



AKTIVITETER OG NYT FORÅR 2014

SIND Lokalafdelingerne i Hovedstadens Omegn

Nr. 69 - Januar - Juli 2014



Aktiviteter foråret 2014 – se midtersiderne

Generalforsamlinger i de nye lokalafdelinger og den nye regionskreds

Foredrag - samtalegrupper - workshop for psykisk sårbare og pårørende

Undervisning, ture og socialt samvær for enhver

Miniferie – Ændringer i SINDs organisation

Nyttige oplysninger: SIND – rådgivning – akut psykiatrisk hjælp

SINDs lokalafdelinger dækker disse kommuner.

Kontakt gerne din lokalafdeling. Du er velkommen.

**SIND Region Hovedstaden**

Kirsten Elise Hove
Skovbrynet 7
2880 Bagsværd
23 26 03 10
kehove@gmail.com

SIND Ballerup-Furesø-Herlev

Randi Kristensen, 26 72 31 02
randi.kristensen@gmail.com

SIND Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Svend Balle, 50 45 64 02
svendbax@hotmail.com

SIND Rødovre

Kirsten Falster, 36 41 49 04
kirsten.falster@mail.dk

SIND Vestegnen

Helle Nees, 53 56 41 04
helle.nees@klogesen.dk

SIND – landsforeningen for psykisk sundhed – er stiftet i 1960. Foreningens formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

SIND arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering

SIND arbejder for at sikre, at mennesker med sindslidelse og deres pårørende skal kunne udleve deres drømme og kunne realisere et godt liv i samfundet. Sindslidelse er en fælles udfordring for samfundet, mennesker med sindslidelse, pårørende og professionelle. SIND vil arbejde for at samle alle i et fælles arbejde for at realisere visionen.

Medlemmerne er vor styrke. Der er brug for flere. Er du selv psykisk sårbar, pårørende, interesseret i området eller gerne vil støtte SIND, så **meld dig ind i SIND** på www.sind.dk eller ring til landsforeningen tlf. 35 24 07 50. Kontingentet er 200 kr. pr. år – dog kun 180 kr. ved at bruge Betalingservice – inkl. SIND-bladet, der kommer hver anden måned. Abonnement alene koster 280 kr. Netbank **reg. 9541 konto 5403944.**

Der er altid brug for aktive og frivillige. Kontakt lokalafdelingen i dit område.

Lokalafdelingerne arrangerer oplysende møder, workshops og samtalegrupper, socialt samvær, udflugter og ferie. Se kalenderen her i bladet. Du er meget velkommen.

Ballerup-Furesø-Herlev

Vi har haft et lærerigt efterår i lokalforeningen. En helt ny bestyrelse trak i arbejdstøjet fuld af gå-på-mod til nye aktiviteter.

Den seneste tid

Kommunalvalget er overstået. Vi havde fat i de tre kommuner for at få sat psykiatrien på dagsordenen. Det lykkedes ganske godt. I Ballerup afholdt vi dialog-vælgermøde, hvor vi fik en god debat og dialog med de kandidater, der deltog. Alle partier var inviteret, alle deltog på nær LA og kandidaten fra DF, der var blevet syg. Det var et tilløbsstykke, og det var alle tiders mulighed for os til at gøre vores arbejdsfelt synligt og konkret.

Café-arrangementerne i Sundhedshuset i Ballerup finder sted den sidste onsdag i måneden kl. 16-18. Der er mulighed for at få en uformel snak og få informationsmaterialer. Og Café Sind fortsætter.

Vi har haft foredrag med Anders Chr. Enevoldsen, som talte om "at surfe på bølgen" – træk fra et liv med mani-depressivitet.

Vandreturene i de tre kommuner er blevet en succes. Det at mødes, gå og få en snak gør en forskel. Så vi fortsætter med at arrangere sådanne ture en søndag eftermiddag.



Fra vandreturen i oktober i Farum skulpturpark

Julefrokosten samlede en del, der hyggede sig sammen. Det sociale samvær har stor værdi i sig selv.

Bestyrelsen har måttet sige farvel til to bestyrelsesmedlemmer, den ene desværre formanden Paul. *Tak for indsatsen Paul.*

Heldigvis havde vi to suppleanter, så vi siger velkommen til Annette Loop og Ebbe Brems. Undertegnede har overtaget formandsposten.

Den nærmeste tid, der kommer

Vinter og forår vil bringe mange aktiviteter. Vi holder fast i vores café-arrangementer den sidste onsdag i måneden. Vi laver vandreture, hvor vi vil besøge Lyngby sø, Smør- og Fedtmosen, Søndersø, Christiania og Måløv.



Det gælder om at udfordre sig selv – og vide, at nogen støtter op om det. Her fra turen i Herlev

Generalforsamling onsdag den 26. februar kl. 19 i SundhedsHuset lokale 201, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup. Der er forslag til nye vedtægter på dagsordenen.

Øvrige forslag, der ønskes behandlet, skal være hos formanden otte dage før.

Som krydderi på arrangementet har vi inviteret Fontænehuset Furesø i Værløse, der vil indlede med et oplæg om deres gode arbejde. Fontænehuset Furesø er et

tilbud til mennesker mellem 18 og 60 år med en sindslidelse eller psykiske problemer. På selve generalforsamlingen skal der bl. a. vedtages nye vedtægter, der afspejler foreningens ændrede struktur. Og der skal vælges bestyrelse. Interesse-rede er velkomne til at kandidere. Der er kaffe og kage.



Olga Runciman

Vi har et foredrag den 13. marts kl. 19 i Frivilligcenter Herlev, hvor Olga Runciman vil fortælle om recovery og nok også komme ind på stemmehøring. Tid og sted for de enkelte arrangementer kan ses i kalenderen midt i dette blad.

En lille tur på et par timer gør godt

Vi har tilrettelagt fem ture i denne sæson. Ligesom sidste år mødes vi en søndag kl. 14 og tager på en spadseretur, der i roligt tempo varer et par timer. Vi nyder samværet, den friske luft og får set lidt nyt. Det er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.



26. januar: Lyngby Sø. Vi mødes ved busstop 191 – Nybro kro

16. februar: Smør- og Fedtmosen, Herlev. Mødested: Busstop 42 - v/HF Smørmosen

16. marts: Søndersø, Værløse. Mødested: Busstop 500s – v/Søndergårdsvej, Ballerup

13. april: Christiania, København. Mødested: Ballerup station

18. maj: Byvandring i Måløv, Ballerups vestlige bydel. Mødested: Foran indgangen til biblioteket/kulturhuset i Måløv, Måløv Hovedgade 60

Vi er kommet på facebook. Har du ikke besøgt vores side, så gør det nu. Du finder os ved at søge efter SIND-Ballerup-Furesø-Herlev på facebook.

Hvis du som medlem ikke får en mail fra os, når der sker noget i lokalforeningen, er det, fordi vi ikke har din mail-adresse. Send den gerne til os på fagot16@sol.dk

SIND Ballerup-Furesø-Herlev ønsker alle medlemmer en frisk vinter og et dejligt forår. Vi håber, at aktiviteterne vækker jeres nysgerrighed, så I deltager i nogle af dem.

Randi Kristensen, lokalformd., 26 72 31 02

Gladsaxe-Gentofte-Lyngby

Generalforsamling

Onsdag den 5. februar 2014 kl. 17-21, Gladsaxe Hovedbibliotek, Lille sal, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg.

Se dagsorden og forslag til nye vedtægter på www.sind-hovedstaden.dk. Forslag sendes til formanden senest 8 dage før.

SIND og Carlshuse har fået bevilget 3.665.900 kr. over 3 år til projekt "Rejse ind i inklusionssamfundet" med frivillige og aktiviteter med psykisk sårbare borgere. En debat med Jonny Holme-Pedersen, projektleder Eva Zeuthen og bestyrelsen. Svend Balle, lokalformand, tlf. 50 45 64 02

Rødovre

Rødovres onsdagsmøder

Disse møder kl. 19 med samvær, aktivitet og sang fortsætter som hidtil. Den første onsdag i måneden mødes vi i "Det røde hus" Elvergårdsvej 6B, 2610 Rødovre. De øvrige onsdage i måneden ses vi i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Dog ikke i juli, august og september.

Generalforsamling

Onsdag den 19. februar 2014 kl. 19 i "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.

Forslag, der ønskes behandlet, skal være hos formanden otte dage før.

Bestyrelsen har i øjeblikket et møde om måneden, dog ikke i juli, august og september. Vil du være med i bestyrelsesarbejdet, er du meget velkommen til det. Opgaverne fordeles mellem dem, som har tid og kræfter.

Kirsten Falster, lokalfmd., tlf. 36 41 49 04

Vestegnen

SIND Vestegnen har haft et godt og travlt efterår med gode og spændende arrangementer.

Der har været foredrag om det at være sensitiv både omhandlende børn og voksne osv.

I oktober trak Pia Løvstad Frydensberg 73 personer til en spændende aften om borderline, hvilket har gjort, at SIND Vestegnen og Ishøj Oplysningsforbund har indgået et nærmere samarbejde med Pia (se Aktivitetskalenderen), som løber hen over vinter og forår.

Desuden havde vi et meget spændende arrangement omhandlende stemmehøring med Olga Runciman, hvor vi virkelig fik en fin viden, men også en hudløs ærlig og barsk historie.

Forårets arrangementer



Pia Frydensberg

Vi bestræber os på at lave så spændende og lærerige arrangementer som muligt, og er derfor meget interesseret i at høre medlemmernes ideer. Så sidder du og brænder for at høre om et specifikt emne, så kontakt os. Så forsøger vi efter bedste evne at skruer noget godt sammen. Kontakt os på sind.vestegnen1@gmail.com.

Til den kommende tid har vi indtil nu planlagt seks moduler med Pia Løvstad Frydensberg samt tre arrangementer med Lars Lolk. Disse kan du se i kalenderen.



Lars Lolk

Desuden har vi lige været så heldige, at træffe aftale med formand Thomas Hermie Hermannsen, De Hjemløses Hunde, som kommer og fortæller om, hvor svært det er at være hjemløs, og hvordan det er at bo på gaden. Han vil også fortælle, hvor vigtigt det kan være for en hjemløs at have en hund, da det kan være det eneste væsen, som den hjemløse knytter sig til. Så sæt kryds i kalenderen lørdag den 1. marts kl. 13, fri entre samt gratis sandwich og kage. Tilmelding er nødvendig, da der er begrænsede pladser. Ring på 53 56 41 04 kl. 15-18. Det foregår i Foreningshuset Vejlebovej 45b, 2635 Ishøj.

Generalforsamling

Tirsdag den 25. februar 2014 kl. 19 i Glas-huset, Østergården 19a, 2635 Ishøj.

Forslag, der ønskes behandlet, skal være hos formanden otte dage før.

Kommer vi op med nye tiltag, så hold øje med vores side på facebook, som hedder sind vestegnen.

Vi er som altid interesserede i personer, som vil ofre lidt af deres tid og være besøgsven hos os, så har du lidt tid og interesse, så ring og hør nærmere på tlf. 53 56 41 04. Det samme gælder, hvis du ønsker at modtage besøg. Her har vi dog desværre en lille venteliste.

Helle Nees, lokalformand, tlf. 53 56 41 04



Signe Hjorkjær, der leder kursus i PsykInfo

SIND har fået ny struktur

Vi har med den struktur, der blev vedtaget på SINDs landsmøde sidste år, nu en kreds for hele Region Hovedstaden, og lokalforeningerne er omdøbt til lokalafdelinger. Vi får lokalt en større andel af medlemmernes kontingenter, så flere medlemmer direkte betyder større støtte til det lokale arbejde.

Vi er meget glade for landsforeningens nye organisationskonsulent Helene Kemp, som støtter os med det lokale og regionale arbejde.

SINDs sekretariat flytter i begyndelsen af februar til Danske Handicaporganisationers Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, hvor flere organisationer har til huse.

Regionskredsens opgaver

Regionskredsen varetager interesser i forhold til Region Hovedstadens Psykiatri i samarbejde med Psykiatriforeningernes Fællesråd. Regionskredsen samarbejder med lokalafdelingerne om projekter, aktiviteter, kurser og erfaringsveksling om Region Hovedstadens Psykiatri, kommunerne, bestyrelsesarbejde og det frivillige sociale arbejde.

Lokalafdelingernes opgaver

Lokalafdelingerne står for aktiviteter i form af foredrag, workshops, samtalegrupper, SIND-Nettet og andre besøgsordninger, rådgivning, udflugter, ferie, butik, cafe og samværstilbud og har lokaler og aktivitets-hus. Lokalafdelingerne søger om støtte hertil fra kommunernes §18-midler, puljer og fonde og har repræsentanter i Danske Handicaporganisationers lokale afdelinger, handicapråd, beskæftigelsesråd og kontakt til lokalpolitikere og kommunerne.

Kirsten Elise Hove, Region Hovedstaden

J A N U A R	tor. 23. kl. 19-21.30	Foredrag ved Lars Lolk om at være sensitiv Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04 Sted: Foreningshuset Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	søn. 26. kl. 14- ca. 16	Tur til Lyngby Sø, Folkeparken, Lyngby Åmose, kanalerne Få frisk luft og hyggeligt samvær. Vi går ca. 5 km, så alle kan være med. Gratis. Mødested: Busstop 191 – Nybro kro. Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	ons. 29. kl. 16-18	Café Sind Ballerup-Furesø-Herlev – Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede Sted: SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
F E B R U A R	Hver onsdag kl. 19	Rødovres onsdagsmøder Åbent hus med samvær, aktiviteter og sang 1. onsdag i måneden fællessang i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6B, Rødovre. Øvrige onsdage: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Arr.: SIND Rødovre
	ons. 5. kl. 17-21	SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby - Generalforsamling Oplæg og debat om SINDs partnerskabsaftale med Carlshuse. Læs om generalforsamlingen på side 4. Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Lille sal, Søborg Hovedgade 220, 2860 Søborg
	tor. 6. kl. 19- 21.30	Jeg har det svært indeni – jeg har brug for hjælp Foredrag ved Pia Frydensberg. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04. Sted: Foreningsh. Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	søn. 16. kl. 14 - ca. 16	Spadseretur i Smør- og Fedtmosen, Herlev Kom i kontakt med mange typer natur. Mange fugle. Fredet i 1943. Vi går ca. 5 km. Gratis. Mødested: Busstop 42 – v/HF Smørmosen Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	ons. 19. kl. 19	SIND Rødovre – Generalforsamling Sted: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre.
	fra tor. 20. kl. 10-13	Pårørende til psykisk sårbare – en senior samtalegruppe En samtalegruppe over 8 torsdage. Gratis. Tilmelding inden 15. februar. Se side 12 Sted: De Frivilliges Hus, Havestuen, Taxvej 15, 2880 Bagsværd Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	tir. 25. kl. 19	SIND Vestegnen – Generalforsamling Sted: Glashuset, Østergården 19a, 2635 Ishøj

	ons. 26. kl. 16-18	Café Sind Ballerup-Furesø-Herlev – Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede Sted: SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	ons. 26. kl. 19	SIND Ballerup-Furesø-Herlev – Møde og generalforsamling Først er der et oplæg om Fontænehuset Furesø i Værløse. Sted: SundhedsHuset lokale 201, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup
	tor. 27. kl. 19-21.30	Pia Frydensberg: Dialektisk adfærd – fokusfærdigheder Foredrag. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04 Sted: Foreningshuset Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
M A R T S	Hver onsdag kl. 19	Rødovres onsdagsmøder Åbent hus med samvær, aktiviteter og sang 1. onsdag i måneden fællessang i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6B, Rødovre. Øvrige onsdage: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Arr.: SIND Rødovre
	lør. 1. kl. 13	Om at leve på gaden, og hvad det medfører af godt og skidt Foredrag ved Thomas Hermie Hermannsen, fmd. f. De hjemløse Hunde. Gratis, men tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04 Sted: Foreningshuset Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	tor. 13. kl. 19	Foredrag ved Olga Runciman om recovery Gratis. Sted: Frivilligcenter Herlev, Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev (indkørsel fra J. E. Pitznersvej) Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	søn. 16. kl. 14 - ca. 16	Spadseretur ved Sønderød i Værløse Mens vi går ca. 5 km i roligt tempo ser vi arealerne ved den gamle flyvestation og en officersmesse. Gratis. Mødested: Busstop 500s – v/Søndergårdsvej, Ballerup. Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	tir. 18. kl. 19-21.30	Lad ikke borderline-lidelsen slukke jeres relation Bliv stærkere som pårørende til et menneske med borderline. Foredrag om borderline personlighedsforstyrrelse og den dialektiske adfærdsterapi. Gratis. Tilmelding inden 10. marts: Se side 12 Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	ons. 19. kl. 19-21.30	Foredrag ved Lars Lolk om at være sensitiv Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04 Sted: Foreningshuset Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen

M A R T S	tor. 20. kl. 19-21.30	Dialektisk adfærdsterapi – relationsfærdigheder Foredrag ved Pia Frydensberg. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04. Sted: Foreningsh. Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	lør. 22. kl. 9-16	Kommunikations- og konflikthåndtering Workshop for pårørende til psykisk sårbare. Hvordan undgår du som pårørende at havne i et mønster, der er svært at komme ud af? Pris 200 kr. Tilmelding inden 15. marts. Se side 13 Sted: Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	fra tir. 25. kl. 19-21.30	Gruppeforløb for pårørende til et menneske med borderline personlighedsforstyrrelse Gruppeforløb over 10 tirsdage ud fra dialektisk adfærdsterapi pårørendemodul. Gratis. Tilmelding inden 20. marts. Se side 12-13 Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2. 2860 Søborg Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	ons. 26. kl. 16-18	Café Sind Ballerup-Furesø-Herlev – Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede Sted: SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	fra ons. 26. kl. 17-19	Søskende til psykisk sårbare – en samtalegruppe For pårørende i alderen 18-40 år til en søster eller bror, som har en sindslidelse eller er psykisk sårbar - over 7 onsdage i ulige uger. Gratis. Tilmelding inden 1. marts. Se side 13 Sted: Psykinfo, Rosengården 14, 1174 København K Arr.: SIND og Psykinfo i Region Hovedstaden
	lør. 29. kl. 10-15	SIND-Hovedstadens Regionskreds - Stiftende generalforsaml. SINDs landsformand Knud Kristensen indleder Nye vedtægter og valg til bestyrelse. Alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden er velkommen. Afstemning sker via de enkelte lokalafdelingers delegerede. Vil du være delegeret eller kandidat til den nye bestyrelse, så kontakt din lokalafdeling eller regionskreds-formanden. Tilmelding til frokost inden 15. marts til kehove@gmail.com eller 23 26 03 10 (SMS). Se dagsorden, fordeling af delegerede og forslag til vedtægter på www.sind.dk Forslag sendes til formanden senest 8 dage før. Sted: Telefonfabrikken, Telefonvej 8, Lokale 204, 2860 Søborg S-tog linje A, Bus 200S og 300S

A P R I L	Hver onsdag kl. 19	Rødovres onsdagsmøder Åbent hus med samvær, aktiviteter og sang 1. onsdag i måneden fællessang i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6B, Rødovre. Øvrige onsdage: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Arr.: SIND Rødovre
	fra ons. 2. kl. 17-19	Bedsteforældre, hvis børnebørn har psykisk sygdom i familien Har dit barnebarn forældre eller søskende med psykisk sygdom, og vil du vide mere om, hvad det betyder for barnet, og hvordan du kan bidrage til, at børn og forældre får en bedre hverdag? Kursus over 12 onsdage i lige uger. Gratis. Tilmelding inden 3. marts. Se side 13 Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K. Arr.: SINDs Pårørenderådgivning, SIND og PsykInfo i Region Hovedstaden
	tir. 8. kl. 19- 21.30	Foredrag ved Lars Lolk om at være sensitiv Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04 Sted: Foreningshuset Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	tor. 10. kl. 19-21	Depression – en folkesygdom Er du i tvivl, om du har en depression, eller kender du nogen, som har det? Gratis. Tilmelding inden 3. april. Se side 13 Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	tor. 10. kl. 19- 21.30	At være pårørende til et menneske med en sindslidelse Foredrag ved Pia Frydensberg. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04. Sted: Foreningsh. Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	søn. 13. kl. 14	Tur til Christiania, København Vi ser den kendte "Pusherstreet", men her er også meget andet: smukke huse, økologi og en anden måde at leve på. Gratis+transport. Mødested: Ballerup station. Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	fra fre. 23. kl. 19- 21.30	Samtalegruppe for mennesker, der lider af depression Et fortroligt og støttende rum til at tale sammen og dele erfaringer i. Forløb over 8 onsdage. Gratis. Tilmeld inden 20. april. Se side 14 Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2, 2860 Søborg Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	ons. 30. kl. 16-18	Café Sind Ballerup-Herlev – Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede Sted: SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev

M A J	Hver onsdag kl. 19	Rødovres onsdagsmøder Åbent hus med samvær, aktiviteter og sang 1. onsdag i måneden fællessang i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6B, Rødovre. Øvrige onsdage: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Arr.: SIND Rødovre
	inden tors. 1.	Husk tilmelding inden 1. maj til miniferie på Sølyst ved Fakse Sølyst er 5 dejlige sommerdage 4.-8. august. Se side 14 Sted: Sølyst Kursus- og Feriecenter, Klintevej 29, 4654 Fakse Ladeplads. Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	tors. 1. kl. 19-21.30	Dialektisk adfærdsterapi – færdigheder i følelsesregulering Foredrag ved Pia Frydensberg. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04. Sted: Foreningsh. Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	tors. 15. kl. 19-21	Vejen ud af borderline personlighedsforstyrrelse Et liv på kanten - med borderline og om hvad, der skabte håb og motivation for at få et godt liv. Gratis. Tilmeld før 1. maj. Se side 14 Sted: Frivillighedscenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, Gentofte Arr.: SIND-Gladsaxe-Gentofte-Lyngby
	søn. 18. kl. 14-ca. 16	Byvandring i Måløv, Ballerups vestlige bydel En hyggelig tur, hvor Ebbe Brems guider deltagerne rundt i bydelen. Det er for alle og gratis. Mødested: Indgangen til biblioteket/kultur-huset, Måløv Hovedgade 60. Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
	tor. 22. kl. 19-21.30	Dialektisk adfærdsterapi – færdigheder i udholdenhed Foredrag ved Pia Frydensberg. Entre 100 kr. Tilmelding nødvendig på tlf. 53 56 41 04. Sted: Foreningsh. Vejlebrovej 45b, 2635 Ishøj Arr.: SIND Vestegnen
	ons. 28. kl. 16-18	Café Sind Ballerup-Herlev – Åbent tilbud for psykisk sårbare, pårørende, medlemmer og interesserede Sted: SundhedsHuset, 2.sal 03-04, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup Arr.: SIND Ballerup-Furesø-Herlev
J U N I	Hver onsdag kl. 19	Rødovres onsdagsmøder Åbent hus med samvær, aktiviteter og sang 1. onsdag i måneden fællessang i "Det røde hus", Elvergårdsvej 6B Rødovre. Øvrige onsdage: "Huset", Rødovrevej 114, 2610 Rødovre. Ingen møder juli, august og september. Arr.: SIND Rødovre

Fotos på forsiden: Et af de mange særprægede huse i Christiania. Fra Sølyst i 2013: Vi så denne bindingsværk-gavl på Lejre, som Martin har bygget, da han var lærling. Pia præsenterer sit maleri. Møns Klint, der besøges under miniferie på Sølyst i 2014

Pårørende til psykisk sårbare – en senior samtalegruppe

En samtalegruppe for seniorer, som er pårørende til et psykisk sårbart menneske.

Gruppen udgør et fortroligt og støttende rum, hvor deltagerne kan tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er eller har været i dagligdagen som pårørende til et psykisk sårbart menneske. Vi vil tale om emner, der fylder lige her og nu og om temaer som at leve bedre med de eksistentielle grundvilkår, som døden, friheden, aleneheden og meningsløsheden er, at få en bedre kommunikation, kunne håndtere svære følelser eller bede om og modtage hjælp. Gruppen med 5-8 deltagere ledes af psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen.

Dato: Otte torsdage kl. 10-13 fra 20. feb.

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

Tilmelding inden 15. februar:
ulla@vincentsen.dk, tlf. 26 39 11 40

Lad ikke borderline-lidelsen slukke jeres relation

Bliv stærkere som pårørende til et menneske med borderline – ved formand for Borderlinenetværket Pia Løvsstad Frydensberg

Foredrag og debat:

Om borderline personlighedsforstyrrelse og den dialektiske adfærdsterapi - den mest evidensbaserede borderline-terapiform. Pia fortæller om livet med borderline personlighedsforstyrrelse, som sendte hende ud i daglige følelsesoversvømmelser, betød en manglende fornemmelse for et 'jeg' og affødte en trang til at skære i sig selv, når de svære følelser meldte sig. Pia fortæller også hvordan vejen ud af lidelsen blev mulig, om håb og motivation for at

skabe et godt liv, og hvad et gruppeforløb for pårørende til et menneske med borderline personlighedsforstyrrelse kan bidrage til? Tilmelding til gruppeforløbet.

Dato: Tirsdag 18. marts kl. 19.00-21.30

Tilmelding inden 10. marts: Tlf. 3957 5757, forebyggelsescenter@gladsaxe.dk

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Gruppeforløb:

Dette gruppeforløb er ikke terapi men et velstruktureret forløb med undervisning, samtaler og øvelser, der formidler vejen frem til en nemmere tilværelse som pårørende til et menneske med borderline personlighedsforstyrrelse med udgangspunkt i dialektisk adfærdsterapis pårørendemodul "Family Connections".

Dato: 10 tirsdage kl. 19.00-21.30 fra 25. marts

Tilmelding inden 20. marts: Tlf. 6169 6025 eller pia@borderlinenetvaerket.dk

Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2. 2860 Søborg

Kommunikations- og konflikthåndtering

Workshop for pårørende til psykisk sårbare. Hvordan undgår du som pårørende at havne i et mønster, der er svært at komme ud af?

En workshop med psykoterapeut og antropolog Ulla Vincentsen for pårørende til psykisk sårbare mennesker, der vil give dig redskaber til at kommunikere på en måde, der nedsætter risikoen for negative konflikter. Med oplæg, erfaringsudveksling, øvelser og temaer som: Identifikation af en konflikt. Oprappende og nedtrappende sprog. Kommunikation fra hjerte og hjerne. Konflikttrekanten. Tavs viden og

kropssprog. Pårørendes forskellige roller og støtte som bisidder.

Dato: 22. marts kl. 9.00-16.00

Sted: Højgården, Bagsværd Hovedgade 274, 2880 Bagsværd

Tilmelding inden 15. marts:

ulla@vincentsen.dk eller tlf. 26 39 11 40 kl. 18-20 på hverdage

Pris: 200 kr. incl. frokost, kaffe, kage og frugt. **Betaling:** 1551 – konto 4930 738

Søskende til psykisk sårbare – en samtalegruppe

En samtalegruppe for pårørende til en søster eller bror, som har en sindslidelse eller er psykisk sårbar.

Vi vil berøre de mest almindelige problemer og udfordringer, du som søster eller bror kan opleve som pårørende til psykisk sårbare mennesker. Vi vil have fokus på, hvordan du kan bruge dine følelser som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre og tage vare på dig selv og mærke efter, hvad du vil, har lyst til og formår og forebygge, at du selv udvikler angst, depression eller stress.

Gruppen ledes af psykolog og psykoterapeut Kim Bonnesen, der kommer med viden og erfaringer og vil sørge for en god, tryk og åben gruppekultur, hvor du kan opleve dig blandt ligestillede og på tryk vis arbejde med problemer og temaer, du har brug for, dele erfaringer og få sparring på.

Dato: 7 onsdage i ulige uger kl. **17.00-19.00** fra **26. marts** – en gang ved eksternt oplægsholder. 8 deltagere i alderen 18-40 år. I samarbejde med PsykInfo. Gratis

Tilmelding inden 1. marts:

kim@sind-kbh.dk, tlf. 50 99 29 50 - med afklarende forsamtale 11. og 13. marts

Sted: Psykinfo, Rosengården 14, 1174 København K

Kursus for bedsteforældre, hvis børnebørn har psykisk sygdom i familien

Har dit barnebarn forældre eller søskende med psykisk sygdom, og kan du blive i tvivl om, hvordan du støtter dit barnebarn bedst uden at blande dig for meget og kan tale med dit barnebarn – også om psykisk sygdom?

Fokus er, hvordan du som bedsteforælder – også bonusbedsteforælder – kan få indsigt i, hvad det betyder for børn at leve i en familie, hvor der er psykisk sygdom og hvordan du med din hjælp kan bidrage til, at børn og forældre får en bedre hverdag. Dine børnebørn kan også være anbragt i plejefamilie eller netværksfamilie - måske hos jer.

Kurset, der arrangeres af SINDs Pårørenderådgivning i samarbejde med SIND og PsykInfo i Region Hovedstaden, er gratis med 12 deltagere og en afklarende forsamtale. Kurset ledes af psykolog og psykoterapeut Signe Hjortkjær med inddragelse af andre fagfolk og pårørende.

Tilmelding inden 3. marts: 30 61 67 61 eller sh@sindspaa.dk

Dato: 12 onsdage hver 14. dag i lige uger kl. **17.00, fra 2. april**

Sted: PsykInfo, Rosengården 14, 1174 København K

Depression – en folkesygdom

Er du i tvivl, om du har en depression, eller kender du nogen, som har det?

Hver sjette dansker får en depression. Men hvad er depression, symptomer og årsager? Hvordan behandles det? Hvorfor stiger antallet af danskere, som rammes? Antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen sætter fokus på de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer bag depres-

sion, og giver et indblik i, hvordan du kan bruge følelserne som navigationsinstrument og redskab til at få det bedre og håndtere depression. Hvordan kan du støtte en depressionsramt? Tilmelding til samtalegruppe.

Dato: 10. april kl. 19-21

Tilmelding inden 3. april: Tlf. 3957 5757, forebyggelsescenter@gladsaxe.dk

Sted: Forebyggelsescenteret, Søborg
Hovedgade 200, 2860 Søborg

Samtalegruppe for mennesker, der lider af depression

- fortroligt og støttende rum til at tale sammen og dele erfaringer i.

Gruppen ledes af antropolog og psykoterapeut Ulla Vincentsen. Gruppen udgør et fortroligt og støttende rum, hvor deltagere kan udveksle erfaringer og tale om de problemer, glæder og udfordringer, der er i dagligdagen og lære at bruge deres følelser som et redskab til at få det bedre. Vi tager temaer op og taler om de psykologiske og følelsesmæssige mekanismer, der ligger bag depression, og om andre emner, der fylder her og nu.

Sted: Høje Gladsaxe Centret, Høje Gladsaxe Torv 2. 2860 Søborg

Tilmelding inden 20. april: ulla@vincentsen.dk eller tlf. 26 39 11 40

Datoer: 8 onsdage kl. 19-21.30 fra 23. april

Vejen ud af borderline personlighedsforstyrrelse

Et liv på kanten.

Formand for Borderlinenetværket, Pia Løvstad Frydensberg, fortæller om livet med borderline personlighedsforstyrrelse – en personlighedsforstyrrelse som sendte hende ud i daglige følelsesoversvømmelser.

ser, betød en manglende fornemmelse for et 'jeg' og affødte en trang til at skære i sig selv, når de svære følelser meldte sig. Pia fortæller også hvordan vejen ud af lidelsen blev mulig, og hvilke elementer, der skabte håb og motivation for at skabe et godt liv.

Dato: Torsdag 15. maj kl. 19-21

Sted: Frivillighedscenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, Gentofte

Tilmelding inden 1. maj: tlf. 50 45 64 02, svendbax@hotmail.com

Miniferie på Sølyst ved Fakse

Sølyst er 5 dejlige sommerdage, hvor vi bader, går ture og tager på udflugt til Møns Klint og Geomuseum, har oplæg og samtaler, er kreative i malerværkstedet og hygger os om aftenen. Dejlig mad og eneværelser med bad og toilet.

Fra sidste års evaluering: Fremragende. Perfekt. Har givet mig energi og mere livslyst. Et godt arrangement med et alsidigt program. Stedet er i top. Fin natur og dejlig have. Søde mennesker, godt samvær, gode tovholdere og skønt personale. God stemning, godt vejr, stor åbenhed fra alle. Sådan en lille god ferie har vi nemlig ikke selv råd til. En dejlig oplevelse. Tak.

20 pladser til borgere fra Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk og Gentofte og 10 pladser til øvrige bosiddende i Region Hovedstaden.

Tilmelding inden 1. maj til Kirsten Elise Hove, tlf. 23 26 03 10 (SMS), kehove@gmail.com

Pris: 750 kr. for SIND-medlemmer og 1000 kr. for ikke-medlemmer.

Betaling: reg. 1551 konto 4930738.

Dato: Fra mandag 4. august, afgang fra Buddinge kl. 10.00, til fredag 8. august

Sted: Sølyst Kursus- og Feriecenter, Klintevej 29, 4654 Fakse Ladeplads.

En personlig og anonym samtale kan fås disse steder:

SIND Rådgivning

Tlf. 70 23 27 50
hverdage 11-22, søndag 17-22

Benzorådgivning

Information og rådgivning ved afhængighed af sove- og nervemedicin
Tlf. 70 26 25 10
mandag-torsdag kl. 18-20,
onsdag kl. 9-11
benzo@sind.dk – www.benzo.dk

Linien – når sindet gør ondt

Tlf. 35 36 26 00 alle dage kl. 16-23
www.linien.dk

Livslinien –

krise, tanker om selvmord
Tlf. 70 20 12 01 alle dage kl. 11-23
www.livslinien.dk

PsykiskSårbar – dialog på nettet

www.psykisksaarbar.dk

PsykiatriFonden –

viden og rådgivning
Tlf. 39 25 25 25 hverdage kl. 11-23,
lørdag, søn- og helligdage kl. 11-19
www.psykiatrifonden.dk

Sct. Nicolai Tjenesten

Tlf. 33 12 14 00 hverdage kl. 09-03,
søn- og helligdage kl. 13-03

**Gladsaxe telefonrådgivning
for psykisk syge**

Tlf. 20 35 38 31
hverdage kl. 11-17,
weekend kl. 00-24

Psykinfo i Region Hovedstaden

Rosengården 14, 1174 København K
Tlf. 38 64 13 00
tirsdag-fredag kl. 11-18, lørdag 10-15
psykinfo@regionh.dk
www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo

Akuttelefon 1813

Vejledning og evt. viderestilling.
Ring også 1813 for at komme hurtigt til en akutmodtagelse
1813 har desuden erstattet "lægevagten".

**Døgnåbne psykiatriske
akutmodtagelser**

Aftale på forhånd er ikke nødvendig
www.psykiatri-regionh.dk
Ballerup tlf. 38 64 50 03
Glostrup tlf. 38 64 06 71
Hvidovre tlf. 36 64 55 02
Børn og Unge, Glostrup tlf. 38 64 06 71

Psykiatrisk Akutberedskab

Akuttelefon 1813 kan guide dig, hvis du har brug for akut psykiatrisk hjælp.

Ved akut opstået eller akut forværring af psykotisk angst, svær affekt eller selvmordstanker. Den vagthavende psykiater afgør, om der skal rykkes ud. Gør det klart, hvor alvorligt tilfældet er.

Ingen anonyme henvendelser, så hav dit CPR-nummer parat, når du ringer.
Også pårørende, naboer, socialarbejdere, politi eller andre kan henvende sig.

Ved akut livstruende sygdom eller skade ringes til 112.

**Kompetencecenter for
Selvmordsforebyggelse**

Voksne fra 18 år tlf. 38 64 18 00
Børn og unge, hverdage kl. 9-14
tlf. 40 12 98 50

Nyttige oplysninger:

www.udskrevet.dk



SIND-Nettets besøgsvenner. Få en frivillig besøgsven
– eller bliv selv besøgsven. Få venskab, støtte, kontakt.

Albertslund, Lyngby: Christel Lous tlf. 29 68 98 86

Ballerup: Ebbe Brems, konstitueret, tlf. 41 16 61 85

Rødovre: Kirsten Falster tlf. 36 41 49 04

Vestegnen: Helle Nees tlf. 27 83 21 50 hverdage kl. 15-20

SIND-Bisiddere. Vi yder bisidderstøtte for sindslidende
og pårørende ved vanskelige samtaler med kommunen,
det psykiatriske center eller lægen. Kontakt lokalformanden.

SIND er i dialog med psykiatrien i region og kommuner

Aktive medlemmer er i dialog med politikere og medarbejdere.

Vi arbejder for bedre forhold for mennesker med sindslidelse.

Vi er med i dialogforum på de psykiatriske centre i Ballerup,

Glostrup og Hvidovre og i det psykiatriske patientklagenævn.

Vi er med i mange kommuners handicapråd, beskæftigelses-
råd og i lokale afdelinger af Danske Handicaporganisationer.

Støt SIND. Alle bidrag op til 14.500 kr. er fradragsberettiget
ved oplysning af CPR-nummer, der så indberettes til Skat.
Brug netbank reg. 9541 konto 0005403944. Eller opret et
gave-brev over mindst ti år. Kontakt sekretariatet. Du kan i dit
testamente også betænke SIND, der er fritaget for arveafgift.

Landsforeningen SIND, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Tlf. 35 24 07 50 – www.sind.dk – landsforeningen@sind.dk

Bliv medlem. Kontingent: 200 kr. om året, dog 180 kr. ved BS