbejdsmarked, har senior-konsulent Anette Hansen forståelse for Daniel Notis kritik. I et projekt fra 2019 konkluderede Cabi bl.a., at en selvejende institution under Beskæftigelsesministeriet, nemlig, at en af de største stopklodser for, at borgere bruger deres sociale frikort var, at de selv skulle finde arbejdet.

"Lige nu er der ikke nogen forpligtelser til at skulle hjælpe borgerne til at blive matchet med job. Den her udsatte borger skal som udgangspunkt selv ud og finde et job. Der kan der være en kæmpe problematik, for det kan være svært for dem at tage kontakt til en arbejdsgiver og forklare over for dem, hvad

“ Den her udsatte borger skal selv ud og finde et job. Der kan der være en kæmpe problematik

det sociale frikort er," fortæller Seniorkonsulent Anette Hansen og oplyser, at kun cirka halvdelen af dem, der har fået det sociale frikort, har brugt det aktivt.

Som det er nu, får kommunerne midler til at vurdere, om borgere opfylder kravene til det sociale frikort, men ikke til at hjælpe dem med at finde et arbejde. Og ifølge socialordfører for Socialdemokratiet, Camilla Fabricius, er det sådan, fordi det hører til kommunernes kerneopgaver at hjælpe borgere, hvis de ser et behov for det.

"Det her er en borgergruppe, som vi på alle leder og kanter er nødt til at holde hånden under. Derfor har vi som regering peget på, at vi skal lave en særlig indsats for de lige knap 10.000 mest udsatte borgere. Selvfølgelig giver det mening, at kommunerne hjælper borgere i deres område med at finde job, hvis de har brug for det. Det er en del af den velfærdsopgave, som kommunerne har til opgave at løse, og det har jeg fuld tiltro til, at de gør," fortæller socialordføreren, der samtidig pointerer, at det ikke er 'uvilje', der gør, at det sociale frikort ikke er blevet lavet til en permanent løsning. Årsagen er, at man i regeringen endnu ikke har fundet midler til det.



Foto: Cabi

Socialt frikort til socialt udsatte hedder rapporten, som Cabi og Anette Hansen står bag sammen med Rådet for Socialt Udsatte.

Ifølge Daniel Noti er det dog 'træls', at man fra politisk side ikke har handlet på hans forslag. For der er nemlig meget at vinde ved en øget indsats på området, mener han.

"Vi vil alle sammen gerne bidrage, men det skal være under de rigtige forudsætninger og rammer."

FAKTA

Det sociale frikort

- Forsøgsordningen, der netop er forlænget til og med 2024, giver socialt udsatte borgere mulighed for at tjene op til 40.000 kroner skattefrit om året, uden modregning i de offentlige ydelser, som de modtager.
- Man ansøger om frikortet via kommunen, som har til opgave at visitere borgere – vurdere om de opfylder kravene – til det sociale frikort. Det er dog borgerens egen opgave at finde et arbejde, selvom nogle kommuner også tilbyder støtte til dette.
- Hidtil har 7.919 borgere fået tildelt det sociale frikort. Kun knap halvdelen, 3.676, bruger det. Der bliver i gennemsnit tjent 15.500 kroner på hvert anvendt socialt frikort.

Kilde: Social- og ældreministeriet



LÆS MERE PÅ
www.socialfrikort.dk

Fællesskabsprojekt fra Odense viser vejen mod en aktiv fritid

Et profilprojekt i Odense hos SIND Fyn guider mennesker med psykisk sårbarhed til et meningsfuldt fritidsliv. Konceptet kan med fordel udbredes til flere kommuner, lyder det. For mødet med foreningslivets mange forskellige aktiviteter er balsam for sjælen

AF JACOB SCHNEIDER, JOURNALIST



Et Fælles Skridt tager udgangspunkt i en metode med tre faser for at hjælpe psykisk sårbare ind i foreningslivet.

Foreningslivet er noget af det, vi bryster os af herhjemme. Her er det lige-gyldigt, hvad man laver uden for håndboldbanen eller roklubben, lyder det ofte. Her er plads til alle.

Men helt så let er det ikke altid. I hvert fald ikke hvis man har en psykisk sårbarhed eller sygdom. Så kan det være rigtig svært at møde op i en forening eller til et arrangement, hvor man ikke kender nogen.

Derfor startede SIND Værestedet, Stoppestedet i Odense, i 2021 - med støtte fra Slots- og Kulturstyrelsen - projektet Et Fælles Skridt, der netop skal støtte mennesker med en sindslidelse i at få adgang til fritidsaktiviteter. I 2022 blev projektet et af Odense Kommunes profilprojekter.

"Noget for dig?"

En fredag op til jul sidder en større flok i det socialpsykiatriske dagtilbuds fællesrum med bankoplader foran sig. Der spilles om små sjove julepakker. Camilla Ellegaard fra Et Fælles Skridt

piration med Camilla
 Camilla Hviid, Daglig leder af

Camilla Ellegaard Olesen
 fortæller om Et Fælles Skridt
 til en workshop i marts.

fællesskabet og skabe en god
 meningsfulde fællesskaber og
 mere.



Foto: Privat

slår sig ned ved det ene bord. Her sidder Inge-
 lise, som Camilla har talt med flere gange før.
 Camilla viser en reklame for en musikcafé på
 musikbiblioteket:

"Jeg har tænkt på det, vi talte om sidst, din
 glæde ved musik. Måske var den her musikcafé
 noget for dig?" spørger hun Inge-lise.

Camilla fra Stoppestedet fik idéen til et pro-
 jekt, som skal hjælpe psykisk sårbare ud i for-
 eningslivet, for et par år siden. Et Fælles Skridt
 er nu samarbejdspartner med kommunen, og
 det har været en bragende succes. Projektle-
 deren har siden da udviklet en metode og et
 netværk, så mennesker med psykisk sårbarhed
 kan - på deres egen måde og efter individuelle
 behov - finde vej til netop dét fællesskab, som
 de drømmer om.

At komme ud af døren

"Når man for eksempel gennem flere år har
 kæmpet med at finde sin identitet, er blevet
 rystet af en sindslidelse, og måske oveni i

købet i perioder har været indlagt, så kommer
 man langsomt, men desværre ofte også sik-
 kert, væk fra det fællesskab, vi ellers bryster
 os af. Og det er langt fra nok blot at lægge en

folder med gode fritidstilbud og så tro, at så
 går det af sig selv," forklarer Camilla.

"Der eksisterer jo allerede tusindvis af fæl-
 lesskaber i samfundet, men vejen ud i dem er

Frivillig: Et projekt, der skal udbredes

Anna Caroline Schlie er frivillig læseguide for Læseforeningen. Hun er vant til at komme vidt omkring med sine bøger, læse højt for en gruppe og tale om følelser og tanker, som fortællingerne inspirerer til hos deltagerne. Hun er nu også tilknyttet Et Fælles Skridt og har gode erfaringer med de deltagere, som er kommet herfra, forklarer hun:

"Det har givet gode oplevelser. Det kan være rigtig svært for nogle at tage et skridt hen imod noget, de rigtigt gerne vil, fordi en psykisk sårbarhed forhindrer dem i det. Her er Et Fælles Skridt en kæmpe hjælp, fordi det giver en tryghed at blive guidet hen til det, man egentlig vil.

Jeg har også selv fået en større bevidsthed om, at det er okay at være åben omkring sine sårbarheder. Det tænkte jeg nok ikke så meget over før. Efter en af vores præsentationer svævede jeg bare på en sky - det var så fedt. Det er helt klart et projekt, der skal udbredes."



Foto: Privat

Workshop-deltagerne tager et kig på en inspirationsvideo.



Foto: Privat

En fællesskabsguide kan være vejen ind i et berigende fritidsliv.

ikke tydelig for denne gruppe mennesker, så der er egentlig ikke behov for at skabe dem. Det handler mere om at finde vejen ud i dem for den enkelte."

Senere på eftermiddagen går Camilla op i centrets ungetilbud for også her at tale fritidsliv. En af de unge har tidligere danset og er lidt interesseret i at komme i gang igen. Hun fortæller:

"Jeg kan godt lide at danse. Men det er ved at være nogle år siden, at jeg har danset, og når jeg har det skidt, kan det godt være svært at komme ud ad døren, så er det godt at have en følges med."

Klædt på til det sociale

Metoderne i Et Fælles Skridt tager udgangspunkt i tre faser, deltagerne kan veksle imellem: Den virtuelle, hvor man bliver klædt på på afstand, øvelsesgrupper, som er lukkede mini-fællesskaber med folk fra forskellige foreninger, og den såkaldte håndholdte fællesskabsguide, hvor man tager skridtet ind i en forening, man er interesseret i.

"Når man bliver en del af Et Fælles Skridt,

bliver man også en del af et netværk, hvor man kan tale om, hvorfor det for eksempel var vildt svært at komme af sted tredje gang. 'Hvad er det, der sker inde i mig der?' Det kan også være, at man har brug for at se nogle videoer fra et sted mange gange, inden man tager derhen. Vi har også lukkede øvelsesgrupper, hvor man kan forberede sig og prøve sig selv af: Undersøge en forening hjemmefra, finde ud af, hvordan man kommer derhen, øve small-talk. Vi støtter folk i den proces, der passer til dem," forklarer projektlederen.

Masser af muligheder

"Vi prøver at vise, at der er masser af muligheder på trods af psykisk sårbarhed. Vi kender jo alle følelsen af, at det er svært at træde ind ad døren som ny. Og med en psykisk sårbarhed kan det være for stor en udfordring. Det er de barrierer, vi forsøger at minimere," siger Camilla, som håber, at succesen kan komme endnu flere til gavn:

"Vi vil meget gerne brede det her projekt ud til andre kommuner, men også på tværs af de kommunale forvaltninger og målgrupper.

Kommunen: Et vigtigt bindeled

Hassan Hammoud fra handicapforvaltningens bostøtte-ordning for omkring 400 borgere med sindslidelser og sociale udfordringer i Odense Kommune er en af dem, der har arbejdet sammen med Et Fælles Skridt. Og de kan noget, kommunen ikke selv kan, fortæller han:

"Vi har startet en ny indsats i forhold til fællesskaber og socialt samvær, for mange af vores brugere har svært ved selv at tage initiativ til at komme ud og være sammen med andre. Det kan for eksempel være angst, som holder dem fra at have et netværk. Det var egentlig ret nyt for os, og her var Camilla Ellegaard fra Stoppestedet en stor hjælp med sine erfaringer og kontakter til andre borgere og foreningslivet.

Der er flere, som har været ensomme, men nu har fået kontakt til et fællesskab. Behovene er meget forskellige, men der er folk, som egentlig bare gerne vil komme et sted og være der uden at sige særligt meget. Man kan sagtens være social uden at dele alt muligt privat med andre. Det største mål for mange af vores borgere er jo at komme ud i civilsamfundet - at have noget at stå op til. Her har Et Fælles Skridt været en stor hjælp, og nu har vi startet en fællesskabscafé, der fungerer som en tryk base, hvor man kan få inspiration og møde andre. Jeg tror bestemt, at andre kommuner kunne have gavn af det koncept."

Vi kommer også til at bruge metoderne herfra på Stoppestedet og i SIND Fyn. Og så holder vi workshops, hvor folk fra hele landet kan komme og blive inspireret til, hvad de forhåbentlig kan bruge, der hvor de er. Og så gerne i andre SIND-afdelinger."

Camilla står til rådighed for alle, der gerne vil høre nærmere om Et Fælles Skridt.

Metoden vil blive tilgængelig på Social- og Boligstyrelsens hjemmeside, som en del af "Videnskursus om aktiv deltagelse i civilsamfundet", hvor konsulenthuset Substans i samarbejde med Marie Holdt fra Ingerfair i løbet af året skal undervise medarbejdere i socialpsykiatrier landet over.

SE MERE:

Folder:



Facebook:



Frivilligkonference 2023

Til dig som er frivillig i SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed

X Sæt kryds i kalenderen weekenden d. 16.-17. september 2023



Foto: SIND



Årets frivilligkonference bliver afholdt på Hotel Scandic Opus i Horsens.

Overskriften på konferencen er "Hvordan kan vi skabe forståelse for mennesker med sindslidelse og deres pårørende?"

Frivilligkonferencen byder på dialog, debat, inspirerende oplægsholdere og udvikling af nye ideer.

Vi skal først og fremmest blive klogere på stigmatisering og generalisering: Hvordan bliver vi sammen i stand til bedre at nuancere samtalerne i SIND og i samfundet og til at fremme afstigmatisering?

Samtidig kan du som deltager forvente at få redskaber med hjem, som du kan bruge lokalt. Det kan være redskaber til, hvordan man bliver bedre til det, man allerede gør, eller hvordan man kan skabe noget helt nyt.

Invitationen til Frivilligkonferencen bliver i maj måned udsendt på mail til dig, som er registreret som frivillig i SINDs medlemssystem.

(Er du i tvivl, om du er registreret som frivillig, så kontakt din nærmeste SIND-lokalformand eller kontaktperson)

Efterlysning:

Har du oplevet gode eksempler på, hvordan SIND i dit lokalområde skaber mere forståelse for mennesker med sindslidelser?

Send et forslag til os, hvis du synes, aktiviteten kan inspirere andre på frivilligkonferencen: redaktionen@sind.dk

Projektet omfatter bl.a. kurser i hele Danmark for ansatte og frivillige, der gerne vil arrangere naturaktiviteter. Der er nye kurser i juni i Region Hovedstaden og til september i Region Sjælland.

Ny guide: SIND og Naturstyrelsen deler erfaringer om start af nye lokale naturaktiviteter

Foto: SIND

Nu bliver det meget lettere at arrangere og afvikle aktiviteter og oplevelser i naturen for mennesker med psykiske udfordringer. SIND og Naturstyrelsen udgiver et inspirationskatalog med meget konkrete anbefalinger og erfaringer fra hele Danmark. Kataloget, der fra midten af maj kan hentes på SINDs hjemmeside, bliver bl.a. præsenteret på Naturmødet i Hirtshals og på Folkemødet på Bornholm.

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

”Jeg har et hold hver anden uge. Det er hold i små grupper. Især stille vandringen er meget populær, faktisk så populær, at deltagerne bliver utilfredse, hvis jeg springer den over. Jeg er dybt taknemlig for min egen recovery og vil gerne give noget tilbage. Det giver turene mig mulighed for. Samtidig er turene og mit arbejde årsagen til,

at min personlige udvikling fortsætter,” fortæller Heidi Rødsgaard Jensen fra Café Danmarksgade 24, Holstebro.”

Hendes indlæg er en af erfaringerne i et nyt inspirationskatalog, som SIND og Naturstyrelsen står bag. Kataloget er en guide til frivillige og ansatte i foreninger, kommuner og regioner, der gerne vil i gang med at arrangere naturaktiviteter. Læserne får meget konkrete forslag til, hvordan man kan overvinde udfordringer og hurtigt komme i gang med aktiviteter under åben himmel. Inspirationskataloget tager afsæt i 19 forskellige cases, erfaringer fra 15 erfarne arrangører og sparring med ti organisationer og projekter, der har deltaget i projektets advisory board.

Booster psykisk sundhed

Ambitionen med kataloget er at bidrage til at accelerere en ny udvikling, der i disse år tager fart: Flere og flere mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, deltager i aktiviteter og ture i naturen, som kan være med til at mindske fx stress, angst og tankemylder og i stedet være et rum for ro og fordybelse. Erfaringerne er særdeles positive - naturen kan booste vores mentale sundhed.

Kataloget beskriver tre typer aktiviteter, som andre har haft gode erfaringer med:

FAKTA

Få mere at vide

- Læs mere om naturaktiviteterne på www.sind.dk/natur, hvor du fra midten af maj også kan downloade inspirationskataloget.
- Deltagere i projektet kan bl.a. søge om hjælp, om økonomisk tilskud og blive en del af et netværk med andre arrangører. Man kan deltage i kurser i juni i Region Hovedstaden og til september i Region Sjælland. Se mere på www.sind.dk/natur eller skriv til rk@sind.dk.

Naturoplevelser, aktiviteter, der giver ro, og sociale aktiviteter, som modvirker ensomhed.

Mange aktiviteter

Inspirationskataloget er et blandt mange initiativer, siden Naturstyrelsen og SIND i 2022 indgik et partnerskab om at fremme naturoplevelser. Projekt ”Adgang til sol og vind styrker krop og sind”, der er finansieret af en millionbevilling fra Folketinget og Det Obelske Familiefond, har ført til aktiviteter og kurser i hele Danmark for arrangører i kommuner og civilsamfundet. ”Adgang til sol og vind styrker krop og sind” omfatter bl.a. også at bringe naturen ind på en lukket afdeling i psykiatrien.

På www.sind.dk/natur kan du løbende læse mere om projekterne. Du kan også deltage i events på Naturmødet i Hirtshals til maj og på Folkemødet på Bornholm til juni.

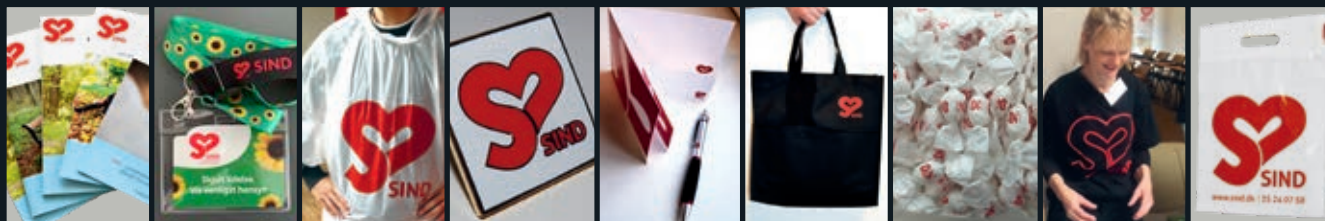


FAKTA

Mød os i maj og juni

- Naturmødet i Hirtshals d. 11. – 13. maj byder bl.a. på et event med SIND og Naturstyrelsen. Her kan du høre mere om erfaringer og anbefalinger og selv opleve eksempler på aktiviteter. Se mere i programmet på www.naturmoedet.dk
- Folkemødet på Bornholm har bl.a. hos SIND fokus på naturaktiviteter. Hos SIND i Værestedet, Vestergade 1-3 (K22), kan du ved åbningsreceptionen fredag den 16. juni kl. 17.30 og hele eftermiddagen lørdag den 17. juni prøve nogle af forslagene fra inspirationskataloget. Se mere på www.sind.dk/fm

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*
Psykiatrihåndbogen, 770 sider, 5. udgave* 100,-

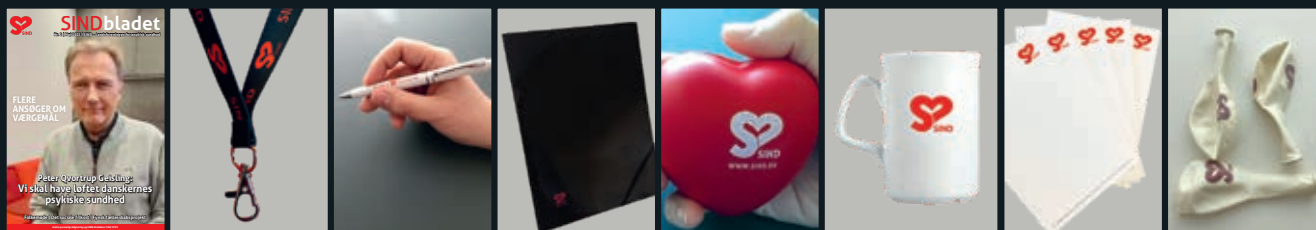
ANDET

SIND-solsikkesnor, 1 stk. 40,-
SIND-solsikkesnor, 10 stk. 350,-
Regnponcho til engangsbrug 10,-
Lykønskingskort og specialkuvert, A7-format 10,-
Lykønskingskort, A6-format 10,-

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

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

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



HAR DU BRUG FOR EN SIND-BISIDDER?

SIND har uddannet en række frivillige bisiddere, som kan hjælpe

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



Støt SIND

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



Foto: SIND

Man giver et næp med, og så ender man som formand

Portræt af en frivillig: 75-årige Benedikte Greve har været aktiv i SIND som bl.a. bisidder, bestyrelsesmedlem og patientklagenævnsrepræsentant, siden hun gik på pension. Men hendes liv har altid været præget af frivilligt arbejde, foreningsliv og bevægelse.

AF JONAS SEJR THOMSON

"Ved du hvad? Jeg dyrker ikke yoga," siger Benedikte Greve med et glimt i øjet. Morgensolen står skarpt ind gennem altandørene i lejligheden tæt på københavnske Islands Brygges blå vande og får stuens hvide vægge, og Benedikte Greves sølvgrå hår, til næsten at gløde i lyset.

Benedikte Greve dyrker ikke yoga. Hun har ikke brug for den ro, det giver. I stedet går hun til koncerter og er tit at finde på Statens Museum for Kunst. Hun har det nemlig bedst, når hun er i bevægelse. Og hun har ikke ligget på den lade side. Siden hun gik på pension i 2013, har hun været aktiv i SIND. Men livet igennem har Benedikte Greve taget del i foreningsliv og frivilligt arbejde.

Apoteksassistent og autodidakt

Benedikte Greve er egentlig uddannet apoteksassistent. Det var i 1967. Og det er hendes eneste formelle uddannelse. Ellers har hun taget kurser eller er autodidakt, fortæller hun. Apoteker blev Benedikte Greve nemlig ikke ved med at være. I stedet skiftede hun spor. Først til at arbejde som plejepersonale på en akutmodtageafdeling for børn - helt uden uddannelse.

"Det var jo fuldstændig vanvittigt. Sådan var det dengang. Man kunne få lov til rigtig mange ting," siger Benedikte Greve og slår ud med hænderne.

Efter et par år blev hun ansat som sagsbehandler i Danmarks Lærerforening, hvor hun blev ved med at arbejde, indtil hun gik på pension for snart 10 år siden. Psykiatrien har Benedikte Greve dog haft inde på livet, længe før hun blev medlem af SIND. I en periode tog hun nemlig weekendvagter på det psykiatriske center Ballerup.

"Jeg synes, det er spændende, hvis man kan hjælpe og gøre noget for andre og få noget ud af det selv også," fortæller Benedikte Greve.

SIND har fyldt meget

"Det er noget af det væsentligste, jeg har gjort i SIND," fortæller Benedikte Greve om sin rolle som SIND-bisidder.

Igennem SIND er det muligt at få en frivillig bisidder med til møder med kommunen om en bred vifte af emner. Det kunne fx være møder om førtidspension.

Og en stor del af Benedikte Greves energi igennem årene har nemlig været fokuseret på at være bisidder. I perioder har hun været tilknyttet omkring otte personer. Nogle i flere år. Det er tydeligt for Benedikte Greve, hvor vigtigt arbejdet er.

"Det betyder meget for en borger, at de ikke skal gå alene til møde med kommunen. Det gør dem trygge, når vi fra SIND er med," fortæller Benedikte Greve, der i dag har sat bisid-

derollen på pause, selvom hun stadig er tilknyttet et par borgere.

Benedikte Greve er dog stadig meget engageret i SIND.

Hun finder et papir frem fra skrivebordet og lader pegefingern falde på en af de første linjer. Det er et brev fra Sundhedsstyrelsen, der forklarer, at hun endnu en gang er blevet beskikket som medlem af Det Psykiatriske Patientklagenævn. (Se artiklen andetsteds i bladet - red.)

Det er Det Psykiatriske Patientklagenævns opgave at vurdere de klager, patienter indsender, hvis de er blevet udsat for tvang i psykiatrilovens forstand. Og man kan godt mærke på Benedikte Greve, at hun har været med i lang tid - snart otte år.

Møderne kræver grundig forberedelse og indgående kendskab til regler og love i psykiatrien, og det fyger med tekniske glosser, så snart Benedikte Greve går i gang med at fortælle. Men for hende er det et altsårende arbejde.

"Det er virkelig vigtigt, at vi er der for at patienternes rettigheder overholdes. Og det er uanset, hvor lidt personale, de har. De skal overholde reglerne til enhver tid."

Altid frivillig

En gang om ugen er Benedikte Greve at finde i en af Københavns voldparker, hvor hun træner Famfit. En form for udendørs holdtræ-

ning, der foregår både vinter og sommer. Så cykler Benedikte Greve også – ikke for transporten, men motionen - og dyrker gymnastik en gang om ugen i Gotved-foreningen, hvor hun for øvrigt også lige er blevet medlem af bestyrelsen.

”Det er sådan, det er. Man giver et nap med, og så ender man som formand,” griner det 75-årige medlem af SIND, der fortæller, at hun næsten altid har været med i bestyrelser.

Benedikte Greve har også siddet i SIND Københavns bestyrelse i en årrække. Og mens hun i dag ikke længere sidder med til møderne, så hjælper hun til som ’eventmager’ med de praktiske opgaver, der opstår hen ad vejen. Fx er hun i øjeblikket med til arrangere SIND Københavns deltagelse i motionsløbet DHL-stafetten.

I dag er Benedikte Greve også med i Danmarks Lærerforenings pensionistforening, Mimers Brønd, og så er hun frivillig i Kompasets Venner – en organisation, der inviterer brugere af socialpsykiatrien på kulturelle oplevelser og ture.

”Ja, og så er jeg også medlem af Grand Biografens Venner, og Venneforeningen for DRs Symfoniorkester,” tilføjer Benedikte Greve på falderebet.

Mere tid til sig selv

Benedikte Greve stiller sig ud på sin altan. Ud til sollyset og den blå himmel og lader hånden glide over rækværket. I sin tid var Benedikte Greve også med til at sørge for, at de fik altaner på ejendommen.

I dag prøver Benedikte Greve at finde lidt mere tid til sig selv. Til trods for frivillige forpligtelser, fysisk aktivitet og sit engagement i Det Psykiatriske Patientklagenævn. Rollen som frivillig SIND-bisidder har hun for nyligt sat på pause, og så prøver hun at tage på en stor rejse om året. Sidste gang gik turen over Atlanten til Cuba.

Men det er tydeligt, at det er svært for Benedikte Greve ikke at engagere sig. For nyligt fik hun nemlig idéen til at lave en Facebookgruppe for dem i hendes ejendom, der kan have svært

ved at få hverdagen til at hænge sammen eller simpelthen har brug for noget kontakt.

”Jeg er udfarende og har energi, og så synes jeg, at de sårbare er vigtige at få med. Jeg er

god til at sætte ting i gang, siger Benedikte Greve med et bestemt blik i øjnene, der mildnes, imens hun tilføjer: ”Så er jeg måske mindre god til at afslutte dem.”



Bliv frivillig i SIND

Du kan være frivillig i SIND i hele Danmark på mange forskellige måder. Se mere på www.sind.dk/frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundrede frivillige

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

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

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



Marcus slap angsten efter ti år



“Jeg har valgt at få børn, men de har ikke valgt at få mig som mor. Derfor er det min pligt at støtte, alt hvad jeg kan og lidt mere til i den her situation!” Anette Stefensen deler erfaringer om et angstforløb, som mange andre medlemmer af Foreningen for børn med angst kan nikke genkendende til

AF ANETTE STEFENSEN

En svær skilsmisse i 2006 gjorde, at Marcus, der dengang gik i 1. klasse, fra den ene dag til den anden ikke kunne være i skole, uden jeg var der. Der var heldigvis forståelse fra min arbejdsplads, men lærere og ledelse på skolen anerkendte ikke, at Marcus havde brug for mig for at være tryk.

Midt i 1. klasse blev Marcus flyttet til en specialklasse. Inden flytningen havde jeg været til et foredrag hos Angstforeningen om socialfobi og angst, og da blev jeg helt bevidst om, at Marcus havde angst.

Fastholdt

Lærerne på den nye skole lod til at forstå, men på Marcus' første dag blev han fastholdt, og jeg blev bedt om at forlade skolen. Dette skete igen dagen efter. Skolen havde heldigvis en dygtig skolepsykolog, som hurtigt fik sat et udredningsforløb i gang på børnepsykiatrisk afsnit. Det blev til tre hårde uger for Marcus, der endte med tre angstdiagnoser, abnorm separationsangst, OCD og socialfobi. De følgende 3-4 måneder fik han medicin og tog meget på i vægt.

Der gik ikke længe, før psykologen anbefalede, at Marcus stoppede på skolen, da han mente, skolen modarbejdede behandlingen ved at overskride hans grænser. Marcus søgte sig med tre-fire andre specialskoletilbud i de følgende år, men uden det store held, og derfor har der været en del år uden skolegang.

Foreningen

Indtil Marcus blev 18 år, har jeg været til en del møder med skiftende sagsbehandlere på kommunen. Men jeg følte mig ofte misforstået, tvivlet på og meget ked af det.

I 2009 mødte jeg en stor støtte i en familievejleder, der fik stor betydning for min trivsel og styrke til at holde sammen på familie og job. I årene op til, at Marcus blev 18 år, fik vi

også tildelt en privatpraktiserende specialpædagogisk vejleder, der arbejdede meget anderledes, end andre vi havde mødt. Hun gør en afgørende forskel for vores familie, og for at Marcus er der, hvor han er i dag.

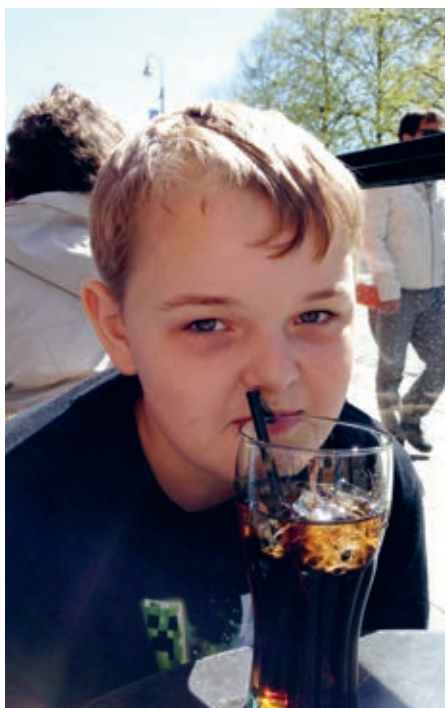
De første møder i Foreningen for børn med angst gjorde, at jeg fandt et fællesskab, hvor vi forstod hinanden og de bekymringer, vi havde for vores børn. Det sætter jeg stor pris på, og det er dejligt, at foreningen kan hjælpe andre familier, der har børn med angst.

Marcus fortæller selv om de svære år, at den ro og tid, han fik til at hele sig selv, har haft stor betydning for ham. Og efterhånden som Marcus

fik det bedre, tabte han sig meget, begyndte at se venner og startede med at træne.

Vi har heldigvis en skøn familie, der har støttet og hjulpet alt det, de kunne. Marcus har en storebror, der er fire år ældre, og den rolle kan også være svær i en familie med vores udfordringer, men Oliver er den bedste storebror, man kan ønske sig, og de er de bedste venner i dag.

I 2021 startede Marcus på forberedende grunduddannelse, fik kørekort og er nu flyttet hjemmefra. I dag er Marcus 21 og er fri for angst. Han skal starte på HF til sommer og drømmer om at blive politibetjent.



Marcus før.

Foto: Privat



Marcus og Oliver efter.

Læs mere om kommende arrangementer på SINDs hjemmeside



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

SIND HOVEDSTADEN

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Fx Cafe Sind, gå-gruppe og brætspilshygge.

Gratis koncert med BlaqRock

12. maj 2023 kl. 19.40.

SIND og spillestedet Loppen på Christiania tilbyder gratis koncert for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til BlaqRock på Loppen, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 2672 3102. Der er mulighed for at følges med andre til koncerten.

Gratis koncert med The BOWIE Tribute – Baghuset Ballerup

26. maj 2023 kl. 19.45

SIND tilbyder koncert for mennesker, der er psykisk sårbare, og deres pårørende. Vil du sikre dig en gratis billet til Bowie i Baghuset i Ballerup, så skriv til bfh@sind.dk eller ring til 2672 3102. Der er mulighed for at følges med andre til koncerten.

Fællesspisning og fortællekoncert med Lalou hos Anaïs i Farum Kulturhus

30. maj 2023 kl. 18.00 - 20.00

Bag kunstnernavnet Lalou står sanger, sangskriver og pianist Steffie Kristensen, der har bygget sit helt eget musikalske univers op af elementer fra pop, jazz og en snert af verdensmusik.

Hør nærmere om pris og mulighed for mad, når du tilmelder dig på miasind@hotmail.com.

SIND Frederikssund-Egedal En tur til Sporvejsmuseet

13. maj 2023 kl. 10.00 - 16.30

Vi skal på en udflugt til Sporvejsmuseet på herregården Skjoldenæsholm ved Ringsted. Her kan man opleve sporvogne og busser. Det handler om kollektiv transport fra slutningen af 1800- og i 1900-tallet.

Nærmere information om transport ved tilmelding. Kontakt Erik på 5171 1391 senest d. 2. maj 2023.

Pris: 200 kr. SIND betaler for mad. Drikkeelse for egen regning.

Højst 14 deltagere.

SIND København

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Fx fællesspisning hver anden uge, og gåture på Nørrebro med en psykolog og meget mere.

Kom med til korsang

2., 9., 16., 23. og 30. maj samt 6. og 13. juni 2023 kl. 13.00.

SIND København inviterer til korsang i maj og juni. Koret synger i den gamle kirkesal på det tidligere Sankt Elisabeths Hospital. Vi slutter hver gang med kaffe og kage.

Kontakt Johannes på 2168 5462, hvis du vil høre nærmere.

Fællesspisning og bingo

2. maj 2023 kl. 17.00 - 20.00

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser og vind fede præmier til bingo. Dørene åbner kl. 17.00, og kl. 18.00 spiser vi.

Tilmelding er nødvendig. Skriv en SMS til Kata på 3096 9397 tidligst onsdagen inden og senest kl. 18.00 søndagen før. Du modtager svar på, om du har fået en plads. Pris: 20 kr.

Fællesspisning og medlemsmøde: Åben Dialog

16. maj 2023 kl. 17.00 - 21.30

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser og hør oplæg om Åben Dialog. Kl. 17.00 - 19.30 holder vi fællesspisning, hvorefter vi indtil kl. 21.30 holder medlemsmøde. Åben Dialog er en alternativ måde at løse psykiske problemer på, hvor pårørende og netværk inddrages i problemløsningen.

Tilmelding er nødvendig. Skriv en SMS til Kata på 3096 9397 tidligst onsdagen inden og senest kl. 18.00 søndagen før. Du modtager svar på, om du har fået en plads.

Kom med på Københavns Historiske Marked

28. maj 2023 kl. 12.00

SIND København inviterer til gratis deltagelse i Københavns Historiske Marked. Vi mødes på Københavns Hovedbanegård eller efter aftale derude.

Tilmelding til Matilde på 3035 5262.

Begrænset antal pladser. Sidste frist for tilmelding 20. maj 2023.

Læs mere på hjemmesiden.

Fællesspisning og medlemsmøde

13. juni 2023 kl. 17.00 - 21.30

Kom og få et lækkert måltid mad i hyggelige omgivelser og hør et spændende oplæg. Kl. 17.00 - 19.30 holder vi fællesspisning, hvorefter vi indtil kl. 21.30 holder medlemsmøde. Her taler vi om, hvad der rører sig blandt jer medlemmer og inviterer spændende foredragsholdere til at give interessante perspektiver på mental sundhed eller lægge op til debat.

Tilmelding er ikke nødvendig.

SIND Rudersdal

Café for pårørende til unge og voksne med psykisk sygdom

1. maj og 5. juni 2023 kl. 19.00 - 21.00

Kom og del dine erfaringer som pårørende – få og giv opbakning, styrke og håb. Se mere om aktiviteten på hjemmesiden, hvor du også kan tilmelde dig. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at ringe til Tilka Schneider på 4159 4049.

SIND Hillerød-Allerød

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Læs fx mere om SIND-huset i Hillerøds aktiviteter.

Dialog-aften: Et godt hverdagsliv - Tag kontrol over hverdagen

15. maj 2023 kl. 18.30

Dialog-aften: Et godt hverdagsliv - Samarbejdet med andre

19. juni 2023 kl. 18.30

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



Over fem mandage taler vi om mulighederne for at skabe et godt hverdagsliv. Et kort oplæg vil sætte os i gang med en snak i gruppen.

Tilmelding hos Steen på 2822 2765 eller Heidi på 2643 6386

OBS: Vi kan max. være 15 deltagere. Først-til-mølle.

SIND Helsingør

Café-møde hos SIND Helsingør

18. maj 2023 kl. 14.00 - 16.00

Vi byder på kaffe og brød og mødes til hyggeligt samvær i Foreningshuset, Svingleport 8A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station. Vi mødes den tredje torsdag i måneden. Der er også tid til en snak med andre af vores medlemmer. Kom og hør om vores ture, Ro i Naturen, Ro i Sindet. Husk vores SOMMERFEST i Svingleport Lørdag d. 17. juni kl. 13.00. Der kan være andre arrangementer, og har du lyst til at høre mere, så mød op. Du behøver ikke at være medlem af SIND. Du kan også kontakte Doris Hansen på 2251 2919 eller læse mere på vores hjemmeside.

SIND SJÆLLAND

SIND Køge-Bugt

31. maj og 28. juni 2023 kl. 17.00 - 20.00

Kom og vær med, når vi holder fællesspis-

ning i SIND Køge-Bugt. Hver sidste onsdag i måneden holder vi fællesspisning på Olsbæk Strandvej 43, 2670 Greve.

Det koster 15 kr., som betales kontant på dagen.

Tilmelding senest mandagen før på metteslothlarsen72@gmail.com

Vi glæder os til en hyggelig aften og håber at se så mange som muligt.

SIND NORDJYLLAND

SIND Aalborg

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Kig fx på Sind- eller Kulturklubben.

Kom og hør om "Åben Dialog-samtale"

3. maj 2023 kl. 18.45 - 22.00

Kom og hør om Åben Dialog v. Trekanten, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Øst. Åben Dialog er en tilgang, der har til hensigt at inddrage brugerens netværk i forbindelse med psykisk sygdom.

Det centrale i Åben Dialog er mødet mellem den psykisk syge person og dennes private og professionelle netværk. Oplægsholderne er Malene Woge Bæk Davidsen, der er ansat i den regionale del, og Peter Schulz, som er ansat i den kommunale del.

Begivenheden er for alle, der er interesserede i psykiatrien. Tilmelding senest 26. april til Svend Pedersen på 2960 7455 eller svendp89@gmail.com.

Der er også mulighed for at deltage i fællesspisning inden. Læs mere på hjemmesiden.

SIND SYDDANMARK

SIND Fyn

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Fx Unggruppen på Stoppestedet.

Gratis forløb for pårørende i Svendborg

3. og 8. maj 2023 kl. 16.00 - 18.00

Som menneske oplever vi alle tidspunkter, hvor livet føles som en kamp. Dette mærkes især, når et familiemedlem bliver ramt af psykisk sygdom. SIND Fyn tilbyder et indsigtssåseret og ressourceorienteret coachingforløb, som tager udgangspunkt i mental sundhed. Forløbet, der er gratis og udviklet af terapeut Trine Høhrmann, afvikles sammen med Svendborg Psykiatri.

Du tilmelder dig forløbet ved at kontakte Trine på trine@lumeninspire.com. Har du spørgsmål til forløbet, kan du også kontakte Trine på 2796 9647.

SIND Ungdom er nu i 16 byer

I april åbnede SIND Ungdom i Ishøj. Hver anden mandag kan unge mellem 16 og 35 år nu finde et fællesskab, hvor alle er velkomne

Mandag d. 24. april slog SIND Ungdom for første gang dørene op på Vejlebrovej 45 i Ishøj. SIND Ungdom er en frivillig social organisation, der arbejder for at skabe et rummeligt fællesskab for unge mennesker med psykisk sårbarhed.

"Vi arbejder ud fra princippet om, at der altid skal være plads til en god snak – både de nemme og de svære. Der skal være plads til at have gode, men også dårlige dage. Ingen forventer, at man er glad eller snakkesaglig med masser af overskud og energi - vi er bare glade for, at du kommer og er med," fortæller Naz Ali, der er frivillig i SIND Ungdom og er at finde hver anden mandag til klub-aftenerne i Ishøj.

På dét, som SIND Ungdom kalder en klubaften, bliver der handlet ind og lavet mad sammen. Der bliver hygget med spil og måske andre kreative sager. Ellers er der ingen forventninger til de deltagere, der møder op.

"Bare dét, at du vælger at møde op, er en stor ting, for så er du allerede en del af fællesskabet. Alle er velkomne, det er startskuddet, og så tager vi den derfra."

Hvis du vil være frivillig eller deltage i SIND Ungdom i Ishøj eller andre byer, så se mere på hjemmesiden.



Foto: SIND Ungdom

Der er maks. 8 deltagere på holdet, og din tilmelding er bindende.

SIND Vejle

SINDklub med hyggeligt samvær

27. maj og 28. juli 2023 kl. 10.00 - 15.00

Vi mødes over kaffe eller te og snakker om løst og fast. Der er også mulighed for brætspil og kreative aktiviteter i værkstedet. Ønsker du at møde nye mennesker i et fællesskab med andre, så er du meget velkommen - også selvom du ikke er medlem af SIND.

Har du brug for at vide mere, så kontakt Judith Pedersen på 2045 6703.

SIND Syd-Vest

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Fx volleyball, svømning, vand-aerobic og badminton.

Cykeltur med SIND Syd-Vest

15. maj og 16. juni 2023 kl. 10.00 - 12.00

Kom med på forårets cykelture. Det er god motion for SINDet og kroppen.

Vi starter hver gang kl. 10 fra SINDhuset på Nørrebrogade. Turens længde og bestemmelsessted bestemmes af vind og vejr.

Alle kan deltage, tag gerne venner og bekendte med. Medbring rejsekort, hvis vi skal med noget af vejen.

Man medbringer selv mad og drikke.

SIND Haderslev

Se også løbende aktiviteter på lokalafdelingens hjemmeside. Fx Bevæg Dig Glad - Gratis træning under trykke rammer.

Så går turen nordpå

6. juni kl. 09.30 - 7. juni 2023 kl. 18.00

Vi besøger Hvidsten Kro. Her får vi æggekage, og bagefter kan man besøge det lille museum, der er i forbindelse med kroen. Så går turen videre til Klejtrup, hvor vi besøger Verdenskortet. Vi overnatter på Danhostel Hobro.

Næste dag går turen til både Randers Regnskov og "Memphis Mansion", Elvis-museet.

Pris pr. person 650 kr. for medlemmer af SIND Haderslev. Tillæg for enkeltværelse 150 kr.

Man betaler selv sine drikkevarer.

Tilmelding til Kirstine på 4051 5450 senest



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 tanker? En sponsoraftale med energiselskabet OK betyder, at du kan støtte SIND med 5 øre/liter, hver gang du tanker 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 tanker. Uanset om du betaler med MobilePay, Dankort eller OK Benzinkort. På vores hjemmeside kan du læse mere om aftalen.

28. april. Først til mølle. Der er plads til højst 15 personer. Hør mere om transport ved tilmelding.

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

vanedannende medicin.



SE MERE PÅ
smr.dk.

Skizofreniforeningen er en landsdækkende aktivitet i SIND. På www.skizofreniforeningen.dk

kan du bl.a. læse mere om foreningens aktiviteter og bisidderordning.



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



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

Efterlysning: SIND søger frivillige besøgsvenner

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

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

Som besøgsven er din opgave:

- at støtte et andet menneske ved at lave forskellige aktiviteter sammen
- bryde isolation og forebygge ensomhed

- skabe rammen om socialt samvær og positive oplevelser
- skabe kontakt til lokale netværk og aktiviteter
- fremme et aktivt liv
- forbedre den mentale trivsel for en borger

I mødes ca. i 2 timer mindst hver 14. dag. I finder sammen ud af, hvad I gerne vil bruge tiden på. Det kan variere fra gang til gang, alt efter hvad I har lyst til. Det kan fx være

naturoplevelser, kreative hobbyer, hygge over te eller kaffe, film, café, museum eller opleve noget andet kulturelt. Interesseret? Kontakt os på 3524 0750, landsforeningen@sind.dk eller klik ind på hjemmesiden.



SE MERE PÅ
www.sind.dk/blivbesoegsven



REGIONSFORMAND:

Regionsformand
Kim Kjølgaard
2297 3773
hovedstaden@sind.dk

Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Angelica Kristensen
2672 3102
bfh@sind.dk

SIND Bornholm

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

SIND Fredensborg-Hørsholm

Kim Wentzel Oxenlund
4095 2320
fredensborghoersholm@sind.dk

SIND Frederiksberg

frederiksberg@sind.dk
Frits Iversen
2426 9965
frits@sind.dk

SIND Frederikssund-Egedal

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

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Rikke Bøhling
2235 0515
stenbuk66@msn.com

SIND Gribskov
gribskov@sind.dk
Kristina Vogelius Kreiner

SIND Halsnæs

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

SIND Helsingør

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

SIND Hillerød-Allerød

Alexia-Alicia Ritter
huset@sind.dk

SIND København

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

SIND Rudersdal

sind.rudersdal@gmail.com
Merete Elleboe
3060 0530
merete@sind.dk

SIND Rødovre

Betina Stievano
9393 3714
roedovre@sind.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees
5356 4104
hellenees@outlook.com



REGIONSFORMAND:

Birte Bonde Bendixen
2033 2259
birte@bondebendixen.dk

SIND Holbæk-Ods herred-Kalundborg

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

SIND Køge Bugt

Mette Sloth Larsen
metteslothlarsen72@gmail.com

SIND Næstved

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

SIND Ringsted-Sorø

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

SIND Roskilde-Lejre

Leni Grundtvig Nielsen
4241 0034
lenigrund10b@gmail.com

SIND Slagelse

slagelse@sind.dk
Louise Ndawatta
ln@sind.dk

SIND Storstrøm

Allan Claumarch
aclaumarch@gmail.com
2573 1217



REGIONSFORMAND:

Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Brønderslev

broenderslev@sind.dk
Niels Christian Aagaard
6061 3581
sindnordformand@gmail.com

SIND Frederikshavn-Læsø

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

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
sindhusest@c.dk

SIND Thy

Lisbeth Ravnborg
thy@sind.dk

SIND Aalborg

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



REGIONSFORMAND:

Leif Gjørtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Favrskov

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

SIND Herning-Ikast-Brande

Klaus Mejner Nielsen
2173 8519
tammelmask@hotmail.com

SIND Horsens-Hedensted

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

SIND Nord- og Syddjurs

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

SIND Odder

Leif Gjörtz Christensen
2096 0339
leifgjortz@yahoo.dk

SIND Randers

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

SIND Ringkøbing-Skjern

Lene Laugesen
lenegl@live.dk

SIND Silkeborg

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

SIND BESØGSVEN (TIDLIGERE SIND-NETTET)

ALBERTSLUND-ISHØJ-BALLERUP-HERLEV

Julie Bock Andersen
5360 2200
sindnettet@gmail.com

RUDERSDAL

Merete Ellebo
3060 0530
merete@sind.dk

FREDERIKSBERG-KØBENHAVN

4414 5601
besoegsvenkbhfrb@sind.dk

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

NORD-SYDDJURS

Winnie Joan Åkesson
3160 2441
winijo@me.com

VEJLE

Judith Pedersen
Judith.pedersen5@gmail.com
2045 6703

FREDERIKSHAVN

Pia Rægaard Jensen
sindpiajensen@outlook.dk
5124 4488

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
 Afventer generalforsamling
 2023

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

SIND Billund
 Tove Thisgaard
 tovethisgaard@hotmail.com

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

SIND Fyn
 Bjarne Christensen
 2440 0411
 fyn@sind.dk

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

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

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

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

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

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

SIND Vejen
 Vibeke Henriksen
 vejen@sind.dk

SIND Aabenraa
 Majbritt Nissen
 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
 Formand, Skizofreniforeningen
 hjdalager@gmail.com
 2440 7682

DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING

dlt@sind.dk

MEDICINRÅDGIVNINGEN – STØTTE TIL UDTRAPNING AF AFHÆNGIGHEDS- SKABENDE MEDICIN

info@smr.dk
 7026 2510

SIND RÅDGIVNING

kontakt@sindraadgivning.dk

SINDS LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING OG BISIDDERE

RING 7023 2750

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

SINDS LOKALE RÅDGIVNINGER

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

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

Den Landsdækkende Telefonrådgivning

Lokale rådgivninger

For pårørende

SIND Rådgivning

MedicinRådgivningen

Få en besøgsven

Få en SIND-bisidder

Foreningen for børn med angst

Skizofreniforeningen

Peer-støtte

Fakta om sindslidelser og psykiske diagnoser

Brochurer og informationsmateriale



Rådgivning

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



Ud af ensomheden

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



Synlighed

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

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 MobilePay til **867553**. Læs mere på hjemmesiden om andre muligheder.



Bliv medlem:
sind.dk/medlem



Bliv frivillig:
sind.dk/frivilligunivers



Støt SIND:
sind.dk/stoet-os