

# Årsberetning 2017



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Sind Pårørenderådgivning	5
Organisationsplan	5
Primæreaktiviteter	6
Bestyrelsen	6
Årsmøde	7
Daglig drift	7
Ansatte og frivillige	8
De frivillige	10
Personaleaktiviteter	10
Andre aktiviteter	11
<b>DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING</b>	<b>11</b>
Andre Ydelser	
Seniorgruppe	13
Bisidderordning	15
Undervisning, kurser og uddannelse	15
Selvhjælpsgrupper	15
PR og informationsarbejde	16
Satellitter i Region Midt	
Regions-voksengrupper	16
Odder	17
Silkeborg	19
Åben pårørenderådgivning i Silkeborg	20
Herning	20
Randers	21
Aarhus	23
Viborg	24
Samarbejde med kommuner	24
Øvrige samarbejdspartnere	26
<b>PROJEKTER</b>	
Børn og unge pårørende under 18 år (U18)	27
Når cykelhjelm ikke er nok	28
Ligestillet støtte	30
Stå ikke i stampe, brug din rampe	31
Økonomi	34

# Sind Pårørenderådgivnings årsberetning for 2017

## Forord

Sind Pårørenderådgivnings aktiviteter i 2017 udgjorde en mangfoldig vifte af initiativer, der på forskellig vis bidrog til opfyldelse af formålet med at være den forening vi er.

Vi udgør en væsentlig del af SINDs ”Den landsdækkende Telefonrådgivning”, der i 2017 modtog knap 8000 opkald fra brugere og pårørende (og fagpersoner), og som dermed modtager stadigt flere opkald sammenlignet med de foregående år.

Sind Pårørenderådgivning varetager telefonrådgivningen i dagtimerne på hverdage, og her er fordelingen af opkald nogenlunde lige fordelt mellem brugere og pårørende. For at sikre en god kvalitet har vi til stadighed behov for ca. 20 frivillige og dygtige rådgivere, der sammen med vores nu 3 ansatte i rådgivningen sikrer den tilstrækkelige kvalitet i rådgivningen, både kvalitativt og kvantitativt.

Henrik, der er koordinator for rådgivningen, har i løbet af året afsluttet sin master-uddannelse i coaching, og sammen med Lise og Sara sikrer han drift og kvalitet i rådgivningen.

Da mange af vores frivillige er studerende har vi til stadighed behov for nye frivillige, da de studerende ofte er her midlertidigt, skal videre i praktikker, og har travlt med eksaminer, projekter osv. Vi har haft held med en fortsat tilgang af nye og dygtige frivillige, og har også en gruppe af frivillige, der har været længe hos os, og som i høj grad sikrer kvaliteten.

I 2017 har vi tilbudt samtaler og gruppeforløb for pårørende rundt i Midtjylland. Vi har været aktive i Viborg, Herning, Silkeborg, Odder, Randers, Favrskov, Aarhus, Skive og Syddjurs.

Birgit varetager som psykolog gruppeforløb for og samtaler med voksne pårørende. Derudover har vi Susanne som rådgiver i Randers, Hanne i Odder, Michelle og Lykke i Silkeborg og Henrik og Sara har samtaler i Risskov med pårørende fra rundt i Østjylland. Susanne har gruppeforløb for børn, der er pårørende, i samarbejde med familieområdet i Odder kommune, og Joan og Anne-Louise samarbejder med Syddjurs kommune om forløb for børn og forældre. I Viborg kommune er det Jytte og 6 øvrige frivillige, der udgør rådgivningen. I året har også Pernille og Camilla varetaget samtaler med børn og familier, og medvirket i gruppeforløb.

Den 28. november 2017 fik vi den dejlige besked fra Tryg-fonden, at vi har fået en 3-årig tildeling af midler på i alt 806.252 til Den landsdækkende Telefonrådgivning. Det betyder, at telefonrådgivningen er sikret en god økonomi i 3 år. Tildelingen sker på baggrund af en ansøgning sendt fra SINDs sekretariat, og indebærer at vi skal styrke viden om hvilke tilbud telefonrådgivningen kan henvise til, og dermed styrke telefonrådgivningens kvalitet.

I juli 2017 indgik vi i et tæt samarbejde med Favrskov kommune, hvor vi som konsulenter i samarbejde med kommunen varetager gruppeforløb for børn, der er pårørende, og rådgivning til forældre. Udover at varetage pårørendeforløb skal samarbejdet også resultere i ”dokumentation for en lovende social praksis”, og dermed være med til at beskrive, at pårønderarbejde med gruppeforløb er af stor værdi, ikke mindst når dette sker i et samarbejde mellem forening og

kommune, og når indsatsen varetages af erfarne fagpersoner. Joan og Anne-Louise deltager som henholdsvis projektleder og –medarbejder herfra.

Vi er en aktiv medspiller i projekt ”Ligestillet støtte”, et projekt hvor vi som foreningsrepræsentant er inviteret til et samarbejde med Aarhus, Viborg og Randers kommuner og regionssygehusene i de tre byer. Jens Thomsen er varetager en stor del af indsatsen i projektet, som underviser på recovery-skoler og som koordinator for peer-guider. I året fik projektet midler til at ansætte en peer-koordinator i hver kommune og også at yde løn til et antal uddannede peer-guider i forbindelse med deres opgaver som støtter for indlagte personer.

Peer-koordinatorer og guider blev forankret hos os i Sind Pårørenderådgivning, der hermed udgør et netværk for deres arbejdsfunktioner.

Projektet fortsætter i 2018, og vi håber på en forlængelse og forankring i samarbejde med kommuner og region Midt.

Projekt ”Når cykelhjelmene ikke er nok” har været et stort, spændende og visionært projekt. Det afsluttede med udgangen af 2017, med afholdelse af en velbesøgt afslutningskonference i november måned. Da vi ikke har brugt alle projektets midler fortsætter noget af indsatsen ind i 2018, med udarbejdelse af undervisningsmateriale, samtaler med børn og familier og formidling af virkemidler.

Også i 2017 medvirkede Sind Pårørenderådgivning i samarbejder med andre foreninger og kommuner om fælles aktiviteter.

Joan deltog i Folkemødet på Bornholm, inviteret med af Landsforeningen SIND, og havde debatarrangement om børn som pårørende. Vi var med i et fælles projekt ”Rethink Normality”, med foreninger i Østjylland som en del af Aarhus som kulturhovedstad, og hvor psykiatri blev sat på kultur-dagsordenen.

Ligeledes havde vi fællesskab om Sindets Dag, igen i 2017 afholdt i Dokk1, et større arrangement med en kombination af formidling, fest og politisk debat.

Vores projekt ”Stå ikke i stampe – brug din rampe” fortsatte med succes i 2017. Samarbejdet med de 3 jobcentre i Odder, Aarhus og Randers fungerer godt, vi modtager de deltagere i projektet vi kan ønske os, og mange er kommet i job. Jonna, Jane og Louise har et tæt og godt samarbejde med jobcentrene, og vi har begrundet håb om at komme i drift med indsatsen, når projektet slutter med udgangen af 2018. Vi har med dette projekt reetableret ”Sind Erhverv” som en aktivitet, og har dermed inddraget pårørende og netværk.

I 2017 fik vi, ikke uventet, vores opsigelse på lokaler fra Region Midt. Det betyder, at vi senest 1. oktober 2018 skal have andre lokaler. Vi arbejder intenst på at løse udfordringen, og har haft mulighed for at sætte midler til side til betaling af en forventet kommende lokaleleje.

Vores økonomi er sund, og vi har med Jane og Lotte dygtige medarbejdere i bogholderi og økonomifunktion. Sammen med Jannie, vores foreningssekretær, og Mette, der arbejder med design og trykning af diverse materialer, udgør de vores sekretariat, en god og solid base for vores drift og daglige virke.

Sind Pårørenderådgivning har i 2017 også taget initiativ til en drøftelse med Landsforeningen SIND om et tættere samarbejde, måske en aftale om at vi bliver en aktivitet i SIND. Der er indledt proces

med henblik på udarbejdelse af samarbejdsaftale, og vi kan forvente at SIND og Sind Pårørenderådgivning i 2018 tager endelig stilling til dette.

Endelig vil jeg nævne at vi også i 2017 har haft en medlevende og engageret bestyrelse, der interesserer sig for vores aktiviteter, kommer med forslag og støtter os i de forskellige udfordringer. Tak for det.

Niels Anders Poulsen  
Leder, Sind Pårørenderådgivning  
12. marts 2018

## SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING

SIND Pårørenderådgivning har siden 1991 været en selvstændig juridisk enhed med egne vedtægter, økonomi, sekretariat og ledelse. SIND Pårørenderådgivning har et tæt samarbejde med Landsforeningen SIND og SIND Lokalforening Aarhus.

Hovedformålet for SIND Pårørenderådgivning er at rådgive, vejlede, støtte og undervise pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder. Endvidere rådgives både pårørende og brugere i Den Landsdækkende Telefonrådgivning. Et væsentligt aspekt af vores arbejde er at forebygge psykiske og sociale problemer gennem vores tilbud til børn, unge og voksne, som er berørt af psykisk sygdom og sårbarhed.

Vi deltager gerne i den offentlige debat vedrørende emner, som har relevans for mennesker med psykiske vanskeligheder og deres pårørende, ligesom vi deltager i arbejdsgrupper og lignende såvel i kommuner som i Region Midt. Desuden kvalificerer vi vores egne frivillige til at blive gode rådgivere gennem kurser, supervision og vejledning. Pårørenderådgivningens arbejde dokumenteres gennem rapporter og evalueringer.

## Organisationsplan 2017



## Primære aktiviteter i 2017

### Rådgivning:

- Telefonrådgivning
- Åben individuel rådgivning
- Samtaler med forældre og børn ned til 3 år

### Gruppetilbud:

- Børne- og ungegrupper (6 – 18 år)
- Ungegrupper (18 – 30 år)
- Voksengrupper for forældre, ægtefællegrupper
- Bedsteforældregruppe
- Ligestillet støtte (også individuel støtte)
- Seniorgruppen

### Individuel støtte og udvikling:

- Beskæftigelsesprojekt (Stå ikke i stampe, brug din rampe)
- Skoleprojekt (Når cykelhjelm ikke er nok)

Derudover har SIND Pårørenderådgivning tilbudt brochurer, bisidderfunktion, psykoedukation, frivilligkursus, undervisning og foredrag.

## Bestyrelsen

Bestyrelsen er Pårørenderådgivningens øverste myndighed. Der har i alt været afholdt 3 bestyrelsesmøder i 2017. Møderne har været præget af drøftelser af mulighederne for, om SIND Pårørenderådgivning skulle indgå som en aktivitet i Landsforeningen SIND, og i den forbindelse har vi været i dialog med formand for SIND Knud Kristensen. Desuden har det været nødvendigt at drøfte muligheder for at finde en ny adresse til SIND Pårørenderådgivning, da vi er blevet opsagt fra De9s lejemål på Psykiatrisk Hospital gældende fra 30.9.18. Desuden har der været dialog om fx igangværende projekter, ansøgninger, økonomi, personale og Sindets dag.

### Bestyrelsens sammensætning

De valgte og udpegede medlemmer til bestyrelsen er følgende:

Bestyrelsesformand:	Tinna Boesdal
Næstformand:	Palle Eli Jensen
Pårørenderrepræsentant:	Simon Eilrich
Repræsentant for SIND:	Tove Tolstrup
Udpeget af bestyrelsen:	Niels Schwartz, driftsområdechef i Aarhus Kommune
Udpeget BUC Region Midt:	Elsebeth Vesterheden, oversygeplejerske

Udpeget af SPR:  
Bestyrelsesmedlem  
Suppleanter:  
(samt intern revisor)

Mette Hørby, Skive Kommune  
Uffe Dahl  
Birgit Ilona Andersen  
Hanne Westergaard

## **Årsmøde 2017**

Til Årsmødet i 2017 havde vi besøg af Johanna Joensen fra Peer Netværket i Danmark, som fortalte om betydningen af at have et arbejde, når man er ved at komme sig af psykisk sygdom. Jonna Winther, som er projektleder i arbejdsmarkedsprojektet 'Stå ikke i stampe, brug din Rampe' gav en status på projektet. Lizzie Andersen er reservebedste og fortalte om, hvordan både børnebørn (som er pårørende), deres forældre og reservebedsteforældre alle kan profitere af samværet.

## **Daglig drift**

Den daglige drift varetages af lederen, fastansatte og faste frivillige medarbejdere. De daglige arbejdsopgaver for lederen består af driftsfunktioner med personaleledelse, rådgivning, økonomi, fundraising og projektudvikling samt et tæt samarbejde med bestyrelsesformanden. Derudover fungerer lederen som leder af styregruppen for Den Landsdækkende Telefonrådgivning, ligesom han står for det overordnede samarbejde med SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed. Desuden deltager han i møder med Psykiatrisk Hospital i Risskov og Randers, med vores samarbejdskommuner og satellitter, Region Midt samt er opsøgende i forhold til nye projekter og samarbejdsmuligheder.

De fastansatte består af den administrative stab og de projektansatte. Staben består udover lederen af en sekretær, en bogholder, en bogholderassistent og en kontorassistent, alle ansat på deltid. Desuden er der en lille stilling for en rengøringsassistent.

I projekterne er det tovholdere og projektledere, som varetager udvikling, gennemførelse og afslutning af projekterne med hjælp fra frivillige og ansatte. Der er kommet stadigt større fokus på at inkludere forankring af alle de gode modeller og arbejdsformer, som bliver udviklet i projekterne ude i kommunerne og i regionen, så erfaringerne og indsatserne vil blive brugt fremadrettet og kommer til at række udover projekterne.

Vi har haft frivillige i mange forskellige funktioner fx reservebedsteforældre, frivillige i kommunerne i Cykelhjemsprojektet, som peer-guider i projekt Ligestillet Støtte og som mentorer i Rampeprojektet, i satellitterne (Viborg, Randers, Odder, Silkeborg) samt alle telefonrådgiverne.

## Ansatte og frivillige gennem 2017

### Stab

Leder	Niels Anders Poulsen
Sekretær, admin. DLT	Jannie Kolbye Rasmussen
Bogholder	Jane Ahle Bjerregaard
Kontorassistent/grafisk medarb.	Mette Wagner Lund
Bogholderassistent	Lotte Hvid Østergaard

### Rådgivning

Børnegrupper, børnesamtaler	Pernille Toft Haslund (afsked 31.12.)
Grupper, børnesamtaler	Camilla Lykke Nielsen (afsked 31.12.)
Grupper	Susanne Nielsen (afsked 31.12.)

### Den Landsdækkende Telefonrådgivning (DLT)

Fastansat rådgiver	Henrik Bach Poulsen
Rådgiver, tidsbegrænset ansat	Lise Thomsen
Rådgiver, tidsbegrænset ansat	Sara Dunn (ansat 11.12.17)
Rådgiver, tidsbegrænset ansat	Pernille Holm Jensen (2.5.-27.6.) samt <b>frivillige rådgivere</b>

### Projekt: Når cykelhjelm ikke er nok

Projektleder	Joan Stæhr
Projektansat	Sara Abildgaard (barsel fra 11.7. afsked 31.12.)
Projektansat	Anne-Louise Loft (ansat aug.17)
Projektansat	Susanne Nielsen (afsked 31.12.)

Fagkoordinatorer i Cykelhjemsprojekt	(alle med afsked 31.12.)
Viborg Kommune	Camilla Lykke Nielsen
Herning Kommune	Birgit Christensen
Skive Kommune	Gitte Andersen
Aarhus Kommune	Lene Kirkeby samt <b>frivillige studerende</b>

### Projekt: Stå ikke i stampe, brug din rampe

Projekleder	Jonna Winther
Jobstøtteperson	John Voigt (afsked aug.)
Jobstøtteperson	Jane Tolstrup Christensen (ansat 1.9.)
Projektansat	Louise Fløe Høyrup (ansat 15.5.) samt <b>frivillige mentorer</b>



Projekt: Ligestillet støtte (peerstøtte og recovery)

Projektleder	Jens Lundgaard Thomsen
Peerguide	Louise Lykke Kjær Simonsen (ansat 1.11.)
Peerguidekoordinator	Janne Dolmer Kragh (ansat 15.11.)
Peerguidekoordinator	Birte Juul (ansat 15.11.)
Peerguide	Linda Veng Olsen (ansat 20.11.)

**samt frivillige peerguider og undervisere**

Voksengruppeleder	Birgit Østergaard Jensen
Seniorgruppe	Jeannette Cold
Rådgivere i Randers	Birgit Østergaard Jensen (tovholder) Susanne Ebbesø
Rådgivere i Silkeborg	Birgit Østergaard Jensen (tovholder) Michelle Hedemand Lykke Borg Nielsen (ansat 1.3.)
Rådgiver i Herning	Birgit Østergaard Jensen (tovholder)
Rådgivere i Viborg	Jytte Albertsen (tovholder) <b>samt <u>frivillige</u></b>
Rådgivere i Odder	Hanne Westergaard (tovholder) <b>samt <u>frivillige</u></b>
Grafisk medarbejder frivillig	Birgit Ilona Andersen
Rengøringsassistent	Karina Joan Ebling Jensen
Supervisor	Hanna Hvidtfeldt (rådgivere)
Supervisor	Robert Frank (telefonrådgivere)
Supervisor	Bente Busted (rådgivere)
Supervisor	Mette Overvad (reservebedster)
Supervisor	Katja Howard Sandgaard (peerguider)

Følgende har været i virksomhedspraktik i 2017: Maria (Rampen), Pernille Holm Jensen (Telefonrådgivningen), Anne-Louise Loft (Cykelhjem), Louise Fløe Høyrup (Rampen), Anna Munch Møller (Rampen PR).

## **De frivillige**

De frivillige gør et kæmpe arbejde i SIND Pårørenderådgivning, og vi kunne ikke varetage vores opgaver uden dem. Vi har haft tilknyttet ca. 65 frivillige gennem 2017 fordelt på telefonrådgivningen, projekter og satellitter. De største grupper af frivillige er rådgivere i Telefonrådgivningen og så er der reservebedsteforældrene. Desuden har der været frivilligt arbejde med fordeling af brochurer ved arrangementer på Psykiatrisk Hospital i Risskov, Senior Messen og Sindets dag.

De frivillige har stor betydning for SIND Pårørenderådgivnings støtteindsats. I forhold til den enkeltes rolle som frivillig klædes de på, så de bliver i stand til at påtage sig opgaverne. Der afholdes løbende opfølgning for rådgivere, mentorer og peerguides i form af supervision, sparring eller kurser.

De frivillige er en broget skare: unge studerende ofte psykologi- eller socialrådgiverstuderende men også andre studerende, ældre med sundhedsfaglig uddannelse og erfaring, mennesker med egne erfaringer med psykisk sygdom enten som pårørende eller på egen krop og sind og reservebedster på efterløn eller folkepension. Fælles for alle er, at de gerne vil gøre en indsats for pårørende og brugere, at de har evnerne til det og at de ved og kan mærke, at der er brug for dem. De unge har også tit fokus på at dygtiggøre sig og skaffe sig praktisk erfaring med borgerkontakt som en del af deres studie- og karriereforløb.

Der er også et vist flow i frivilligrupperne. De studerende har praktikperioder og eksamen, og når de har færdiggjort deres uddannelse, må SIND Pårørenderådgivning som regel vige for drømmejobbet. Og heldigvis for det, for det er jo sådan, det skal være. Der er sommetider en frivillig, som ikke magter at udfylde den rolle, vedkommende er i hos os, som enten selv trækker sig eller som vi er nødt til at løfte fra opgaven. Andre frivillige er her i flere år. Vi har også haft frivillige, der har været her som praktikanter i forbindelse med socialrådgiverstudie, og som har ønsket at fortsætte som frivillige udover praktiktiden.

Vores tilbud til de frivillige i Telefonrådgivningen er: frivilligkursus (obligatorisk for nye frivillige), supervision 3-4 x årligt, opfølgningssamtaler samt deltagelse i personale- og temamøder, personalearrangementer, julefrokost og sommerarrangement.

Da reservebedsteforældreprojektet afsluttedes i 2016, har der desværre ikke været økonomi til at fortsætte kontakten med reservebedsteforældrene i særligt stort omfang. Pernille Toft fungerede dog som kontaktperson.

De frivillige inviteres alle til årsmødet, hvor de også er en vigtig del. SIND Pårørenderådgivning kunne ikke fungere uden de frivillige.

Vi har af pladsårsager valgt ikke at nævne alle frivillige ved navn, men takker her for deres indsats.

## **Personaleaktiviteter**

Vi har hele året afholdt personalemøde hver den 1. tirsdag i måneden, hvor ansatte har været indkaldt og frivillige indbudt. I alt 10 personalemøder.

I forsommeren mødtes vi til indendørs picnic og årets julefest foregik på Restaurant Dalle Valle i Aarhus.

## **Andre aktiviteter**

I lighed med andre år var vi af SIND Landsforeningen for psykisk sundhed blevet inviteret med til Folkemødet på Bornholm. I 2017 blev det projektleder på projektet Når cykelhjelm ikke er nok Joan Stæhr, som tog med til årets store møde og emnet for Joans oplæg var: *Hvem ved hvad der er bedst for børn og unge pårørende?* Arrangementet blev afholdt i samarbejde med værestedet Blæksprutten, Rønne, hvorfra børn og unge deltog som repræsentanter. Joan talte generelt om tilbud til børn og unge, som er pårørende, om risiko- og beskyttelsesfaktorer og om gevinster ved at arbejde og være til stede i miljøet omkring børnene og de unge.

Niels Poulsen deltog i juni i en arbejdsmarkedskonference: Gevinst ved arbejde.

Igen i oktober var vi af sted til Sindets Dag i Aarhus sammen med andre relevante foreninger, og det foregik på Dokk1. I foyeren stod vi sammen med de andre foreninger og delte brochurer ud og fik gode snakke med borgere ofte med konkrete spørgsmål og også med politikere. Der var også lejlighed for at få gode snakke foreningerne imellem, hvilket er en anden fin ting ved Sindets Dag. Der var foredrag i eet af grupperummene, og i salen var der dels musik ved bandet 110 gennem Kolind og ikke mindst var der oplæg og politisk paneldiskussion, så der var et godt og varieret program. Vi var også repræsenteret i Viborg, Silkeborg og Randers og fik vist flaget der.

Sidst i november blev der afholdt afslutningskonference for projekt Når cykelhjelm ikke er nok med fremlæggelse af projektets resultater, oplæg og workshops. Det foregik på Koldkærgaard Conferencecenter med deltagelse af samarbejdspartnere og personale.

Igennem de seneste år er vi ved Psyk Info's arrangementer rundt om i hele regionen blevet repræsenteret af Kirsten Nielsen, som har meldt brochurer ud for flere af foreningerne i De9. I år ønskede Kirsten at trække sig tilbage, og vi takker Kirsten for de mange kilometer, der er kørt og brochurerne, der er blevet delt ud.

Grethe Graversen deler stadig brochurer ud ved arrangementer i Risskov, og det har stor værdi.

## **DEN LANDSDÆKKENDE TELEFONRÅDGIVNING**

### **RÅDGIVNINGSTILBUD**

Rådgivningen i Aarhus består af telefonrådgivning og åben rådgivning.

Telefonrådgivningen i Aarhus er forankret i Den Landsdækkende Telefonrådgivning med åbningstiderne:

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
<b>Aarhus</b>	11-17	11-16	11-17	11-15	11-14	-	-
<b>Odense</b>	17-22	17-22	17-22	17-22	14-22	-	17-22
<b>Hillerød</b>	-	16-18	-	14-17	-	-	-

Den åbne rådgivning i Aarhus er mandag til fredag i vores åbningstid efter aftale med den enkelte rådgiver. Som rådsøgende har man også mulighed for at komme anonymt og uanmeldt.

Telefonisk rådgiver vi mennesker med psykiske vanskeligheder og pårørende til disse mennesker. De åbne rådgivninger er for pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder, og der tilbydes en eller flere rådgivende samtaler. De pårørende henvender sig enten telefonisk, på mail eller kommer uanmeldt forbi. Det er vores indtryk, at der er en del henvisninger til os fra de forskellige afdelinger på hospitalet, hvor de pårørende ofte er i en akut krisesituation.

Hos Sind Pårørenderådgivning vægter vi tværfagligheden. Rådgivningen bemannes derfor af 4 deltidsansatte - en coach, en psykolog, en cand.mag. og en sekretær, samt mellem 15 og 20 frivillige med baggrunde primært indenfor bl.a. psykologi og socialrådgivning, Frivilliggruppen består både af færdiguddannede og studerende, unge og seniorer. Derudover er der adgang til socialrådgiver- og psykologiske/terapeutiske ressourcer gennem den øvrige personalegruppe. Til rådgivningen er der yderligere tilknyttet et par frivillige jurister, der træffes via mail efter aftale. Rådgivningen er som udgangspunkt bemanded af 1 ansat og 2 - 3 frivillige pr. vagt.

Vi har i SIND Pårørenderådgivning erfaring med, at kompetent og målrettet rådgivning kan afværge eller formindske de følger, der afstedkommer psykisk sygdom. Vi ved også, at professionel rådgivning på det rigtige tidspunkt kan afhjælpe tilbagefald hos den psykisk sårbare samt forebygge psykiske belastninger hos de pårørende.

Vi tilbyder professionel individuel rådgivning, hvor vi med Recovery og Empowerment tilgangene tager afsæt i de pårørendes aktuelle livssituation og personlige ressourcer. En stor del af rådgivningerne handler typisk om, at de pårørende har brug for hjælp til at sætte grænser, for ikke selv at brænde ud. Det betyder, at vi arbejder meget med relationerne. Der er ligeledes meget sorg- og krise arbejde, da det ofte er afmagt, der møder os i telefonerne. Vi har en bred vifte af henvisningsmuligheder, som vi finder hensigtsmæssige for både de pårørende og de psykisk sårbare.

Det fortsatte store antal henvendelser afspejler udviklingen i vores samfund. Flere og flere psykisk sårbare og deres pårørende føler sig isolerede eller ikke hørt. Ofte er der brug for tid til, at de kan fortælle deres historie. Ligeledes har de sidste års reformer indenfor både kontanthjælp, fleksjob- og pensionsområdet været uigennemskuelige for mange, og de oplever sig klemte og glemte i systemerne. Vi oplyser om eksisterende lovgivning og de muligheder, der kan være for hjælpe- og støttemuligheder, og vi rådgiver om klagemuligheder og kontakt til kommunerne. I særligt fastlåste situationer henviser vi videre til vores bisidderordning. I de henvendelser, hvor vi oplever, at børns trivsel og udvikling er truet, rådgiver vi om underretninger i henhold til servicelovens bestemmelser, og i det omfang, det lader sig gøre, udarbejder vi underretningerne i samarbejde med den eller de involverede parter.

## ANDRE YDELSER

### Seniorgruppe

Seniorgruppen er en åben selvhjælpsgruppe med en frivillig rådgiver. Gruppen mødes en gang om måneden undtagen i juli i Nørre Allé 31. i kælderen ved kantinen. Indholdet ved møderne er både støtte og rådgivning men også aktuel information vedrørende pårørende og psykiatrien.

Flere seniorpårørende samt leder af SIND Pårørenderådgivning Niels Anders Poulsen har deltaget i udsendelsen ”De berørte – 5 år efter” lavet af Senior TV Østjylland.

Ved generalforsamlingen den 14. marts i SIND Pårørenderådgivning deltog flere fra seniorgruppen med indlæg om deres personlige erfaringer. På seniordagen den 8. april deltog flere fra seniorgruppen ved vort informationsbord og ved Seniormessen den 27. august var seniorgruppen også repræsenteret.

### SIND Pårørenderådgivning. Status for seniorgruppen 2017.

**Alle møder starter eller slutter med en siden-sidst runde, hvor personlige emner diskuteres – en gensidig rådgivning og information, som ikke gengives her af personlige grunde.**

**Januar.** Flere tunge sager i julen, når familier samles. Men alt i alt er gruppen stærk og har tålmodighed. Artikler fra avisen om Psykiatrisk Hospital i Risskov blev drøftet: for få hænder, for megen dokumentation og for lidt tid til de psykisk syge. Vedrørende et nyt bilag til en ny psykiatrilov, er vi bekymret for, at de pårørendes rolle stort set ikke er nævnt, endskønt netværket som sådan er blevet et krav i Psykiatriloven. Børn af psykisk syge nævnes ikke!!!!

**Februar.** Pårørenderollen er livslang. I januar gik det frem for flere, men her i februar er nye problemer opstået omkring medicin, flytning samt at en ægtefælle til en pårørende er blevet meget syg.

Vi har fulgt diskussionen om Ovariaci museets fremtid og er lettet over, at man har fået midler til de næste 3 år. Der kommer en udstilling med billeder af Ovariaci i nogle virksomheder i Skejby.

**Marts.** Mødet startede med et besøg af M. G. der fortalte om det peerforløb, hun havde gennemgået 12 uger i efteråret. Det havde været et godt forløb. M. kunne godt ønske sig mere tid til de forskellige emner, så man var bedre udrustet til at gå videre som peerguide.

M. følte sig ikke på nuværende tidspunkt parat til et ansættelsesforhold som peerguide, men det kan komme på et senere tidspunkt. L's datter deltog også i mødet, så efter indlægget kunne de to tale sammen.

Ref. fra møde i Gallo vedr. ”Psykiatriens udvikling de sidste 50 år.”. JC. forstod ikke, at pårørende slet ikke blev nævnt og senere, da der blev spurgt til Kost og Psykiatri, var svaret ” Skal vi også tage os af det.”

**April.** Senior Event i Klostergade Centret, som nu hedder Inspirationsmesse. Da stedet har lagt indholdet om, fik vi ikke som tidligere et bord med vort materiale. JC. deltog i messen fra FUAM (Forening til Udvikling af Alderdommens Muligheder,) hvor emnet var Livshistorie. SIND

Pårørenderådgivnings livshistorie blev illustreret gennem flyer om de udsendelser Senior TV har lavet vedr. Psykiatrien og snak om dem.

Den 27. april var vi i Ældre Sagen, hvor der var temamøde om filmen ” De berørte – 5 år efter.” Da de ikke kunne få computeren til at virke, lavede vi det om, så de medvirkende på skift fortalte deres historie, suppleret med spørgsmål fra deltagerne. Det blev meget vellykket.

**Maj.** Vi var kun 5 til mødet, men så får vi længere taletid. Små fremskridt – depotmedicin og lidt sygdomsindsigt - et ressourceforløb, hvor der ikke er sket noget fra kommunens side. Tålmodighed igen.

**Juni.** En svær dag. En af de pårørende havde mistet sin mand. Den pårørende havde fået megen hjælp ved at bo på Hospice. Tak til det.

M. fra ref. fra marts er nu kommet med i ”En af os”. K’s søn som har været indlagt over 150 gange og udskrevet hurtigt igen. Hospitalet mener, at stedet sygeliggør ham ved at være sammen med så mange syge!!! Vi talte om en brugerstyret sengeplads var en mulighed og mangel på sengepladser. Følgende artikel, som blev udleveret fik nogle ord med sig. ”Om håbet, som vi aldrig skal miste” af Frederik Dessau. Pol. 9/6 2017. ” *At håbe på noget, som ikke er muligt, er lige så meningsløst som at håbe på noget, der findes i forvejen.*” ..... ” *Håb er ikke kun en begejstret forestilling om det, der skal komme, håb er en åndelig eller sjælelig dimension og forbundet med et indhold, det er konkret og har et mål. Og håbet lever af troen på, at noget er muligt, som endnu ikke eksisterer.*”.

**August.** En anden af de pårørendes mand var død. For flere år siden var han en del af vor gruppe, så vi har fulgt forløbet meget tæt. M. og hendes mor. G. skal holde foredrag på en temadag om at bo på et bosted i januar, hvilket M. har mange erfaringer med.

Ind imellem dukker der tanker op hos de pårørende, om man kunne have gjort det anderledes til trods for, at vedkommende har haft mange depressioner. Vi har gjort det bedste, vi kunne på det pågældende tidspunkt ud fra de forudsætninger, vi havde og den hjælp, vi kunne få. Vi gør, hvad vi kan for at se, hvad der er gået godt, hvad er vores ressourcer.

Det var et møde vedr. *siden sidst*, som **igen** viste, hvor meget vi skal passe på os selv, og at der er et frirum, hvor vi hver især kan få fred og ro, selv om vi samtidig er til stede, når der er brug for os. Det er en sej seniorgruppe.

JC. fortalte om den nye Psykiatriliste og det kommende regionsvalg, samt sender link dertil.

**September.** I Socialpsykiatrien skulle H. til møde med Kurt Kyed, der er udviklingsmedarbejder i Aarhus Kommune, og hvis opgave er at have kontakt med udsatte voksne som H. Han skulle have mødt Kurt Kyed denne dag, men sendte afbud. Foreslog, at K. som pårørende kontaktede Kurt Kyed for at fortælle, hvor vigtigt det er, at han holder kontakt til H. (K. har senere ringet og fortalt, at hun har fået kontakt med ham og sat ham ind i situationen. Han er godt klar over, at han skal holde fast i H.). Et vigtigt skridt.

**Oktober.** Et møde med positive meldinger. Sindets Dag 10. oktober, hvor JC deltog. Fik mulighed for at deltage i en optagelse til Senior TV om Sindets Dag, hvor bla. Niels Anders Poulsens band spillede, et interview med Karen Glistrup og Tove Tolstrup fra SIND. JC. gav et referat fra Psykiatritopmødet den 9. september, samt bilag derfra. På Youtube ligger der referater fra mødet. I et panel hørte vi om ”Storlandsby Marielystvangen ved Aarhus” hvor psykisk sårbare bor, og hvor der var ansat en vært, hvis opgave var at få kontakt til beboerne og mægle, hvor det var nødvendigt. Utrolig positivt beskrevet af en af beboerne og værten.

Senior TV har lavet en udsendelse ” Psykisk syge behandles ikke værdigt” et interview med Mikkel Rasmussen, speciallæge i Psykiatri på Risskov, som stiller op til Regionsvalget.

**November.** Mødets emne blev Borderline problematikken. Hvordan forholder man sig som pårørende til det, når ens barn eks. laver splitting, hvilket er problematikken hos flere af de pårørende. Vi vil tage emnet op igen.

JC. refererede til Regionvalgsmøde i Gallo, hvor Mikkel Rasmussen deltog. JC. spurgte til de pårørende, som ikke blev nævnt i indlæggene. Mikkel Rasmussen fik over 20000 stemmer og kom ind i Regionsrådet. Så der er et håb for fremtiden. Vi følger det.

**December.** Emnet Borderline var igen på banen. Litt: ”Farlige relationer” af Thomas Silfving og Gunilla Nilsson. Saxo 195 kr. En anden var ”Livet tæt på – at være pårørende til et menneske med borderline eller psykopati”, af Pia Skalhede. Psykiatrifondens forlag. Pia har tidl. arbejdet i SIND Pårørenderådgivning.

B’s barnebarn M. har været til møde hos en ny psykiater, der havde sagt, at han sagtens kunne klare et job. Det job, han havde, var noget de selv havde fundet, som ikke kunne indgå i planen. M. havde sagt, at det kunne han ikke klare. Jeg foreslog, at de bad om et møde, hvor både M.’s mor og hendes kæreste var med, hvor de fik fortalt om situationen. ”Gå til toppen” har jeg altid gjort og find ud af hvem, der er den øverste, der beslutter. Vi afventer besked.

*Evaluering på året i Seniorgruppen:*

- Et frirum hvor der er plads og tid til os alle.
- Godt at der også tages tid til at høre og diskutere, hvad der sker indenfor Psykiatrien.

## **Bisidderordning**

Hører under Landsforeningen SIND og koordineres fra Stoppestedet i Odense, men giver os i SIND Pårørenderådgivning mulighed for at henvise til en bisidder. Herfra er det Niels Anders Poulsen, som sender bisidderbestillinger videre til Odense.

## **Undervisning, kurser og uddannelse**

I 2017 har De9 ved Anne Margrethe Gad Jørgensen og SPR undervist nyansatte i regionspsykiatrien 4 gange og ’gamle’ ansatte 4 gange. Vi oplever en stigning i interessen for at deltage i undervisningen om pårørendes mange roller i forhold til de psykiatriske patienter.

Projekt Ligestillet Støtte har fortsat uddannelse af peer-guider samt Recovery-skole for peers, brugere og personale (kursus).

Der har i SPR været afholdt kursus for nye frivillige i Telefonrådgivningen og for frivillige og mentorer i projekterne.

## **Selvhjælpsgrupper**

Når en voksen – eller netværksgruppe har afsluttet sit forløb, kan gruppen fortsætte som en selvhjælpsgruppe i Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C. Kontaktperson i Nørre Allé er Jeannette Cold, som introducerer til stedet og som giver oplysninger om aktiviteter vedrørende psykiatrien videre til tovholderne i den enkelte selvhjælpsgruppe.

## **PR og informationsarbejde**

Der har jævnt hen over året været artikler om SIND Pårørenderådgivnings projekter i SIND Bladet og i forskellige aviser.

Vi har ofte henvendelser på gangen på Skovagervej i Risskov både fra pårørende, brugere og hospitalspersonale, som vi kan uddele relevante brochurer til. Vi sender også ofte brochurer til pårørende, som henvender sig til rådgivningen både på telefon og via email, og vi har også fået henvendelser fra fagpersonale rundt om i regionen, som ønsker at modtage vores brochurer. Brochurer og SIND Bladet ligger også forskellige steder på hospitalet.

### *PR for projekt Stå ikke i stampe, brug din rampe*

Der er udarbejdet en hjemmeside [www.brugdinrampe.dk](http://www.brugdinrampe.dk). Derudover er der en åben Face Book profil, der får nyheder på 1-2 gange om måneden.

I efteråret 2017 var der en journalist i praktik i projektet. Dette gjorde, at der op til valget, var artikler med udvalgsformændene/rådmanden i alle tre kommuner om projektet. Dette følges op med flere artikler generelt i 2018.

### *PR for projekt Når cykelhjelm ikke er nok*

Projektet var præsenteret på Folkemødet og der har været artikler i SIND Bladet. Derudover har projektets indsatser været præsenteret i forbindelse med formidlings arrangementer for fagpersoner m.fl.

For ikke at få unødvendig lange ventelister til tilbuddene, har vi i 2017 kun i meget begrænset omfang fokuseret på PR for indsatserne.

### *PR for Recoveryskolen under projekt Ligestillet støtte*

Der blev i samarbejde med de kommunale partnere i Aarhus udarbejdet en flot brochurer med alle de gratis kursustilbud i Recoveryskolen for brugere, pårørende og fagpersonale.

## **SATELLITTER I REGION MIDT**

### **Regions-/voksengrupper**

SIND Pårørenderådgivning har i det første halve år af 2017 atter leveret ydelser for voksne pårørende for Region Midt. Koordinator Birgit Østergaard. Vi oplever en fortsat stabil interesse for deltagelse i et voksengruppetilbud, og vi ville gerne have fortsat samarbejdet med regionen.

Generelt om Voksengrupper i SIND Pårørenderådgivnings regi:

Formålet med gruppen er at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og indhente ny viden om det at være pårørende. Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårønderoller og vilkår.

Gruppefordelingen er således opdelt, dels efter relation til den psykiske syge i familien og dels efter alder. Formålet med denne relations- og alders opdeling beror på erfaring med de pårørendes tilkendegivelse af genkendelighed i hinandens historier og vilkår. Mange af deltagerne oplever at de



finder et tiltrængt frirum i grupperne, hvor de kan dele erfaringer med ligestillede og opleve sig hørt og forstået.

Idet psykolog Birgit Østergaard har været rådgiver i 3 af de 5 satellitter sideløbende med gruppekoordinator funktionen, har det givet et godt overblik over behovet for gruppedeltagelse samt kunnet samle erfaringerne for gruppedannelse. Det er for mange pårørende mere væsentligt at deltage i en gruppe af pårørende, hvor relationen til den person de er pårørende til, er den samme, frem for at tilbuddet er lokalt eller baseret på diagnoser. Vi har pårørende, der kører langt efter det rette tilbud.

## **Pårørenderådgivning i Odder 2017**

SIND Pårørenderådgivning i Odder har åben rådgivning den sidste mandag i hver måned fra kl. 18-20, undtagen i juli og december.

Rådgivningen varetages af Hanne Westergaard og som en trofast afløser træder Ian Mason til.

Jeg har i 2017 oplevet flere henvendelser end de foregående år, men ikke kun i den månedlige åbningstid, men i vid udstrækning ved henvendelser på tlf. eller mail.

I januar 2017 stiftede vi SIND Odder Lokalfdeling, og jeg vil sige, at det ikke er 2 enheder fremover i Odder, de hører sammen. Vi blev en bestyrelse på 4, med Leif Gjørtz Christensen som formand. Et bestyrelsesmedlem fortrød, så i 2017 var vi 3 til at løfte opgaverne.

Den største opgave i 2017 har været at hjælpe en gruppe forældre til børn med særlige behov. Den første kontakt fik jeg med dem, efter et borgermøde vi arrangerede i DH Odder om Inklusion. Forældrene kom til at fylde meget på mødet, og ved slutningen af mødet lovede vi dem, at vi ville tage kontakt til dem. I DH Odder blev vi enige om, at jeg skulle være kontaktpersonen til dem, da mange af børnene har diagnoser, der hører under SIND.

Efter mødet i DH regi, holdt SIND Odder et borgermøde om rettigheder og muligheder. Der kom desværre ikke ret mange, og selv om vi havde tænkt det som et møde på voksenområdet, blev det igen børnene, det kom til at dreje sig om, da jeg havde opfordret forældrene til at komme.

Som oplægsholder havde vi lederen af voksenservice i Odder – Britta Kempel. Hun gjorde det hurtigt klart, at børneområdet ikke var hendes spidskompetence, men hun ville gøre, hvad hun kunne for at besvare deres spørgsmål og ikke mindst lytte.

Det gik virkelig op for Britta Kempel, at de børn hun fik fortalt om, de ville have i hendes afdeling, når de fylder 18 år.

Vi gik fra mødet med et løfte til forældrene om, at vi ville holde et møde med BFC, hvor Britta Kempel, Leif Gjørtz Christensen og jeg deltog. Efter det møde, var Leif og jeg ikke i tvivl om, at her var noget, vi skulle gå ind i.

Jeg holdt et møde med forældrene en søndag eftermiddag, hvor jeg tog formanden for Handicaprådet med, da min hensigt var, at jeg ville tage det med over i HR. Formanden Vive Nødvig var meget rystet, da vi kørte hjem. Hun har kun hørt mig fortælle om psykiatri tidligere, her fik hun 16 familiers historier om deres sårbare børn og svære familie situation.

Efter dette første møde, kom de personlige henvendelser fra forældrene, som jeg gennem resten af året har rådgivet og været bisiddere for. Forældrene har nu dannet en gruppe de kalder BHOV Odder, en lukket facebook gruppe.

Jeg har holdt flere møder med dem, og min primære opgave har jeg set som værende, at lære dem at trække i de rigtige tråde og komme positivt til møderne. Især det sidste var en kæmpe udfordring, for de fleste har kæmpet for at få hjælp i mange år, og de var vrede på alt og alle.

Siden har der været nogle møder med politikerne, især op til valget. Politikerne stod i kø for at møde dem og høre på dem. Direktøren for BUK udvalget har igangsat en uvildig analyse af hele dette komplekse område. Den skal efter planen være færdig inden sommerferien.

Det er en spændende opgave at arbejde med, men også skræmmende, at der ikke for mange år siden er sat ind med massiv hjælp. Direktøren for BUK udvalget kommer i Handicaprådet den 20. marts og fortæller om, hvordan det skrider frem med analysen, hvor en gruppe forældre fra BHOV også er inviteret ind i arbejdet.

Ud over denne forældregruppe har jeg haft 7 henvendelser i rådgivningen i år, hvoraf jeg har været bisidder for 4. Ud over rådgivningen af forældrene, har jeg været bisidder for 3 af dem.

SIND Pårørenderådgivning/SIND Odder Lokalafdeling holdt 2 arrangementer i Odder i 2017.

Det første var det tidligere nævnte borgermøde om Rettigheder og Muligheder.

Det andet var på Sindets Dag den 10. oktober, hvor vi havde lejet biografen, hvor vi havde 3 oplæg og viste film. Vi lærte af det. Et arrangement fra 15 – 22 er for meget i Odder.

Det, der trak flest mennesker, var et foredrag af Trevor Eyles om stemmehøring. Det varede 1 time, men vi er enige om, at det gør vi igen og i meget længere tid. Det var fantastisk spændende og lærerigt.

SIND Odder har et fast månedligt arrangement, vi kalder Gåtur og brunch. Det går ud på, at vi går en tur i en time, og efterfølgende spiser brunch sammen. Det er hyggeligt, og vi får en god snak med både psykisk saarbare og pårørende på en helt anden måde end, når man sidder i en form for møde/rådgivning.

Jeg synes SIND og SIND Pårørenderådgivning er meget synlige i Odder. Vi er gået fra at være 32 til 82 medlemmer. Mange tegnet i kampagne perioden, så måske mister vi nogen igen.

Jeg er med i en støtteforening for brugere af psykiatrien, jeg sidder i bestyrelsen i DH og SIND og i Handicaprådet. Thomas Ravn er med i projektet 'Stå ikke i Stampe, brug din rampe', der også kører i Odder. Leif Gjørtz Christensen er kommet ind i Byrådet ved valget i november. Jo, jo, vi er synlige her nede i Odder Kommune.

Skrevet af Hanne Westergaard

## **Pårørenderådgivning i Silkeborg 2017**

Pårørenderådgivningen er i Silkeborg bemandet v. psykolog Birgit Østergaard med 2 rådgivningsdage pr. måned. Rådgivningen består af flere forskellige ydelser i form af telefonrådgivning, åbenrådgivning/samtale, mail korrespondance, sms og gruppetilbud.

Telefonrådgivningen, der her refereres til, er en direkte kontakt til Birgit Østergaard, hertil kommer muligheden for at benytte sig af Den Landsdækkende Telefonrådgivning, der har åbent hele ugen.

I Silkeborg afvikles rådgivningssamtaler efter aftale og tilbuddet vil oftest bestå af et forløb på 2 – 3 samtaler. Den første samtale vil oftest være en afklarende samtale, hvor rådgiveren vurderer, hvorvidt den pårørende er kommet det rette sted hen, om den hjælp vi kan tilbyde er den rette eller, om der skal viderevisiteres til en anden form for hjælp, herunder egen læge, patientforeninger eller andet. Såfremt rådgiveren i samarbejde med den pårørende finder, at et fortsat pårørende tilbud er det rette, bliver den pårørende informeret om de forskellige tilbud i Silkeborg.

I foråret 2017 har vi således i samarbejde med Selvhjælp Silkeborg, Silkeborg Kommune, Regionspsykiatrien Midt med flere kunnet give en bredere information om tilbud til pårørende i Silkeborg og videresendte borgere til blandt andet Netværksgrupper og Pårørendecafe (SIND). Det gensidige samarbejde har tillige foranlediget, at Birgit Østergaard er blevet indbudt til at lave oplæg om ”Portræt af en pårørende” i to af disse Netværksgrupper.

På samme vis har et samarbejde med Silkeborg Frivilligcenter, Selvhjælp Silkeborg og andre institutioner i Silkeborg foranlediget, at SIND Pårørenderådgivning har afviklet et gruppetilbud for unge pårørende i alderen 18 – 30 år. Denne målgruppe viste sig at ramme et behov, der ikke var dækket ind af de øvrige pårørendetilbud i Silkeborg. Gruppen blev afviklet i første halvår af 2017 med 7 deltagere i alderen 18 – 22 år.

I efteråret 2017 startede endnu en gruppe for unge i alderen 18 – 25 år. Atter viste samarbejdet på tværs af organisationer og uddannelsesinstitutioner sig at være effektivt i at få tilbuddet udbredt og synliggjort. Tillige tog SIND i Silkeborg ved formand Susan Steen initiativ til en ekstra indsats og arrangerede et informationsmøde i Silkeborg frivilligcenter, hvor blandt andre Charlotte Kold, en ung pårørende, holdt et spændende oplæg om egne erfaringer og udvikling af pårørendekompetencer.

Voksengrupper i SIND Pårørenderådgivningsregi:

Formålet med grupperne er, at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og indhente ny viden om det at være pårørende.

Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårørenderoller og vilkår.

Et gruppeforløbet består typisk af 10 x 2 timer, med ca. 7 – 8 deltagere i en Ungegruppe og 8 – 10 deltagere i andre typer af voksengrupper. En gruppe mødes ca. 2 gange pr. mdr.

Forud for gruppedeltagelse inviteres den pårørende individuelt til en afklarende samtale med gruppelederen. Denne forsamling er dels for, at gruppelederen kan høre lidt nærmere om den enkeltes pårørendesituation, og den pårørende har mulighed for at få svar på eventuelle spørgsmål til gruppeforløbet samt at afklare, hvorvidt netop dette gruppetilbud er det rette og på det rette tidspunkt.

Gruppenleder har en terapeutisk uddannelse og følger gruppen gennem hele forløbet. Det er gruppeleders opgave at sikre en tryk ramme om og i gruppen, således at der skabes grundlag for en dynamisk og faciliterende proces for både den enkelte og for gruppen som helhed.

Sammenlagt for 2017 er antal ydelser til pårørende v. psykolog Birgit Østergaard i Silkeborg været 84 stk., heraf størsteparten samtalerådgivning, resten ligeligt fordelt med telefon- og mailrådgivning. Fordelingen af ydelserne til målgruppen af voksne pårørende er primært ægtefæller og forældre, samt unge tilligemed en del korrespondance med offentlige instanser i Silkeborg og omegn.

Herudover skal medregnes de ydelser SIND Pårørenderådgivning i 1. halvår af 2017 har leveret i den månedlige Anonyme rådgivning i Psykiatriens Hus i samarbejde med repræsentanter fra Socialpsykiatrien og Regionspsykiatrien.

## **Åben pårørenderådgivning i Silkeborg**

I september 2017 blev der oprettet en Åben Pårørenderådgivning i Silkeborg med lokale i Silkeborg Frivilligcenter, [Estrupgade 4, 1. sal, 8600](#) Silkeborg.

Åbningstiderne er hver tirsdag kl. 16.15-18.15.

Den Åbne Pårørenderådgivning henvender sig til alle pårørende til psykisk sårbare, hvor man kan komme forbi, med eller uden forudgående aftale i åbningstiden.

Åben Pårørenderådgivning Silkeborg er drevet af to erfarne frivillige fra Den Landsdækkende Telefonrådgivning i Aarhus: Lykke Borg Nielsen, kandidatstuderende i Psykologi og Michelle Hedemand, socialrådgiver og kandidatstuderende i Socialt Arbejde.

Rådgivningen holder til i Silkeborg frivilligcenters lokaler, og frivilligcenteret er en samarbejds- og sparringspartner med henblik på at udarbejde en pr-strategi, baseret på viden om frivilligtilbud i lokalområdet. Den Åbne Pårørenderådgivning har haft enkelte henvendelser, hvortil der stadig udvikles på pr-strategien. Foreløbig er der udarbejdet en brochure og oprettet en selvstændig facebookside med navnet "Åben Pårørenderådgivning Silkeborg, Sind" samt mulighed for telefonisk henvendelse i åbningstiden på 60 53 67 41.

## **Pårørenderådgivning i Herning 1. halvår af 2017**

SIND Pårørenderådgivning har i 2017 afviklet voksenpårørende rådgivning og gruppeforløb i Herning v. psykolog Birgit Østergaard.

Rådgivningen, der har været bemandet 2 faste rådgivningsdage pr. mdr., består af flere forskellige ydelser, i form af åbenrådgivning/samtale, telefonrådgivning, mail korrespondance, sms og gruppetilbud. Telefon- og emailrådgivningen, der her refereres til, er en direkte kontakt til Birgit Østergaard, hertil kommer muligheden for at benytte sig af Den Landsdækkende Telefonrådgivning, der har åbent hele ugen.

I Herning afvikles rådgivningssamtaler efter aftale, og tilbuddet vil oftest bestå af et forløb på 2 – 3 samtaler. Den første samtale vil som udgangspunkt være en afklarende samtale, hvor rådgiveren vurderer, hvorvidt den pårørende er kommet det rette sted hen, om den hjælp vi kan tilbyde, er den rette eller om der skal viderevisiteres til en anden form for hjælp, herunder egen læge, patientforeninger eller andet.

I processen med at etablere stabile tilbud til voksenpårørende i Herning og omegn, har samarbejdet med Minihøjskolen I Herning og koordinator Birgit Christensen for Herning Kommune i projekt ”Når Cykelhjelm ikke er nok”, været essentielle samarbejdspartnere. Det er således lykkedes på ganske få måneder at skabe en base for afvikling af rådgivningsydelser til pårørende og ikke mindst etablere en Ægtefælle pårørendegruppe.

Sammenlagt for 1. halvår af 2017 er antal ydelser til pårørende v. psykolog Birgit Østergaard i Herning været 25 stk., heraf 16 stk. samtalerådgivning, resten ligeligt fordelt med telefon- og mailrådgivning. Samtalerådgivningen har primært været ydet til pårørende med relation i form af at være ægtefælle eller forældre til psykisk syge. Herudover skal medregnes de i forhold til gruppetilbud afholdte ydelser, som ikke indregnet i det samlede ydelses antal.

Pårørendegruppen startede medio januar 2017 i Minihøjskolens lokaler og afsluttedes medio juni 2017. Gruppen bestod af 7 deltagere, 4 kvinder og 3 mænd, alle med en ægtefælle eller eks. ægtefælle med psykisk sygdom.

Generelt om Voksengrupper i SIND Pårørenderådgivnings regi:

Formålet med gruppen er at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og indhente ny viden om det at være pårørende. Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårørenderoller og vilkår.

Et gruppeforløbet består af 10 x 2 timer, med ca. 7 – 9 deltagere. En gruppe mødes ca. 2 gange pr. mdr.

Forud for gruppedeltagelse inviteres den pårørende individuelt til en afklarende samtale med gruppelederen. Denne forsamtale er dels for, at gruppelederen kan høre lidt nærmere om den enkeltes pårørendesituation, og den pårørende har mulighed for at få svar på eventuelle spørgsmål til gruppeforløbet samt at afklare, hvorvidt netop dette gruppertilbud er det rette og på det rette tidspunkt.

Gruppelederen har en terapeutisk uddannelse og følger gruppen gennem hele forløbet. Det er gruppeleders opgave at sikre en tryk ramme om og i gruppen, således at der skabes grundlag for en dynamisk og faciliterende proces for både den enkelte og gruppen som helhed.

## **Pårørenderådgivning i Randers 2017**

Den Åbne rådgivning i Randers har i 2017 været bemandet af rådgiver Susanne Ebbesøe hver mandag, samt af psykolog Birgit Østergaard to mandage om måneden.

### *Ny åbningstid*

Året startede med, at vi ændrede åbningstiderne fra kl. 14-18 til kl. 13-17. Denne ændring har ikke påvirket aktiviteten. Snarere har det udvidet vores åbningstid, idet Susanne er i rådgivningen fra kl. 13 – 17 og Birgit fra kl. 14 – 18, hvilket giver flere muligheder for at tilrettelægge samtaler der møder de pårørendes behov.

### *Flytning til Psykiatriens hus*

Mandag d. 6. februar 2017 flyttede Sind Pårørenderådgivning fra Randers Sundhedscenter, hvor vi har været glade for at høre til i mange år, til Psykiatriens hus på Gl. Hadsundvej 3.

Tanken er, at det ville give mening for både Psykiatriens Hus og for Pårørenderådgivningen at øge samarbejdet parterne imellem. Desuden mener vi, at vi kunne drage fordel af hinandens målgrupper, viden og kompetencer.

Vi er at finde på Psykiatriens Hus' elektroniske infotavle og håber i 2018 tillige at blive repræsenteret på deres webside.

### *Nye foldere*

I forbindelse med flytningen fik vi opdateret vores foldere med den korrekte adresse. Dog var tidsrummet for åbningstiden stadig en form for forsøgsordning, så vi valgte at bibeholde de gamle tider i folderne. Da ordningen nu har vist sig at fungere godt, vil dette blive ændret i takt med trykning af nye foldere.

De nye foldere er uddelt på Kommunen i Information, Sygedagpenge afd. Samt i Regionspsykiatrien, Randers.

### *Ydelser 2017*

Rådgivningen i Randers har i 2017 ydet 82 rådgivninger til pårørende, fordelt med 32 personlige rådgivningssamtaler, 21 telefonrådgivninger og 29 mail eller sms korrespondancer.

Målgruppen af pårørende der har gjort brug af vores ydelser i 2017 er primært forældre og ægtefæller, samt i mindre grad unge. Geografisk fordeler sig de sig med klar overvægt af Randers borgere der udgør 80 %, men også med henvendelser fra Syddjurs, Norddjurs, Favrskov, Skive, Herning og Silkeborg kommune.

Randers rådgivningen har egen direkte telefon, der kan kontaktes på tlf. nr. 20 47 48 22 i rådgivningens mandags åbningstid kl. 13 - 17. Hertil kommer muligheden for at benytte sig af Den Landsdækkende Telefonrådgivning, der har åbent hele ugen.

Rådgivningen består således af flere forskellige ydelser i form af telefonrådgivning, åbenrådgivning/samtale, mail korrespondance, sms og gruppetilbud.

Vi har i Randers i 2017 en igangværende gruppe for pårørende v. psykolog Birgit Østergaard. Gruppen, der er for Ægtefæller, havde start i efteråret 2017 og afsluttes foråret 2018.

### *Generelt om Voksengrupper i SIND Pårørenderådgivnings regi:*

Formålet med gruppen er at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og indhente ny viden om det at være pårørende.

Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårørenderoller og vilkår.

Et gruppeforløbet består af 10 x 2 timer, med ca. 7 – 9 deltagere. En gruppe mødes ca. 2 gange pr. mdr.

Forud for gruppedeltagelse inviteres den pårørende individuelt til en afklarende samtale med gruppelederen. Denne forsamling er dels for, at gruppelederen kan høre lidt nærmere om den enkeltes pårørendesituation, og den pårørende har mulighed for at få svar på eventuelle spørgsmål

til gruppeforløbet samt at afklare, hvorvidt netop dette gruppetilbud er det rette og på det rette tidspunkt.

Gruppetederen har en terapeutisk uddannelse og følger gruppen gennem hele forløbet. Det er gruppeleders opgave at sikre en tryk ramme om og i gruppen, således at der skabes grundlag for en dynamisk og faciliterende proces for både den enkelte og for gruppen som helhed.

### *Sindets dag*

I forbindelse med Sindets dag d. 10. oktober var Pårørenderådgivningen i Randers repræsenteret med Birgit og Susanne. Rådgivningen havde en fin stand i lokalet og kunne udover brochurer uddele videoen ”En anderledes barndom” og chokolade. Det var en velbesøgt stand, hvor samtlige videoer blev delt ud samt en del brochurer.

I forbindelse med planlægningen havde vi nogle koordinerende møder med både afd.leder Lene Bruhn Christensen, Psykiatriens Hus og lokalformand Trine Juel, SIND, Randers.

## **Pårørenderådgivning i Aarhus 2017**

SIND Pårørenderådgivning har i 2017 atter afviklet gruppeforløb for voksne pårørende i Aarhus. Ud over afvikling af gruppeforløb blev der i løbet af 2017 tillige udført i alt 113 ydelser v. psykolog Birgit Østergaard. Ydelserne fordelte sig med 58 rådgivningssamtaler, 25 telefonkontakter, samt 30 mail og sms korrespondancer. Hertil skal medregnes, at en del af de pårørende forinden har været i kontakt med af Den Landsdækkende Telefonrådgivning.

Disse ydelser fordelte sig i forhold til relationer således, at et markant flertal var pårørende forældre, heraf de fleste forældre til voksne ”børn” med psykiske lidelser. Resten ligeligt fordelt mellem pårørende ægtefæller og voksne pårørende til psykisk syge forældre eller søskende. Herudover skal medregnes de i forhold til gruppetilbud afholdte ydelser, som ikke indregnet i det samlede ydelses antal.

Vi har af 2017 afviklet 2 grupper for forældre til børn med psykisk sygdom, hvoraf den ene afsluttedes i juni 2017 og den anden, der startede efteråret 2017, fortsat er aktiv og forventes afsluttet foråret 2018. Den igangværende gruppe er således én af de to grupper for forældre til voksne børn med psykiske lidelser.

Vores erfaringer viser, at der for mange af disse forældre, der selv er oppe i årene, fremtræder en udtalt bekymring for, hvad der kommer til at ske, når de ikke længere kan være der til at støtte deres børn. Sværest er det for forældrene til de voksne psykisk syge børn, hvor den syge ikke er i behandling eller har sygdomserkendelse, det vil sige ikke er tilknyttet det etablerede behandlingssystem. Forældrene er bevidste om, at selvom de gerne støtter deres voksne børn i det omfang de kan, så er deres situation som pårørende til en person med psykisk sygdom belastende, og de fleste beretter om alvorlige belastningsreaktionssymptomer. Mange har levet med dette vilkår i årevis.

En del af disse forældre oplever i gruppen for første gang, at de ikke er alene om bekymringer og angsten for fremtiden. Hvem skal tage over, når deres egen alder sætter en stopper for at fortsætte med at varetage opgaven?

Vi oplever en generel konsensus hos forældrene om, at de raske søskende til det syge ”barn” ikke kan/skal pålægges opgaven med at overtage efter forældrene. Forældrene er klar over, at den psykisk syge har mere behov for at have en søskende relation, frem for at søskende skal agere som tovholdere.

I gruppen arbejder vi derfor med at lære de pårørende at forholde sig til de reelle vilkår, der er i familien. Vi underviser således de pårørende i, hvorfor det er væsentligt at være bevidst om fokus på egen andel i relationen til den psykisk sårbare samt få en viden om, hvordan man som pårørende bedst muligt passer på sig selv.

Gruppetledere: psykolog Birgit Østergaard og psykolog Anne-Louise Loft.

Ud over ovennævnte forældregrupper har SIND Pårørenderådgivning tillige i 2017 afviklet et gruppeforløb for ægtefæller samt et gruppeforløb for voksne, der er vokset op med psykisk syge forældre eller søskende.

Generelt om Voksengrupper i SIND Pårørenderådgivnings regi:

Formålet med gruppen er at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og indhente ny viden om det at være pårørende.

Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårørenderoller og vilkår.

Et gruppeforløbet består af 10 x 2 timer, med ca. 7 – 9 deltagere. En gruppe mødes ca. hver 14. dag.

Forud for gruppedeltagelse inviteres den pårørende individuelt til en afklarende samtale med gruppelederen. Denne forsamling er dels for at gruppelederen kan høre lidt nærmere om den enkeltes pårørendesituation og den pårørende har mulighed for at få svar på evt. spørgsmål til gruppeforløbet, samt afklare hvorvidt netop dette gruppetilbud er det rette og på det rette tidspunkt. Gruppelederen har en terapeutisk uddannelse og følger gruppen gennem hele forløbet. Det er gruppeleders opgave at sikre en tryk ramme om og i gruppen, således at der skabes grundlag for en dynamisk og faciliterende proces for både den enkelte og for gruppen som helhed.

## **Pårørenderådgivning i Viborg 2017**

SIND Pårørenderådgivning er i Sundhedshuset hver mandag kl. 14-17. Der er telefonrådgivning kl. 14-16. Udover tovholder Jytte Albertsen, der også er rådgiver, er der 6 rådgivere, 2 fungerer som bisiddere.

## **SAMARBEJDE MED KOMMUNER**

### **(fortrinsvis i Region Midt)**

#### **Aarhus Kommune**

Følgende projekter har været gennemført i samarbejde med Aarhus Kommune:

- Børnegrupper for børn og unge pårørende under 18 år
- Ligestillet støtte
- Når cykelhjelm ikke er nok
- Stå ikke i stampe, brug din rampe



Der er samarbejde med Aarhus Kommune i forhold til drift og flere magistrater: Sundhed og omsorg og Beskæftigelsesforvaltningen.

På beskæftigelsesområdet har SIND Pårørenderådgivning gennem året beskæftiget flere personer i forskellige jobtilbud.

SIND Pårørenderådgivning er repræsenteret i bestyrelsen for CSV (Center for Specialundervisning for Voksne) i Nørre Allé 31, 8000 Aarhus.

### **Randers Kommune**

Rådgivningen flyttede i 2017 til Psykiatriens Hus i Randers. Der har fortsat været samarbejde med Randers Kommune om projekt Ligestillet Støtte og projekt Stå ikke i stampe, brug din rampe.

### **Viborg Kommune**

Rådgivningen havde adresse i Viborgs Kommunes Sundhedscenter. Der har fortsat været samarbejde med Viborg Kommune om projekt Ligestillet Støtte og projekt Når cykelhjelm ikke er nok.

### **Herning Kommune**

Samarbejdet med Herning Kommune har i 2017 foregået gennem projekt Når cykelhjelm ikke er nok, hvor der er ansat en fagkoordinator. Den praktiske del af projektet sluttede 31.12.17. Desuden har SIND Pårørenderådgivning været repræsenteret af psykolog Birgit Østergaard, som var i Herning 2 gange om måneden. Rådgivningen foregik i Herning Kommunes Minihøjskolen og afsluttedes 30.6.17.

### **Silkeborg Kommune**

I Silkeborg valgte vores samarbejdspartner Silkeborg Kommune, Selvhjælp Silkeborg og Regionspsykiatrien Midt at træde ud af det samarbejde, der var blevet etableret året før. Derfor blev det valgt dels at bibeholde Birgit Østergaard som rådgiver samt at oprette en åben rådgivning bemandet med 2 yngre medarbejdere Lykke Borg Nielsen og Michelle Hedemann hver tirsdag.

### **Odder Kommune**

Der har været samarbejde med Odder Kommune om arrangementer og om borgere, som havde behov for hjælp. Jannie Kolbye Rasmussen repræsenterede SIND Pårørenderådgivning ved et borgermøde afholdt i samarbejde med SIND i Odder, hvor hun talte generelt om det at være pårørende.

Der blev afholdt 1 børnegruppe i samarbejde med Odder Kommune i 2017. Der har fortsat været samarbejde med Odder Kommunes jobcenter om projekt Stå ikke i stampe, brug din rampe.

### **Favrskov Kommune**

I Favrskov er der afholdt 1 børnegruppeforløb i 2017 i samarbejde med en medarbejder fra Sundhedsplejen i Favrskov Kommune.

I august startede SIND Pårørenderådgivning et samarbejde med Favrskov Kommune om projekt Dokumentation af lovende social praksis – børnegrupper. Projektet ejes af Favrskov Kommune og SIND Pårørenderådgivning bidrager med konsulentbistand. Med projektet samarbejder vi om at udvikle, beskrive og dokumentere indsatsen børnegruppeforløb.

### **Skive Kommune**

Samarbejdet med Skive Kommune har fortrinsvis foregået i projekt Når cykelhjelm ikke er nok. Desuden gennem bestyrelsesmedlem Mette Hørby.

### **Syddjurs Kommune**

Der arbejdes på et fremtidigt samarbejde med Syddjurs Kommune dels indenfor Bobb-projektets koncept og dels på parallelle forløb for børn som er pårørende og for deres forældre.

### **Nye samarbejder med regionens kommuner**

Der arbejdes fremadrettet på at udvide kontakten og samarbejdet med regionens øvrige kommuner.

## **ØVRIGE SAMARBEJDSPARTNERE**

### **SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed**

Vores samarbejdet med Landsforeningen var gensidigt og udbytterigt. Vi samarbejdede om ansøgninger, uddannelse af frivillige, Den Landsdækkende Telefonrådgivning og Bisidderordeningen. Joan Stæhr deltog på SIND Pårørenderådgivnings vegne ved Landsforeningens stand på Folkemødet på Bornholm.

Lokalforeningen SIND Hillerød og Stoppestedet Odense har været vores faste samarbejdspartnere i Den Landsdækkende Telefonrådgivning. Niels Anders Poulsen er fortsat styregruppeformand for DLT.

Der har gennem året været drøftelser om, hvorvidt SPR skulle tilslutte sig som en aktivitet i Landsforeningen SIND, og drøftelserne fortsætter i 2018.

## **SIND lokalforening Aarhus og Region Midt**

Der har løbende været kontakt og samarbejde og især har der været samarbejde omkring at arrangere og gennemføre SINDETS Dag i Aarhus og gennem SINDs repræsentanter i SPRs bestyrelse.

## **Foreninger**

Sind Pårørenderådgivning samarbejder med andre foreninger og kommuner om aktiviteter som Sindets Dag, Kulturby 2017 osv. Det gælder fx Peer-Netværk Danmark, Bedre Psykiatri, Gallo-job og mange andre foreninger i Østjylland.

## **De9**

SIND Pårørenderådgivning har fortsat adresse under De9s aftale med Regionen. Anne Margrethe Gad Jørgensen var formand for De9 gennem 2017. Medlemsforeningerne holder fortsat fra tid til anden møder i de delte lokaler.

## **PROJEKTER**

### **Børn og unge pårørende under 18 år (U18)**

*Reservebedsteforældre (Tidligere BoBB projekt)*

I 2017 er der etableret 2 nye match, mens 4 match er ophørt. Ophør af match skyldes blandt andet flytning, alvorlig sygdom i reservebedstefamilien o.l.

Status er på nuværende tidspunkt, at vi har 16 aktive match. Overordnet set er samværet og samarbejdet mellem familie og reservebedsteforældre selvkørende, dog har et mindre antal reservebedsteforældre benyttet sig af et tidsbegrænset supervisionstilbud.

Der har både været reservebedsteforældre og forældre, der har kontaktet koordinator i SPR for sparring og vejledning fx i forbindelse med, at forælder til et reservebarn suiciderede.

I foråret kunne vi i samarbejde med *Aarhus Hjælper* invitere til et festligt arrangement, hvor 27 reservebedsteforældre, familier og børn deltog, alle med tilknytning til SIND Pårørenderådgivnings reservebedste-ordning. *Aarhus Hjælper* sørgede for mad og god underholdning til alle.

*Børnegruppeforløb*

I 2017 har vi gennemført 2 gruppeforløb for børn og unge pårørende. Dels et forløb i samarbejde med Odder Kommune og dels et forløb i samarbejde med Favrskov Kommune

Vi har endvidere en aftale med Syddjurs Kommune om at samarbejde om parallelt gruppeforløb for børn/unge og deres forældre.

### *Dokumentation af lovende social praksis*

SIND Pårørenderådgivning samarbejder med Favrskov Kommune om projekt *Dokumentation af lovende social praksis – børnegrupper*. Projektet ejes af Favrskov Kommune og SIND Pårørenderådgivning bidrager med konsulentbistand. Med projektet samarbejder vi om at udvikle, beskrive og dokumentere indsatsen børnegruppeforløb.

### *Samtaler med børn, unge og deres forældre*

I 2017 har i alt 182 børn, unge og deres forældre deltaget i samtaleforløb i SIND Pårørenderådgivning. De 42 børn/unge har deltaget i samtaleforløb hos SIND Pårørenderådgivning på Skovagervej i Risskov og 131 børn/unge har deltaget i samtaleforløb i de fire partnerskabskommuner i projekt *Når cykelhjelme ikke er nok*. Gennemsnitsalderen for de børn, samtalerne vedrører er 9 år og kønsfordelingen er 60% piger og 40 % drenge.

## **PROJEKT NÅR CYKELHJELM IKKE ER NOK**

[www.psykelhjelme.dk](http://www.psykelhjelme.dk)

Med udgangen af 2017 slutter projekt *Når cykelhjelme ikke er nok*, som det har været organiseret de seneste 3 år. Det betyder at det formelle projektsamarbejde mellem SIND Pårørenderådgivning og de 4 partnerskabskommuner slutter og at indsatserne slutter i den form og det omfang, de tidligere har haft.

Det har været 3 spændende år, hvor mange ideer er blevet til virkelighed, og hvor projektets indsatser har udviklet sig til nogle unikke og gennemarbejdede tilbud.

Som afslutning på projektet havde vi en konference på Koldkærgård, hvor ca 80 deltagere kunne høre oplæg om projektet og resultaterne, deltage i workshops om projektets indsatser samt høre tidl. håndboldspiller Lars Christiansen fortælle anekdoter fra sit liv med håndbold, angst mm. Der har været mange positive tilbagemeldinger fra både interne og eksterne deltagere.

### *Samtaleindsatsen*

I løbet af de tre år projektet har eksisteret har over 400 børn og unge deltaget i samtaleforløb og derigennem opnået positiv udvikling i deres trivsel

Kendetegnende for de børn, der starter i samtaleforløbene er blandt andet psykiske og følelsesmæssige udfordringer med behov for støtte til at opbygge modstandskraft og mestringskompetencer.

Resultaterne viser - med statistisk signifikant - at børnene og de unge ved afslutning af forløbet oplever en positiv udvikling i forhold til deres psykiske trivsel, relationelle trivsel, mestringskompetencer og positiv selvopfattelse.

Tendensen er at den positive udvikling er fastholdt 6 måneder efter forløbets afslutning, hvor den opfølgende måling har fundet sted.

Rambøll vurderer at de mekanismer, der bidrager til den positive udvikling er at indsatsen virker:

- Opkvalificerende. Hvor børnene og de unge tilegner sig ny viden og evner
- Ansvarliggørende. Hvor børnene/de unge og deres forældre får aktiveret eget ansvar for at skabe forandringer i eget liv.
- Regulerende. Hvor børnene og de unge bliver bedre til at regulere egen adfærd og/eller følelser
- Relations opbyggende. Hvor dialogen i den enkelte familie støttes, og der skabes gensidig forståelse og støttende relationer

### *Formidling i folkeskolerne*

I projektperioden har ca 4.500 skoleelever drøftet og forhold sig til "psykisk sygdom".

Af elevbesvarelserne fremgår det, at ca 1/3 af eleverne kender til psykisk sygdom i sin familie. Det fremgår dog ikke om hvor mange, der har psykisk sygdom i *nærmeste* familie.

Eleverne besvarer et spørgeskema i forbindelse med formidlings-arrangementerne. Af besvarelserne fremgår det at over halvdelen af eleverne i høj grad eller i meget høj grad oplever at have fået viden om omfanget af psykisk sygdom, og næsten 3/4 af eleverne oplevede i høj grad eller i meget høj grad at fået ny viden om bredden af psykiske sygdomme. For over halvdelen af eleverne har det været nyt at tale om psykisk sygdom.

Rambølls opsamlende kommentarer til elevbesvarelserne lyder:

*Formidlingsbesøgene giver eleverne indsigt i, hvor udbredt psykisk sygdom er, bidrager med faktisk viden om psykisk sygdom, herunder om at være pårørende. Desuden oplever mange for første gang, at psykisk sygdom er noget, man taler om. Flere bliver også bekendte med, hvor man som pårørende kan få hjælp*

### *Formidling til fagpersoner*

260 fagpersoner har deltaget i undervisning/miniseminarer, hvor de har forhold sig til det vilkår, det er for børn og unge at vokse op i en familie, hvor der er psykisk sygdom. Fagpersonerne har drøftet risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge, der vokser med psykisk sygdom i nærmeste familie, og de har forhold sig til de mekanismer, der understøtter en positiv udvikling for børnene.

2018

I SIND Pårørenderådgivning følger vi på de gode erfaringer og resultater.

Vi vil arbejde for at sprede den viden og de erfaringer, som vi har fået i projektperioden.

Inspireret af det gode arbejde i Folkeskolerne, er vi i færd med at lave en beskrivelse af formidlingsindsatsen, så andre kan lade sig inspirere til at sætte "psykisk sygdom" på dagsordenen hos unge skoleelever m.fl.

Materialet kommer til at indeholde en kort beskrivelse af metoden, et øvelses-afsnit med både kendte og nye øvelser samt et vidensafsnit, hvor man kan hente viden om emnet "psykisk sygdom". Vi forventer at materialet er færdigt medio 2018

### *Pilotprojekt FamilieHuset Skive*

Som en del af projekt *Når cykelhjelm ikke er nok* gennemføres et pilotprojekt, FamilieHuset, i Skive Kommune.

FamilieHuset er et hus for børn og unge 0-18 år og deres familier. FamilieHuset er åbent i tidsrummet 14.00-18.00 og med mulighed for aften-, weekend- og skoleferier åben alt efter behov. I tidsrummet 14.00-18.00 er der aktiviteter i FamilieHuset. Frivillige "familiestøttere" bidrager med ideer til aktiviteter og de står for aktiviteter i FamilieHuset og for ture ud af huset.

Der er mulighed for at samarbejdspartnere kan benytte lokalerne gratis. Sundhedsplejerskerne afholder forældrecafe o.l., Åben Anonym rådgivning har deres Rådgivning i FamilieHuset, Krigsveteranerne afholder deres møder i FamilieHuset, Ældre Sagen har arrangementer i huset og de kommunale dagplejerne benytter Familiehusets lokaler.

Det er endnu ikke afklaret om FamilieHuset fortsætter efter udgangen af 2017 - eller om det i fald det fortsætter forankres kommunalt eller i frivillig regi.

### *Forankring*

Sammen med partnerskabskommunerne har vi undersøgt muligheder for kommunal forankring. Vi har præsenteret kommunerne for forskellige udspil til samarbejde om forankring.

Ved udgangen af 2017 har Herning Kommune besluttet at sætte ressourcer af til at fortsætte samtaletilbud til børn og unge pårørende. Indsatsen forankres i Selvhjælp Herning. Viborg Kommune og Skive Kommune har endnu ikke besluttet om indsatserne forankres kommunalt og fortsætter som tilbud til deres borgere. Viborg Kommune fortsætter med samtaleindsatsen i januar måned 2018, hvorefter de forventer at have afklaret om tilbuddet fremadrettet skal være en del af kommunens tilbudsvifte.

Aarhus Kommune anerkender projektets gode resultater men vælger ikke at fortsætte indsatserne.

### *Dokumentation*

Vi har løbende dokumenteret og udviklet indsatserne i projekt *Når cykelhjelm ikke er nok*. Rambøll Management Consulting har ydet projektet processtøtte og har bistået os med at udarbejder måleredskaber til dokumentation af indsatsområderne. Dokumentationsprocessen for samtaletilbuddet er beskrevet i *Håndbog for sociale tilbud*, Socialstyrelsen 2016. Håndbogen kan downloades fra: <http://socialstyrelsen.dk/udgivelser/resultatdokumentation-og-evaluering-2013-handbog-for-sociale-tilbud-2>

## **PROJEKT: LIGESTILLET STØTTE**

<http://www.peermidt.dk/ligestillet-stoette/om-projektet/>

Projektet påbegyndtes af SPR i januar 2015 i et partnerskab med Region Midt samt Randers, Viborg og Aarhus Kommuner. Finansieringen baserer sig på Socialstyrelsens pulje "Forsøg med brug af peer-støtte i den kommunale og regionale indsats for mennesker med psykiske lidelser". Projektet er et 3½ årigt udviklings- og afprøvningsprojekt. Der er fokus på 2 peer medarbejder modeller: En undervisnings- og en guide model. Undervisningsmodellen er forankret i de 3

kommuner og guide modellen hos SPR i samarbejde med 3 hospitalsafdelinger i Randers, Viborg og Aarhus. Jens Lundgaard Thomsen varetager SPR's aktiviteter i projektet.

Foråret 2015 blev anvendt til udviklingen af en National Basis Peermedarbejder uddannelse, hvor SPR deltog centralt placeret. Det resulterede i et 3½ måneder langt uddannelsesforløb, hvor fokus var på deltagernes egne levede erfaringer med psykisk sårbarhed og recovery. 49 personer har ved udgangen af 2016 gennemført uddannelsen og heraf arbejder 23 af dem som Peer Guider.

Samarbejdet med hospitalsenhederne i de tre byer har efter nogle måneders indledende knaster fundet en god form. Patienter bliver ved typisk udskrivning og i begyndelsen af deres behandling tilbudt en peer guide. Fokus er på forandring, tilbage til hverdagen og arbejde og på den enkeltes egen recovery. Alle peer guider enten har haft eller er gang med et forløb. Forløbene strækker sig over 3-9 måneder og bliver evalueret af Socialstyrelsen. Sammen med resultaterne fra Recovery-skolen, hvor henved 400 mennesker allerede har fulgt kurser, er Ligestillet Støtte med til at demonstrere værdien af peer medarbejdere i indsatsen for mennesker med psykisk sårbarhed.

Forankringen af de frivillige peer guides finder som sagt sted i SPR, som står for koordinering og sparring med peermedarbejderne, borgerne og Region Midt. SPR er ligeledes fortsat tæt på uddannelsen på Recovery-skolen i Aarhus, hvor JLT har ført tre hold igennem og fortsætter med det fjerde hold i foråret 2017.

Projektet påbegyndtes af SPR i januar 2015 i et partnerskab med Region Midt samt Randers, Viborg og Aarhus Kommuner. Finansieringen baserer sig på Socialstyrelsens pulje "Forsøg med brug af peer-støtte i den kommunale og regionale indsats for mennesker med psykiske lidelser". Projektet er et 3½ årigt udviklings- og afprøvningsprojekt. Der er fokus på 2 peer medarbejder modeller: En undervisnings- og en guide model. Undervisningsmodellen er forankret i de 3 kommuner og guide modellen hos SPR i samarbejde med 3 hospitalsafdelinger i Randers, Viborg og Aarhus. Jens Lundgaard Thomsen varetager SPR's aktiviteter i projektet.

## **PROJEKT: STÅ IKKE I STAMPE, BRUG DIN RAMPE**

[www.brugdinrampe.dk](http://www.brugdinrampe.dk)

"Stå ikke i stampe – brug din rampe" er et arbejdsmarkedsprojekt, der gennemføres i samarbejde med jobcentrene i Randers, Aarhus og Odder Kommune. Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR) har givet midler til det tre årige projekt (2016-2018).

SIND Pårørenderådgivning er projektejer, og der er en intern projektgruppe bestående af en projektleder og to projektmedarbejdere. Derudover har hvert jobcenter udpeget en faglig kompetent person, der er frikøbt et antal timer ugentligt, og som indgår i Indsatsgruppen/projektteamet.

Formålet med projektet At flere borgere, der har fået tilkendt fleksjob på baggrund af psykisk

sårbarhed/sygdom, kommer ind på arbejdsmarkedet.

Mål:

165 borgere i alt skal igennem forløbet – reguleret til 130 borgere

60 % forventes at være i varigt fleksjob ved afslutning af projektet

Virksomhederne har opnået større viden om psykisk sårbarhed/lidelse, og om hvordan man kan løse arbejdsrelaterede udfordringer

#### *Projektet tilbyder*

En tættere og mere håndholdt kontakt til de tilknyttede borgere, end der normalt er mulighed for i jobcenterregi – både gennem individuel kontakt og café møder med andre ligesindede.

Den pædagogiske metode ”Du bestemmer” er gennemgående i hele projektet. Med metoden ”Du bestemmer” sættes borgeren i centrum, og det er borgeren, der bestemmer dagsordenen.

Ved at deltage i projektet er det muligt for borgerne, både at fokusere på dét, at blive klar til at komme på arbejdsmarkedet og på, hvilke jobønsker vedkommende har, og derudover sammen med projektmedarbejderen være med til at åbne dørene til forskellige virksomheder.

Der tilbydes både individuelle samtaler og deltagelse i caféforløb. Derudover er kontakten til virksomheder essentielle i projektet. Ud fra borgernes ønsker og realistiske drømme tages kontakt til relevante virksomheder. Der er tæt opfølgning – både ift. borgerne og ift. virksomheder, ud fra deres behov.

#### *Mulighed for inddragelse af pårørende, netværk og frivillige mentorer*

Pårørende/netværk har mulighed for at blive involveret i indsatsen. De er en del af borgerens liv og har derfor en meget central rolle, som der kan drages nytte af i forhold til at få personen ind på arbejdsmarkedet. Derudover påvirker det hele familien, når borgeren kommer i arbejde. De pårørende involveres ud fra borgernes ønsker og behov, men der lægges vægt på, at det er sundt og fornuft at inddrage pårørende, hvor det er muligt. Der er foretaget studier, der viser at en kombination af medicin og pårørende/netværksinddragelse kan reducere tilbagefald af sygdom fra 50% til mindre end 10%.

Som pårørende er det muligt at deltage i samtaler, at få et opkald, at kontakte telefonrådgivningen, være i forløb hos SIND Pårørenderådgivning, derudover er det muligt at deltage i et kort forløb i projektet kun for pårørende. Status er, at det primært er deltagelse i samtaler sammen med borgerne, de pårørende deltager i.

Der er også mulighed for at få koblet en frivillig mentor med borgeren, hvis der er ønske om dette. Den frivillige mentor skal understøtte indsatsen med fx at bidrage med en medmenneskelig kontakt til borgeren.

Erfaringerne er, at det giver rigtig god mening for borgerne, der har fået en frivillig mentor. Der er



her et "åndehul" til at få vendt dagligdagen, almindeligt samvær, som gåture, en kop kaffe, museumsbesøg m.m. Der er dog udfordringer med at få frivillige mentorer tilknyttet projektet, og projektteamet forsøger at afsøge nye muligheder.

#### *Skabe øget åbenhed om psykiske sygdomme*

Når borgerne kommer ud i virksomhedspraktik og i fleksjob er dette med til at øge åbenheden om psykisk sårbarhed/sygdom. Borgerne afgør selv, hvor meget de fortæller om deres sygdom, hvor projektet støtter op om dette. Erfaringerne er meget positive, der hvor borgerne er åbne om deres sårbarhed/sygdom og skånehensyn. Sammen med borgerne italesættes hvilke skånehensyn der er, således borgerne trives og magter arbejdslivet så godt som muligt, og kan løfte de opgaver som arbejdspladsen har behov for.

Derudover står projektet til rådighed ved spørgsmål og udfordringer ift. samarbejdet ml. medarbejder og arbejdspladsen.

Målet er, at personer med psykisk sårbarhed/sygdom tænkes ind som fremtidige medarbejdere.

#### *Status december 2017*

Projektet har modtaget borgere i ca. 15 måneder.

#### *Status pr. 22 december 2017*

Antal borgere i projektet: I alt 114 borgere

Antal borgere i job: I alt 31 borgere

Antal borgere i virksomhedspraktik: I alt 13 borgere

Antal borgere, der har fået koblet en frivillig mentor på: I alt 7 borger

Erfaringen indtil nu er, at borgerforløbene er længere end først antaget. Borgerne er ofte langt væk fra arbejdsmarkedet og har behov for en del samtaler, inden de er klar til at komme i praktik og i job. Dette gør at projektet i samarbejde med COWI har reguleret måltallet fra 165 borgere til ca. 130 borgere, således at tiden er til hver enkelt borger – kvalitet i stedet for kvantitet.

Samarbejdet med de tre jobcentre er meget velfungerende. Og projektet får henvist de borgere til projektet, der er kapacitet til. Indsatsgruppen mødes en gang om måneden for at sikre der arbejdes i den rigtige retning, og ift. sparring og udvikling af projektet.

#### *Evaluering og dokumentation*

COWI er ansat af STAR til at forestå den overordnede evaluering.

Derudover har projektet indgået en aftale med DEFACTUM om at følge og beskrive samarbejdsmodellen mellem SIND Pårørenderådgivning, som projektejer og de tre offentlige jobcentre. De to første rapporter ud af tre er tilgængelige på hjemmesiden: <http://brugdinrampe.dk/PDF/>

Modelbeskrivelse\_St%C3%A5%20ikke%20i%20stampe\_fase%201\_endelig%20(1).pdf

For at evaluere på borgerniveau har projektet udviklet evalueringsskemaer til før og efter indsatsen. Ligeledes er der udviklet mindre spørgeskemaer til hhv. virksomheder, pårørende og frivillige

mentorer.

I slutningen af februar er der aftalt møde med beskæftigelsesministeren blandt andet med henblik på at italesætte psykisk sårbares vej ind i arbejdsmarkedet.

December 2017

Jonna Winther

Projektleder

Stå ikke i stampe – brug din rampe

## **ØKONOMI**

2017s årsregnskab fremstår med et større driftsoverskud end vanligt. Det skyldes, at vi har fået særlige fondsmidler til drift, midler der indtil videre er hensat til dækning af omkostninger ved en fremtidig husleje og flytning. Vores økonomi er generelt baseret på tildelte midler til projekter, herunder midler fra kommunale tilskud til foreninger iht servicelovens §18. Vi har endvidere en god driftsaftale med Aarhus kommune. Ved tidspunkt for årsmødet er regnskab færdigrevideret af BDO-revision, og godkendt af bestyrelsen.

**SIND Pårørenderådgivning**  
**Skovagervej 2, indg. 76, 8240 Risskov**  
**Tlf. admin. hverdage kl. 9-13: 4274 2204**  
[info@sind.dk](mailto:info@sind.dk)  
[www.sindpaaroerende.dk](http://www.sindpaaroerende.dk)