



København den 23. april 2012

Til medlemmerne af Sundhedsudvalget og Socialudvalget Foretræde den 26. april kl. 11.00

Tak fordi vi må komme og give et indblik i vores arbejde. Til foretrædet vil det være formand Poul Nyrup Rasmussen, konsulent Dorte Nielsen og undertegnede, der repræsenterer os. Vi fremsender hermed materiale, som kort beskriver vores indsats:

- mappe med beskrivelse af Det Sociale Netværk og hidtidige arbejde
- lille hæfte om hjemmesiden www.psykisksaarbar.dk,
- folder om www.ungekompasset.dk
- folder om vore unge, der underviser på skoler "Unge på Vej – problemer vokser i tavshed"
- topmødeerklæring 2011 "Unge og sårbarhed"

Ovennævnte giver et indblik i vores arbejde. Dels har vi en lang række aktiviteter, som vi selv står for, men vi har også samlet et netværk af 14 landsdækkende brugere – og pårørendeorganisationer, det samarbejde kalder vi Det Sociale Netværk af 2009. I dette netværk har vi en række årlige dialogmøder, hvor vi drøfter indsatsen for psykisk sårbare, sætter fælles initiativer i gang, og vi har de seneste tre år gennemført Psykiaritopmøder, hvor vi har stået sammen om fælles erklæringer på centrale områder.

Formålet med vores foretræde er:

- at give udvalgene et klart billede af, hvem vi er, og hvad vi gør
- dokumentere vi kan løfte unikke virksomme tiltag, som andre ikke løfter
- opmærksomhed på, at vi skal have særlig fokus på unge
- opmærksomhed på, vi har brug for en offentlig tillidserklæring i form af økonomisk støtte

Vores indsats er meget mere end samarbejdet med de landsdækkende foreninger på området. Vi har skabt en række unikke tiltag, og vi har en meget omfattende række af tværfaglige samarbejds-møder med alle aktører på området – behandlere/aktører på alle niveauer indenfor både privat og offentlig regi, faglige sammenslutninger, politikere, embedsfolk, brugere og pårørende. Vi henter også inspiration i udlandet, hvor vi har været i både Australien, England og Norge for at få inspiration fra de gode tiltag, som gør en forskel i udlandet. Senest har vi stået i spidsen for en delegation, som har været i Australien for at hente inspiration til Headspace (tidlig indsats for sårbare unge) i Danmark. Delegationen omfattede repræsentanter fra CeFu – Center for Ungdomsforskning, Dansk Socialrådgiverforening Psykiatrisk Center København, PsykiatriFonden, Livslinien, Fountain House, Team Sherpa, Sind Ungdom og Akuttilbuddet i Lyngby.



Dertil kommer, at vi har en meget omfattende foredragsvirksomhed – en fortalervirksomhed for mere inklusion af psykisk sårbare.

Gennem tiden er vi blevet meget klare på, at vi skal have et særligt fokus på ungeindsatsen – det er her, vi må og skal sætte ind med tiltag, så vi kan knække kurven med det stigende antal unge, der mistrives, unge der dropper ud af uddannelse, det stigende antal af svage unge, der ender på kontanthjælp i matchgruppe 2 og 3 og stigningen i unge på førtidspension.

Vi har kontakten til de unge. Vi har enslydende meldinger om, at de unge oplever, at de rækker ud efter hjælp, men de får den ikke, fordi alt drukner i administration, ventelister og "du kom ind ad den forkerte dør" eller "det er ikke lige mit bord, du må gå et andet sted". Unge får ganske enkelt ikke hjælp i tide. Nogle gange er det ikke ret meget, som skal til for at vende en udvikling og hjælpe den unge med at sætte en ny kurs, hvor de forbliver en del af fællesskabet. Det ved vi. Dels fordi vi har samlet viden på området via dialogmøder, individuelle dialoger med de sårbare, og dels fordi vi aktivt har været inde i en række sager for at samle op på en ung og/eller dennes familie, som er "faldet mellem to stole" i det offentlige system. Problemerne kan løses – hidtil har vi gjort det i alle de sager, vi har været inde over. Men det skal ske på et langt tidligere tidspunkt, end det vi oplever i dag. Det vil kunne spare os for mangt og meget i samfundet, og vi vil kunne skåne psykisk sårbare for en række nederlag på deres vej og forhindre dem i at blive blandt de svageste kontanthjælpsmodtagere.

Vi har brug for et medansvar – en tillidserklæring fra jer

Det Sociale Netværk kan og vil fortsat gerne gøre en indsats, som gør en forskel for psykisk sårbare. Vi har allerede gjort en stor forskel i de tre år, vi har eksisteret – men vi kan gøre endnu mere. Vi har og har haft et meget begrænset budget. Økonomiske rammer, som alene er kommet i stand takket være bidrag fra en række private fonde, der har troet på vores arbejde og vores tanker omkring indsatsen for psykisk sårbare. Vi er rigtig gode til at hente midler hos private fonde. Vi har også søgt midler fra diverse puljer hos Jer – men hidtil desværre uden resultat.

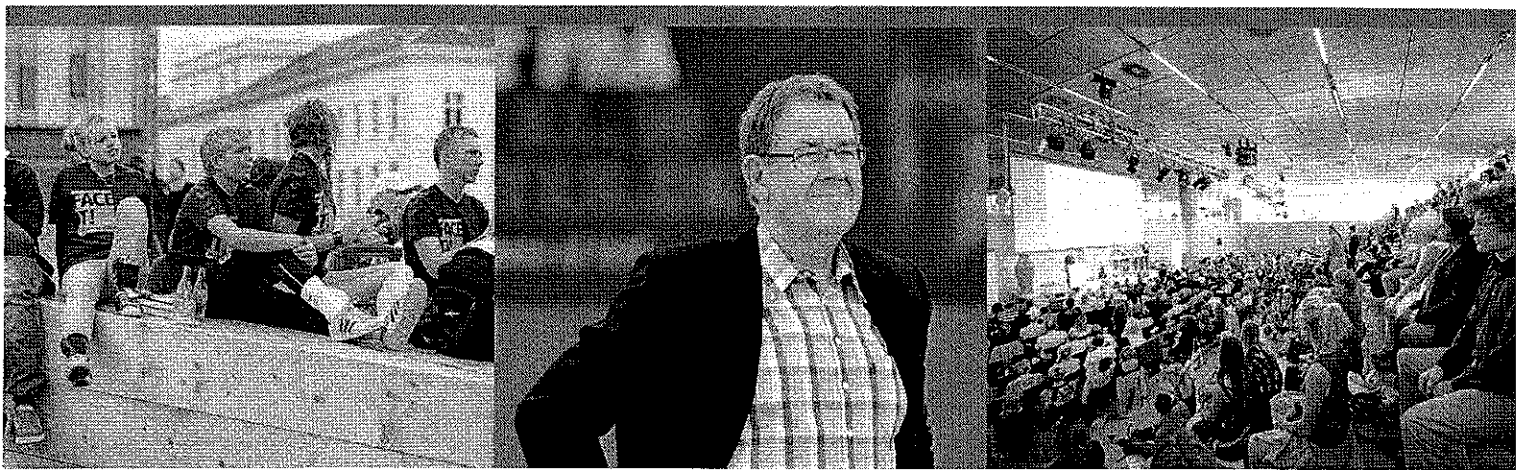
Vi står nu i en situation, hvor vores private bidragsydere vedholdende efterlyser en vis opbakning fra jeres side – et medansvar og tillidserklæring, så det ikke udelukkende er private fonde, der støtter op om vores indsats. Det er vores håb, at vi med denne dialog kan hente jeres støtte.

Med venlig hilsen på vegne af Det Sociale Netværk

Trine Hammershøj, direktør. Tlf. 20 90 49 93



Det Sociale Netværk



Foreningen Det Sociale Netværk

2009 – 2012

- 3 år for psykisk sårbare og pårørende

Resultater og nye mål



Foreningen Det Sociale Netværk

Foreningen Det Sociale Netværk (DSN) er en privat organisation stiftet i januar 2009 af tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen i samarbejde med tidligere social- og finansminister Palle Simonsen og nu afdøde socialrådgiver og forfatter, Tine Bryld, samt bestyrelsesformand for Livslinien, Morten Thomsen. I dag består bestyrelsen desuden af advokat, Mads Thyregod samt formand for Børnerådet, Lisbeth Zornig Andersen.

I 2009 startede DSN tillige et netværk, som i dag består af 14 landsdækkende, frivillige organisationer på psykiatriområdet. Det er første gang i Danmark, at så mange foreninger er gået sammen for at tale med én stemme og bringe psykisk sårbare højere op på den politiske dagsorden. Foreningerne er: ADHD-foreningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri, Depressionsforeningen, Foreningen Død i Psykiatrien, Fountain House, LAP – Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, Linien, Livslinien, LMS – Landsforeningen Mod Spiseforstyrrelser, OCD-foreningen, Outsideren, PS Landsforening og Sind. De udgør tilsammen Det Sociale Netværk af 2009.



De 14 landsdækkende organisationer repræsenteret i Det Sociale Netværk af 2009

Formål

Formålet med DSN er at skabe bedre vilkår for psykisk sårbare og pårørende i Danmark. Psykisk sygdom er samlet set den største folkesygdom herhjemme, men desværre også den mindst folkelige. Alle kan blive psykisk sårbare eller pårørende, og i Danmark er hver anden familie berørt, og hver femte dansker bliver på et tidspunkt i sit liv psykisk sårbar. Målet er at skabe en ny sammenhæng og helhed for behandlingen af psykisk sårbare og at ændre holdningerne i samfundet til psykisk sårbare ved at komme fordomme og tabuer til livs og få sat psykiatrien højere på den politiske dagsorden. Bestyrelsen i DSN har i 2012 besluttet at sætte yderligere fokus på børn og unge, da de er en særlig udsat og sårbar gruppe.

I 2012 indgår psykiatrien som en del af regeringens Top5, idet man i regeringsgrundlaget specifikt nævner børn og unge som den gruppe, der skal sættes særligt ind over for. I dag har begrebet "psykisk sårbar" vundet langt mere indpas end tidligere. DSN undersøgte fra starten i 2009, hvilken betegnelse mennesker med en psykisk sygdom ønskede at benytte om sig selv, og her pegede et stort flertal på, at man hellere ville bruge betegnelsen psykisk sårbar frem for psykisk syg, fordi førstnævnte er mere positiv og inkluderende.



Økonomi

DSN modtager i dag ingen offentlig støtte, men drives alene af egne indsamlede midler fra private fonde.

Aktiviteter og indsatsområder

Psykisksaarbar.dk

Hjemmesiden Psykisksaarbar.dk er DSN's kommunikationsplatform og "rygraden" i alle vores aktiviteter. Her har vi skabt et trygt rum for dialog, hvor alle med psykiske lidelser, pårørende og andre med interesse for området kan dele erfaringer, oplevelser og gode råd.

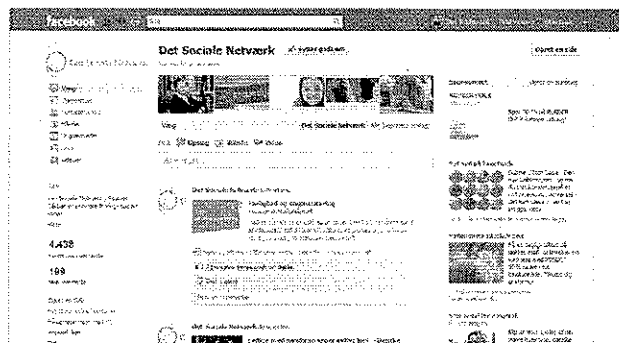
På hjemmesiden bringes nyheder, relevante artikler, debatindlæg, kronikker m.m. På kun to år har hjemmesiden haft knap 0,5 mio. besøgende og 1,7 mio. sidevisninger og efter vores nytårskampagne 2011 (se omtale andetsteds) er trafikken på hjemmesiden steget markant, ligesom tal viser, at hjemmesiden har flere besøgende end f.eks. de populære sider spilpriser.dk og jobfinder.dk.



Hjemmesiden psykisksaarbar.dk

Facebook

Vi er også repræsenteret på Facebook med knap 5.000 faste brugere, der dagligt læser og modtager alle vores indlæg og nyheder. Vores Facebook side omtales jævnligt i meget rosende vendinger for sin aktualitet og nyhedsværdi. På Facebook profilen følger også dagligt opdateringer af nyheder på psykiatrimrådet, og denne nyhedsdel benytter et stigende antal interesserede sig af.



Det Sociale Netværk på Facebook

Psykiatritopmøde

Det årlige psykiatritopmøde er et af DSN's centrale omdrejningspunkter og finder sted hvert år i oktober måned på Frederiksberg. Det er åbent for alle med en interesse for området: Psykisk sårbare, pårørende, læger, sygeplejersker, behandlere inden for det offentlige og det private, politikere, journalister.



Glimt fra Psykiatritopmødet 2011

I mere end en forstand rulles den røde løber ud for de mennesker, der har det psykisk svært. Der er gratis adgang, mad og drikke til de over 1000 deltagere, der kommer rejsende fra hele landet for at deltage i topmødet. Temærne har været Ligeværd, respekt og værdighed (2009), Psykisk sårbarhed, arbejdsmarked, uddannelse og inklusion (2010) og Unge og Sårbarhed (2011). Topmøderne munder ud i en fælles erklæring, som alle de frivillige, landsdækkende organisationer tilslutter sig. På alle tre topmøder er vi af publikum og deltagere blevet mødt med glæde og taknemmelighed over indsatsen og det fokus, som vi sætter på psykisk sårbare og deres pårørende. Alle har udtrykt en dybtfølt anerkendelse af vores arbejde, ligesom vi efter hvert topmøde modtager stribevis af meget personlige, taknemmelige og rørende mails fra deltagere, der endelig har følt sig set, hørt og anerkendt samtidig med, at de kan se, at vi gør en forskel – og skaber håb og positiv forandring



Tilkendegivelser fra vores psykiatritopmøder

"Tak for en god dag, jeg græd nogenlunde fra start til slut over de modige skæbner, der så hjælpsomt og ærligt stiller op og sprænger hver en spærret vej! Det var med en fantastisk fornemmelse i maven, at jeg forlod Frederiksberg, og det vil jeg takke mange gange for. Poul, du vil sikkert bringe budskabet videre! Jeg har fået håb. Jeg glæder mig til, at jeg selv kan være en hjælp for andre."

"Vi var fire med til topmødet. Vores datter, der er skizofren, deltog. Vi og især vores datter var overvældede over at deltage i et TOPMØDE, der i form og indhold, med flotte oplæg, kendte mennesker, fin mad, fin afvikling, fint skriftligt materiale, var fuldt på linie med "andre konferencer". At møde det, når man til daglig er "uden for samfundet", lever som halvglemmt menneske på livets skyggeside, var så livsbekræftende, at det i sig selv fremmer det gode liv."

Frivillige

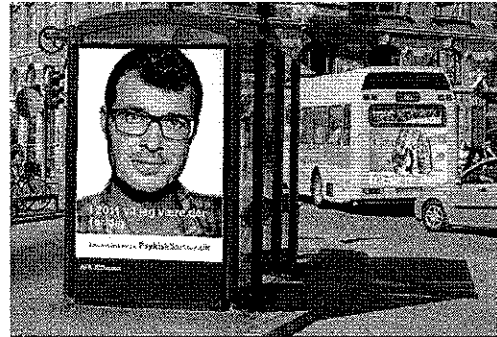
Uden de frivilliges indsats var DSN aldrig nået så langt, som vi er i dag. Vi modtager næsten dagligt uopfordrede henvendelser fra danskere, der ønsker at yde en frivillig indsats i den gode sags tjeneste, ja sågar de professionelle koncert-vagter ved vores åbne arrangementer arbejder frivilligt, "fordi det er så vigtigt at gøre en indsats for psykisk sårbare," som de siger. De frivillige yder en stor indsats i forhold til alle arrangementer i DSN, og flere indgår også i den daglige drift af DSN.



Frivillige tager imod på Psykiatritopmødet 2011

Kampagner

Ved årsskiftet 2010/2011 stod en række kendte og mindre kendte danskere i spidsen for vores nytårskampagne, der satte fokus på det naturlige ved at være psykisk sårbare. Under overskriften "I 2011 er det helt naturligt at være psykisk sårbare" bidrog blandt andre skuespiller Lotte Andersen, skønhedsekspert Ole Henriksen, musiker Hilda Heick og skuespiller Pelle Hvenegaard sammen med Poul Nyrup Rasmussen med personlige historier og nytårsforsæt for at nedbryde de tabuer, der knytter sig til at være psykisk sårbare.



Nytårskampagnen fordoblede danskernes kendskab til DSN

Den landsdækkende kampagne blev eksponeret på busser, plakater og Go-Cards, og vores målinger har efterfølgende vist, at kampagnen mere end fordoblede både danskernes kendskab til vores arbejde og antallet af besøgende på vores hjemmeside.

Vi modtager stadigvæk uopfordrede henvendelser om både personlig hjælp, netværksdannelse, dialog og samarbejde på baggrund af denne oplysningsindsats.

'EN AF OS'

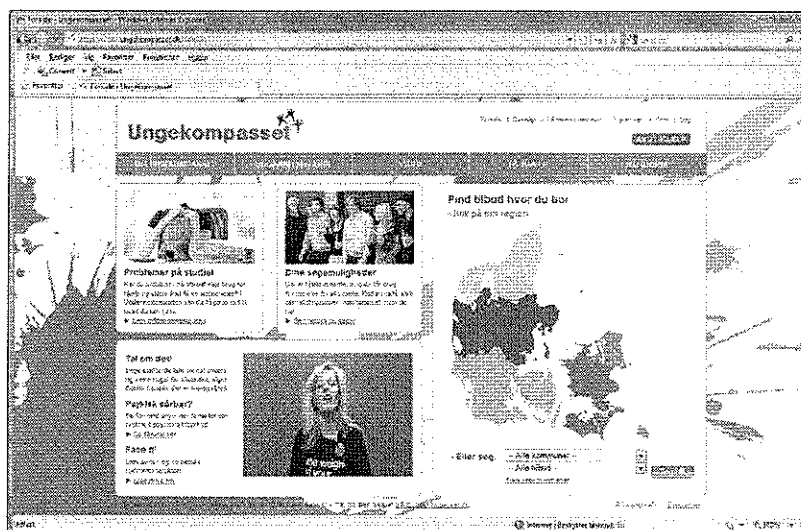
I den landsdækkende atstigmatiseringskampagne 'EN AF OS', der afvikles i samarbejde med Socialministeriet, Sundhedsstyrelsen, KL og Danske Regioner, har vi en central placering. Kampagnen skal køre både lokalt og regionalt frem til 2015 og bidrage til at øge danskernes viden om og forståelse af psykiske sygdomme. Målgrupperne er brugere og pårørende, unge, arbejdsmarkedet, personalet på social- og sundhedsområdet, medierne og den brede befolkning.



Ungekompaset.dk

For første gang i Danmark er alle tilbud om hjælp, støtte og rådgivning til unge psykisk sårbare, private såvel som offentlige tilbud, blevet samlet i en og samme database, nemlig Ungekompaset. Ideen er udsprunget af et lignende initiativ, som den australske organisation Headspace har gennemført i Australien med meget positive resultater.

Det primære formål med Ungekompaset er, at de unge i alderen 15-25 år, kan undersøge på nettet, hvad der findes af hjælp i deres nærområde. Derved kan de søge rettidig hjælp og støtte, inden det går galt.

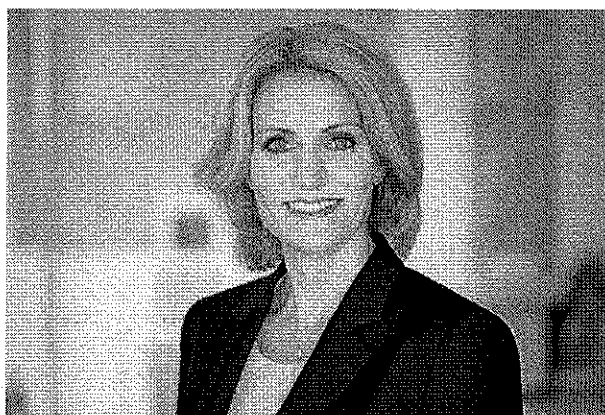


Søgedatabasen Ungekompaset

Ungekompaset blev lanceret i august 2011 på Ofelia Beach med deltagelse af blandt andre vinderen fra X-Faktor Sara samt Djuna Barnes, Michael Møller og Huxi Bach. Samtidig med lanceringen udgav vi en ungeavis, 'Face it', der blev distribueret sammen med metroXpress over hele landet. Ungekompaset har fået en utrolig bred og positiv modtagelse i både de trykte og elektroniske medier og bruges allerede flittigt af både de unge, men også socialrådgivere, psykologer og pædagoger. I 2012 planlægges en landsdækkende informationskampagne med et ungt rejsehold, der skal tage rundt i landet til skoler og universiteter som ambassadører og superbrugere af Ungekompaset.

Pris til Ungekompaset.dk

Alt For Damerens Kvindepris gik i 2011 til statsminister Helle Thorning-Schmidt. Prisen på 25.000 kroner lod statsministeren gå videre til Ungekompaset.dk



Statsminister Helle Thorning-Schmidt



"Jeg husker min egen ungdom som en tid, hvor man møder verden med en ukuelig optimisme. Desværre er der mange unge, som ikke har det på samme måde. Hvor de mange muligheder bliver til tyngende valg. Hvor bare det at stå op om morgenen er en kamp. Jeg ønsker at støtte Ungekompaset.dk, som er en digital GPS, hvor unge psykisk sårbare og deres venner og familie kan søge oplysning om, hvor de kan gå hen for at få hjælp."

Det udtaler Helle Thorning-Schmidt som svar på, hvorfor prisen skal gå til Ungekompaset.dk.

Unge på vej – problemer vokser i tavshed

Unge på vej er en frivillighedsbaseret oplysningskampagne om psykisk sårbarhed rettet mod ungdomsuddannelserne – hvor unge, der selv har haft sårbarheden tæt inde på livet, tager ud på ungdomsuddannelserne og fortæller om egne erfaringer, psykisk sårbarhed generelt samt om tilgængelige hjælpemuligheder, herunder Ungekompaset.



Frivillige unge fortæller om at være psykisk sårbar

Statistikken underbygger vigtigheden af et sådant tiltag. Ungdommen er en særlig afgørende gruppe at rette fokus på. Tal fra WHO viser, at halvdelen af alle psykiske lidelser opstår omkring 14-års alderen, mens tre ud af fire, der udvikler en psykisk sygdom, er syge ved 24-års alderen. Herudover er der også en væsentlig pointe i, at rammen for projektet er ungdomsuddannelserne. 20 pct. af hver ungdomsårgang fuldfører nemlig ikke en ungdomsuddannelse, og i mange af tilfældene skyldes fratødet psykisk sårbarhed.

Kampagnen lanceres i foråret 2012 og skal ikke alene være med til at bryde tabuer, sprede kendskab til psykisk sårbarhed og inspirere unge til at søge hjælp og støtte, når de har det svært. Den skal også gøre ungdomsuddannelserne mere bevidste om deres ansvar i forhold til de unges trivsel.

Ven-til-ven

Ven-til-ven er et andet af vores projekter, som lanceres i løbet af foråret 2012. Det er et tilbud om et en-til-en møde mellem unge frivillige mentorer med egne sårbarheds-erfaringer og psykisk sårbare unge, der har behov for et personligt møde, omsorg og

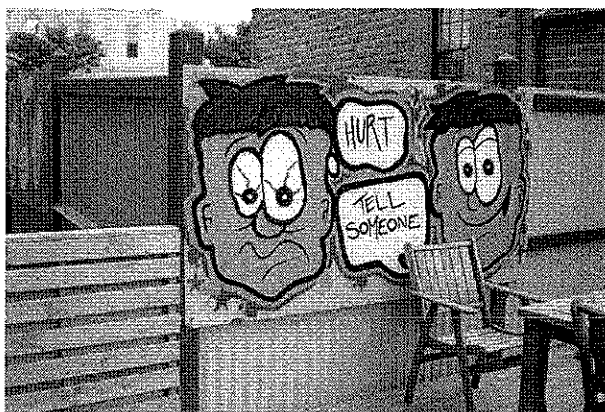


eventuelt nogle forslag til hjælp. Mentorerne skal ikke være professionelle rådgivere, men have en forståelse for alvoren ved psykisk sårbarhed og behovet for at gøre noget ved det - og skal møde deres jævnaldrende med åbne arme, tålmodighed, fordomsfrihed og forståelse.

Vi har undersøgt, hvad det er for vendepunkter, som psykisk sårbare unge selv angiver har gjort udslaget for dem, og som har været med til at vende deres livssituation. Næsten uden undtagelse angiver alle, vi har været i kontakt med, at det var mødet med en anden ung, som havde været i samme eller en lignende situation, der gav dem håbet og modet tilbage ud fra deisen om, at "når hun kan, så kan jeg også".

Headspace

Sammenhæng, lokal tilgængelighed og samarbejde på tværs af systemer er nøglen til at hjælpe sårbare unge i Headspace - en banebrydende australsk ungeindsats.



Det australske Headspace hjælper psykisk sårbare unge

Headspace består af støttecentre, hvortil sårbare unge mellem 12-25 år kan komme direkte ind fra gaden og få hjælp uanset hvilke problemer, de tumler med - det skal være et sted for alle de "gråzone"-unge, der pga. diagnosekrav og andre barrierer ikke passer automatisk ind i eksisterende hjælpetilbud. Det er et tilbud, som går forud for det offentlige systems tilbud. Der samarbejdes dog med det offentlige i de tilfælde, hvor hjælpen ikke kan løses inden for centrets rammer.

Headspace er en forpost for unge, et forebyggende psykisk sygdomsbekæmpende tiltag, der hjælper målgruppen med at finde vej gennem systemet til den rigtige hjælp. Headspace samarbejder med offentlige og private psykologer, psykiatere, alkohol- og misbrugsbehandlere m.fl., der inddrages, når det er nødvendigt.

Det er vores klare vurdering, at vi mangler et lignende koncept i Danmark. Centrale aktører fra både den private og offentlige sektor, der beskæftiger sig med sårbare unge, har udvist massiv interesse for Headspace-modellen og er enige om det indlysende behov for en tilsvarende indsats i Danmark. Flere kommuner har givet udtryk for, at de ser positivt på at arbejde aktivt med i forhold til etablering af de første centre i Danmark.



Netværk og øvrige aktiviteter

DSN – en central aktør

Siden vores start er vi blevet kontaktet af en lang række institutioner og foreninger med ønske om at samarbejde om aktiviteter, der kan forbedre forholdene for psykisk sårbare. Vi har deltaget i en kampagne mod KOL og Type2diabetes på Vestegnen i forbindelse med Sundhedsdagen den 5. september; samarbejdet med fagforbund og Dansk Socialrådgiverforening samt Dansk Handicaporganisationer om konferencen 'Stop Hetzen' på Nyborg Strand, juni 2011; medvirket til etablering af rådgivende tænketank ifht. konkrete sagsbehandlinger samt udtalelser i konkrete ankesager.

Vi er med andre ord blevet en meget central og efterspurgt aktør i den socialpsykiatriske og politiske indsats for at forbedre forholdene for psykisk sårbare. Senest har Poul Nyrup Rasmussen sammen med formanden for Kommunernes Landstørelse, Jan Trøjborg, skrevet en fælles kronik i Politiken om behovet for at styrke psykiatrien i Danmark.

Konferencer

Vores mål er at sætte psykisk sårbare højere op på den politiske dagsorden. Det sker blandt andet via vores samarbejde med forskellige aktører om konferencer.

I løbet af de sidste to år har vi selv afholdt konferencer på Christiansborg og i samarbejde med Danske Handicaporganisationer sat fokus på fleksjob og førtidspension på to store konferencer i hhv. København og Odense. Alle arrangementer var overtegnet og "udsolgt" med det samme, hvilket igen viser, hvor stor en interesse der er for området, og hvor stort et behov der er for, at en forening som DSN italesætter områdets problemer, men samtidig også kommer med konkrete løsningsforslag.



Formand for KL, Jan Trøjborg



Tidligere socialminister Benedikte Kiær

Netværk

I forlængelse af vores konferencer, topmøder, høringer og øvrige aktiviteter har vi modtaget personlige henvendelser fra en lang række toneangivende personer, der arbejder professionelt inden for området: Overlæger, professorer i psykiatri, socialchefer, direktører, formænd, oversygeplejersker m.fl.

Alle har de udtrykt lettelse over, at vi sætter fokus på området, men også en frustration og afmagt over den manglende sammenhæng i behandlingstilbud og den "silo-



orienterede" tankegang inden for socialpsykiatrien. Derfor tog vi initiativ til at samle en del af disse personer i et netværk kaldet "De Besindige", hvor de spiller en central rolle i vores strategiske tiltag, f.eks. udkast til en førtidspensions- og fleksjobreform samt udarbejdelse af en fælles kronik i Politiken, "Psykisk sårbare er jaget vildt".

Vi samarbejder også med organisationer som PsykiatriFonden, SFI, private og offentlige initiativer og forskellige styrelser.

Ambassadører

En lang række kendte og fremtrædende danskere har tilbudt os deres hjælp. Med dannelsen af Det Sociale Netværk er der blevet skabt en ramme og et forum, hvor det er naturligt og trygt at stå frem med sin sårbarhed.

Hvis danskerne skal ændre holdning til det at være psykisk sårbar, er det vigtigt, at især kendte danskere, der ofte er rollemodeller, træder frem med deres egen sårbarhed. Kokke, kunstnere, musikere, skuespillere, forfattere, sportsfolk og filminstruktører har tilbudt at stå til rådighed for vores arbejde efter behov.

Film

Det kan være svært både for psykisk sårbare, arbejdsgivere og jobcentre at finde egnede jobs, der tager de nødvendige hensyn til psykisk sårbare mennesker. I filmen "Psykisk sårbare på arbejdsmarkedet – det kan lade sig gøre", som blev støttet af Arbejdsmarkedsstyrelsen viser Føtex (Dansk Supermarked) og Ikea vejen frem.

DSN støtter også skuespiller og instruktør Lotte Andersens nyeste dokumentarfilm "Det er derfor vi lever", der sætter fokus på et af tidens måske største tabuer nemlig selvmord. Hvad er det, der gør, at nogle af os mister livslysten, og hvad er det for øjeblikke, der alligevel gør livet værd at leve? Filmen forventes at få premiere i 2012.



Klaus Henrik Jørgensen, assistent i Føtex, og Lene Lysholm, Ikea, er hovedpersoner i filmen 'Psykisk sårbare på arbejdsmarkedet – det kan lade sig gøre'.

Løb

Der findes evidens for, at motion har en meget positiv effekt på mennesker og især dem, der har det psykisk dårligt. Derfor tilbyder vi hver søndag klokken 11 gratis løb i Fælledparken, København, for alle der har lyst.



Løb i Fælledparken hver søndag klokken 11

Der tilbydes tre hold nemlig gå-, lunte- og løbehold, og vi afslutter med frisk frugt, juice og vand. Tilbuddet arrangeres i samarbejde det professionelle løbefirma Running26 (R26), der både træner dansk erhvervsliv og har en særlig kompetence inden for løb og motion med psykisk sårbare.

Internationalt samarbejde

Headspace

Vi ønsker at inddrage international, relevant viden om hjælp til psykisk sårbare og pårørende og har derfor indledt et samarbejde med den australske organisation Headspace, der har bred erfaring med at hjælpe psykisk sårbare unge. På kun tre år har de kunne fremlægge markant positive resultater fra deres indsats, der dokumenterer, at de konkret hjælper de unge ved at tilbyde dem hjælp og støtte i tide, inden det går galt.

Mental Helse

På flere områder er man i Norge længere fremme på psykiatriområdet, end man er i Danmark, idet man har iværksat en massiv indsats overfor de udfordringer, som det norske uddannelsessystem står overfor i forhold til unge psykisk sårbare. Derfor har vi indledt et samarbejde med den norske organisation 'Mental Helse' og i samarbejde med dem, har vi udarbejdet et kursusforløb for frivillige unge, der skal holde oplæg på danske uddannelsesinstitutioner om Ungekompasset.

Youthline

Endvidere har vi indledt et partnerskab med den litauiske organisation 'Youthline', en telefonrådgivning for unge i Litauen, der har det psykisk dårligt. Youthline har eksisteret i 25 år og har meget bred erfaring med telefonisk rådgivning og hjælp til unge med psykiske lidelser. Youthline er drevet af frivillige kræfter og er en stor inspiration for DSN.



Det Sociale Netværk ønske at takke disse fonde for deres støtte:



**AUGUSTINUS
FONDEN**



**DEN A.P.
MØLLERSKE
STØTTEFOND**

**CIVILINGENIØR
H.C. BECHGAARD OG
HUSTRU ELLA MARY
BECHGAARDS FOND**

**EMILIE OG
PETER LUNDS
FOND**

VELUX FONDEN



POUL DUE JENSEN'S FOND
GRUNDFOS - FONDEN

LauritzenFonden*

KNUD HØJGAARDS FOND



Det Sociale Netværk



Det Sociale Netværk

Ingen mennesker er deres sygdom

Vi er alle sårbare – sådan er det at være menneske.

Vi vil genskabe den ægte samhørighed i vores samfund. En samhørighed som bygger på, at hvert eneste menneske tæller, kan noget og har krav på en værdig plads i samfundet.



Det Sociale Netværk

**Det er helt naturligt
at være psykisk sårbar**

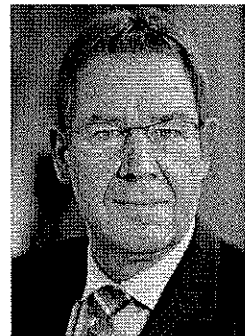


Denne brochure er udgivet af:

Foreningen Det Sociale Netværk
Sankt Annæ Plads 16
1250 København K

Tlf. 50 846 846
Info@detsocialenetvaerk.dk

Detsocialenetvaerk.dk
Psykisksarbar.dk



Psykisk sårbarhed er helt naturligt

Mere end en halv million mennesker i Danmark har en psykisk lidelse, og hver anden familie kommer på et tidspunkt i kontakt med det psykiatriske system.

Alle vi, der har psykisk sårbarhed inde på livet, har brug for at tale om det, lytte til andre og finde inspiration til, hvad vi selv kan gøre i forhold til fremtiden. Derfor er det afgørende, at vi får brudt tavsheden, fjernet tabuerne og skabt en større forståelse for psykisk sårbarhed.

Det er baggrunden for Foreningen Det Sociale Netværk, som står bag hjemmesiden Psykisksårbar.dk. Her er der muligheder og plads til at fortælle sin egen historie, læse andres og få mere viden om psykisk sårbarhed.

Jeg glæder mig til at byde dig velkommen på hjemmesiden, hvor du også altid kan skrive til mig.

Med venlig hilsen



Poul-Nyrup Rasmussen

Psykisksårbar.dk

Psykisksårbar.dk er et fristed, hvor du kan dele din historie, dine tanker, oplevelser og erfaringer med andre. På hjemmesiden kan du også finde viden om psykiatriske diagnoser og læse artikler om ny forskning såvel som nye politiske tiltag på området. Foreningen Det Sociale Netværk står bag hjemmesiden, som opdateres dagligt og har et stigende antal brugere.

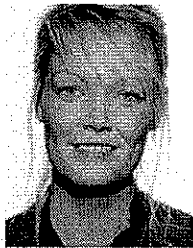
I efteråret 2011 bliver en del af hjemmesiden oversat, så også etniske minoriteter får bedre mulighed for at komme i dialog og læse nærmere om psykisk sårbarhed og om at være pårørende.

Vores ønske er, at dialogen og de mange informationer på Psykisksårbar.dk kan være med til at skabe en bedre forståelse for psykisk sårbarhed og større åbenhed – blandt psykisk sårbare, pårørende, plejepersonale, politikere, naboer, kolleger og alle andre.

Fortæl din historie

Vi bliver klogere på hinanden og os selv, når vi deler erfaringer. Derfor kan du på Psykisksårbar.dk fortælle din historie – ligesom mange andre allerede har gjort.

Opret dig som bruger på hjemmesiden og få adgang til din egen side, hvor du kan skrive din historie og dermed dele dine erfaringer med andre.



Gratis og god motion for alle

Få motion, hav det sjovt og se andre i en ny sammenhæng. Det er kodeordene bag Psykisksårbar.dk's gå- og løbehold, som hver søndag kl. 11 mødes med professionelle løbetrænere fra Running26. Vi samles i Fælledparken, Triangelindgangen, ved Genforeningsmonumentet.

Du vælger selv, om du vil gå, løbe eller lunte. Hovedsagen er, at du er med. Efter løbet er der vand, frisk frugt og mulighed for en snak.

Det er gratis at deltage og kræver ingen tilmelding – du skal blot møde op. Hvis du har lyst, kan du tilmelde dig på hjemmesiden, så du modtager en sms, der minder dig om søndagens løbetur.

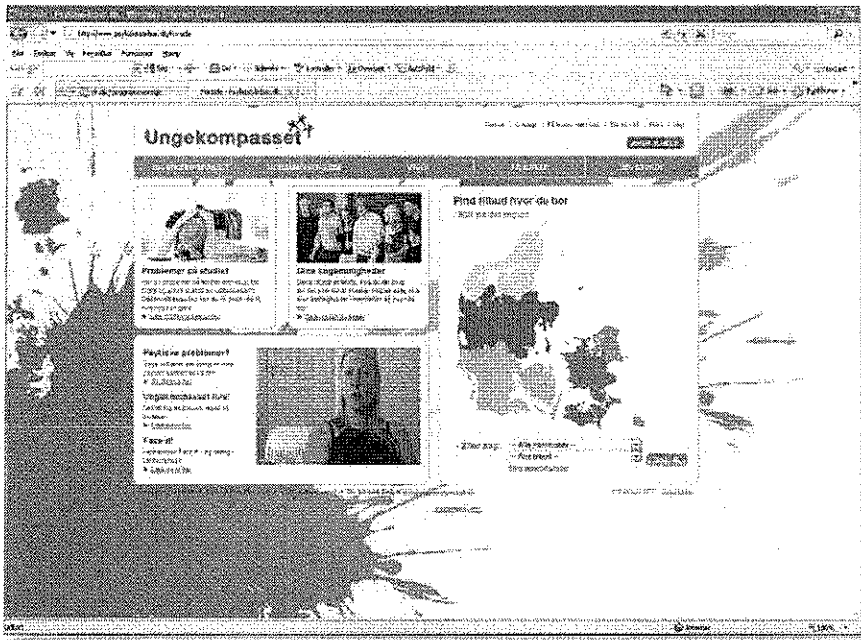


Ungekompaset

Ungekompaset.dk er først og fremmest en søgedatabase, hvor du nemt og enkelt kan søge efter, hvad der findes af muligheder for hjælp og støtte der, hvor du bor. Du kan søge på alt lige fra nærmeste psykiatriske skadestue over støttegrupper, caféer, fritidsklubber, behandlingstilbud og til rådgivning og telefonlinjer.

Du kan også høre unge fortælle om et liv med psykisk sårbarhed, og hvordan de har fået hjælp til at komme videre. Og du kan dele dine erfaringer med andre.

Ungekompaset er målrettet unge mellem 15 og 25 år med psykiske problemer. Hjemmesiden er blevet til i et samarbejde mellem Foreningen Det Sociale Netværk og Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri.



Foreningen Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk er en forening, der arbejder for at fjerne tabuer og fordomme på social- og psykiatriområdet. Vi ønsker at skabe grundlaget for en mere åben og bred forståelse for psykisk sårbare og at skabe en bedre og mere sammenhængende indsats for psykisk sårbare og pårørende.

Foreningen ser det som sit formål at være med til at bakke op om og styrke allerede eksisterende foreninger på området, men også at tage initiativ til at gå nye og måske utraditionelle veje i forskellige sammenhænge.

Foreningens bestyrelse er: Poul Nyrup Rasmussen, Palle Simonsen, Lisbeth Zornig Andersen, Morten Thomsen og Mads Thyregod.

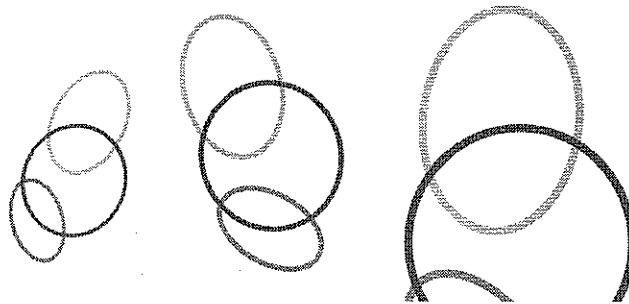
Du er altid velkommen til at ringe til vores sekretariat på tlf. 50 846 846

Det Sociale Netværk af 2009

Det Sociale Netværk af 2009 består af de frivillige, landsdækkende organisationer på psykiatriområdet. Formålet med netværket er at skabe et uformelt mødeforum, hvor frivillige, landsdækkende organisationer på psykiatriområdet kan udveksle idéer, synspunkter og forslag, der kan skabe større åbenhed og forståelse for psykisk sårbarhed.

I Det Sociale Netværk af 2009 deltager:

SIND, BEDRE PSYKIATRI, Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP), Livslinien, Linien, Pårørende til Spiseforstyrrede (PS Landsforening), Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaede (LMS), ODA (OCD-foreningen, DepressionsForeningen og Angstforeningen), Fontænehusene, ADHD-foreningen, Foreningen Død i Psykiatrien, Outsideren, Palle Simonsen og Poul Nyrup Rasmussen.



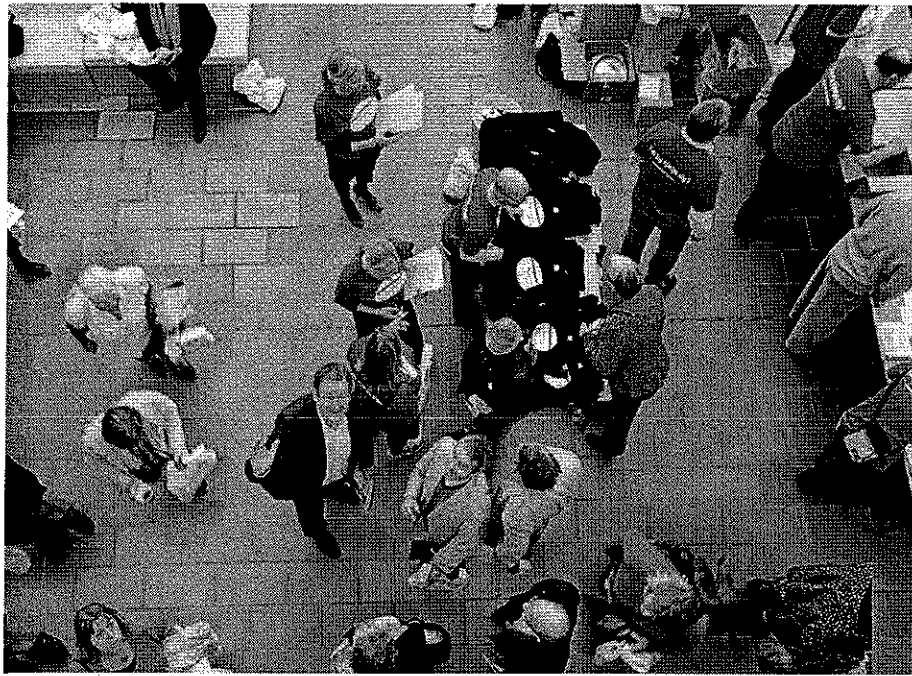
Psykiatritopmøde

Det Sociale Netværk af 2009 afholder hvert år Psykiatritopmøde den første lørdag i oktober, hvor psykisk sårbare – brugere og pårørende – er i centrum. Mødet er åbent for alle interesserede, og de sidste tre år har ca. 1000 mennesker deltaget. I 2009 var temaet "En ny start", i 2010 "Uddannelse, arbejdsmarked og inklusion", og i 2011 "Unge og psykisk sårbarhed".

Både psykisk sårbare og professionelle deltager, og desuden har vi opbakning fra både folketingets politikere, superkokke som Umahro Cadogan, Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg, som har stået for frokosten. Anisette, Tina Dickow og Sebastian har været blandt de optrædende musikere.

Det er gratis at være med på topmødet.

TILMELD DIG NU PÅ:
www.psykisksaarbar.dk





**Psykisksårbar.dk og Foreningen Det Sociale Netværk
er støttet af:**

Rockwool Fonden, Oticon Fonden, OAK Foundation, Lauritzen Fonden,
Den A.P. Møllerske Støttefond, Augustinus Fonden, Emilie og Peter Lunds Fond,
Civilingeniør H.C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechgaards Fond,
Knut Højgaards Fond, Oticon Fonden, Fonden af 17.12.1981, Jascha Fonden,
Illum Fondet, FLS Industries A/S Gavefond, STF' Gavefond, Honorarfonden.



Ikke rigtig voksen. ikke rigtig barn...

Måske tror du, at du er den eneste, der oplever svære tanker, men sandheden er, at der formentlig er mange andre i din klasse, der gør sig mange af de samme overvejelser om:

- Identitet, usikkerhed og generthed
- Følelsen af at være anderledes
- Forelskelse, sorg og tab
- Forventningspres i forbindelse med skolepræstationer, udseende, alkohol, sex mv.
- Ensomhed

Det er godt at tale åbent omkring følelserne med en, du stoler på. Vi kan hjælpe hinanden til at få det bedre ved at tale om det, som er svært.



Når livet gør for ondt

Oplever du nogen gange at føle dig bange, trist, nervøs eller vred?

At livet gør ondt, og du ikke rigtig kan få tingene til at hænge sammen? Det er helt normalt!
De vanskelige følelser går som regel over igen.

Men hvis de negative tanker begynder at sætte grænser for dig i din hverdag

– f.eks. i forhold til sociale aktiviteter, søvn eller koncentration i skolen, så søg hjælp.

Ellers kan de svære tanker bide sig fast og blive til mere alvorlige problemer som depression, angst eller selvskadende adfærd.
Og jo hurtigere du får hjælp, jo større er chancerne for, at du får det godt.

Er dine venner okay?

Hvis din ven...

- ikke vil eller ikke orker at bruge tid med sine venner og familie
- sover dårligt og kun spiser lidt i en lang periode
- bliver meget optaget af sit udseende, sin vægt og af træning
- har problemer med at koncentrere sig eller følge med i samtaler
- virker trist og uden initiativ og glæde
- har problemer med at sætte grænser for sig selv – f.eks. i forbindelse med alkohol og stoffer



BRUG VENNEN

...kan det være tegn på,
at han eller hun går igennem
en svær periode.

Snak med din ven om det svære
- måske er én samtale alt,
hvad der skal til, for at give personen
et skub i den rigtige retning.

Hvis du er alvorligt bekymret,
så hjælp din ven med at finde hjælp.
Du kan gøre en stor forskel som ven
- men du kan ikke erstatte en professionel
behandler, og du er aldrig alene
om ansvaret.

Pas på din psyke!

De fleste ved, hvordan de skal tage vare på deres helbred – men det er mindst lige så vigtigt at passe på sit psykiske velvære. Og de to ting hænger tæt sammen.

Du kan f.eks. passe på dig selv ved at:

- Sørge for at sove nok
- Dyrke motion og sport. Det skaber overskud og frigiver endorfiner, og du kan bruge det til at takle stress
- Spise godt. Vitaminer, fedtsyrer og mineraler er vigtige for den kemiske balance i hjernen, og de påvirker dit humør



Desuden kan du:

Dyrke gode og nære
relationer til andre og
indgå i positive fællesskaber.

Tale med andre om,
hvordan du har det
og sætte ord på følelserne
Gøre ting som er meningsfulde for dig,
og som gør dig glad.

Skabe rum i din hverdag til at mærke efter,
hvordan du egentlig har det. Erkende,
at de svære følelser også er
en del af livet.

Tal om det – på telefon, mail eller chat

Hvis du ikke føler, at der er nogen tæt på dig, du kan tale med – eller hvis du hellere vil have en anonym telefonsamtale eller chat, så er der flere tilbud til dig:

- Linien hver dag kl. 16-23 på 35 36 26 00.
- LMS man-tors kl. 18-20 på 7010 18 18.
- Livslinien hver dag kl. 11-23 på 70 20 12 01 eller på mail: skrivdet.dk.
- Børnetelefonen hver dag kl. 11-23 på 111 116.
- Ung på Linje (Ungdommens Røde Kors): Hverdage og søndag på 70 10 12 00. Chat på urk.dk
- Psykiatrifondens telefonrådgivning man-fre kl. 11-23, weekend kl. 11-19 på 39252525.
- PS Landsforening 86 181 182



Mangler du viden?

Så kan du læse nærmere på hjemmesiderne her:

- Tværs – en rådgivningsportal for unge:
dr.dk/tvaers
- Ungekompasset.dk er målrettet unge mellem 15-25 år. Det er en søgedatabase, hvor du kan se, hvad der findes af muligheder for hjælp og støtte der, hvor du bor. Desuden kan du dele dine erfaringer med andre og læse om unge, som har haft problemer, de har fået hjælp til at løse.
- Psykisksaarbar.dk er et fristed, hvor du kan dele din historie, dine tanker og dine erfaringer med andre. På hjemmesiden kan du også finde viden om psykisk sårbarhed og læse artikler om ny forskning, såvel som politiske tiltag på området.

TAL OM DET

Unge på vej

Unge på vej – problemer vokser i tavshed, er et projekt for unge formidlet af unge. Formålet er, at sætte spot på de følelser og den sårbarhed, som følger med det at være ung, samt at gøre de unge bedre rustet til at søge hjælp, før problemerne vokser sig for store. Projektets mål er at bidrage til:

- En øget viden blandt unge om psykisk sundhed
- At gøre det nemmere for unge at tale åbent om følelser
- At forebygge negative holdninger og fordomme mod mennesker, som har det svært
- At unge får nemmere ved at søge hjælp



Alle oplægsholdere er frivillige, ulønnede unge mellem 20 og 30 år, som selv har prøvet at komme igennem en svær periode i ungdomsårene.

Hvem står bag?

Det Sociale Netværk er en forening der, med Poul Nyrup Rasmussen i spidsen arbejder for, at psykisk sårbare og pårørende i Danmark kan få nemmere og bedre hjælp.

Vi vil også skabe større åbenhed omkring følelser og det at have det svært.

Vi er desuden netværk for et samarbejde imellem de frivillige, landsdækkende organisationer inden for det brede område, der normalt kaldes psykiatri – sammen kalder vi os Det Sociale Netværk af 2009.

Mød os på portalerne psykisksarbar.dk og ungekompasset.dk

Tak til Mental Helse i Norge for inspiration til denne brochure

SNAK
OM DET-
DET HJÆLPER



Det Sociale Netværk
Sankt Annæ Plads 16
1250 København K

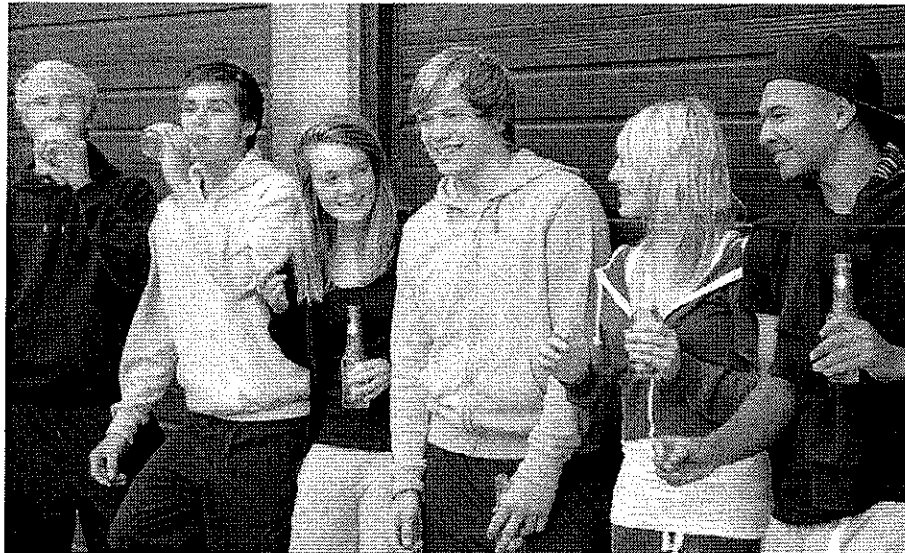
Tlf. 50 846 846
Info@detsocialenetvaerk.dk

detsocialenetvaerk.dk
psykisksarbar.dk

Ungekompasset^{***}

Ungekompasset

- en digital GPS til et bedre ungdomsliv

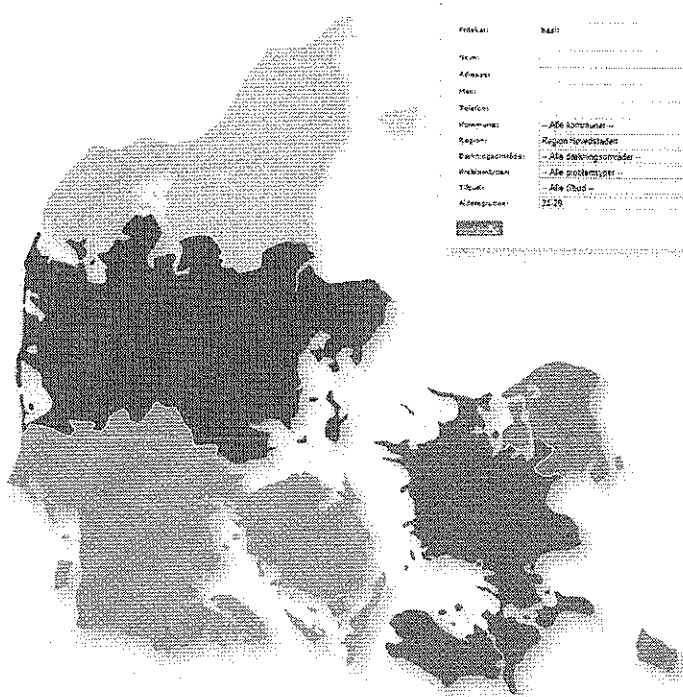


Søg – og du skal finde

Ungekompasset er først og fremmest en søgedatabase, hvor du nemt og enkelt kan søge efter, hvad der findes af muligheder for hjælp og støtte der, hvor du bor.

Du kan søge på alt lige fra nærmeste psykiatriske skadestue over støttegrupper, caféer, fritidsklubber, behandlingstilbud og til rådgivning og telefonlinjer.

Det er første gang, at private og offentlige tilbud i Danmark til psykisk sårbare unge samles et sted.



THE FAJARET SIGHTING

First Name:	Last Name:
Team:	
Address:	
City:	
Telephone:	
Home/Work:	- All countries -
Region:	- Region for visit date -
Estimate/Status:	- All sighting records -
Website:	- All problem reports -
Title:	- All Chat -
Accessories:	11.25

Søg – og få inspiration og viden

På Ungekompasset.dk kan du høre unge fortælle om, hvordan det er at leve med psykisk sårbarhed, og hvordan de har fået hjælp til at komme videre. Læs deres historier og fortæl gerne din egen!

Vil du vide mere om psykiatriske diagnoser, kan du læse vores fakta-ark om psykiske lidelser.

Du kan også blive klogere på muligheder for støtte, hvis du er under uddannelse eller tænker på at gå i gang med en uddannelse.

Kig i Uddannelsesguiden, der har oplysninger om de forskellige muligheder, der er for hjælp og støtte, og hvem du skal kontakte for at komme i gang. Der er også gode råd til at komme godt gennem studiet.

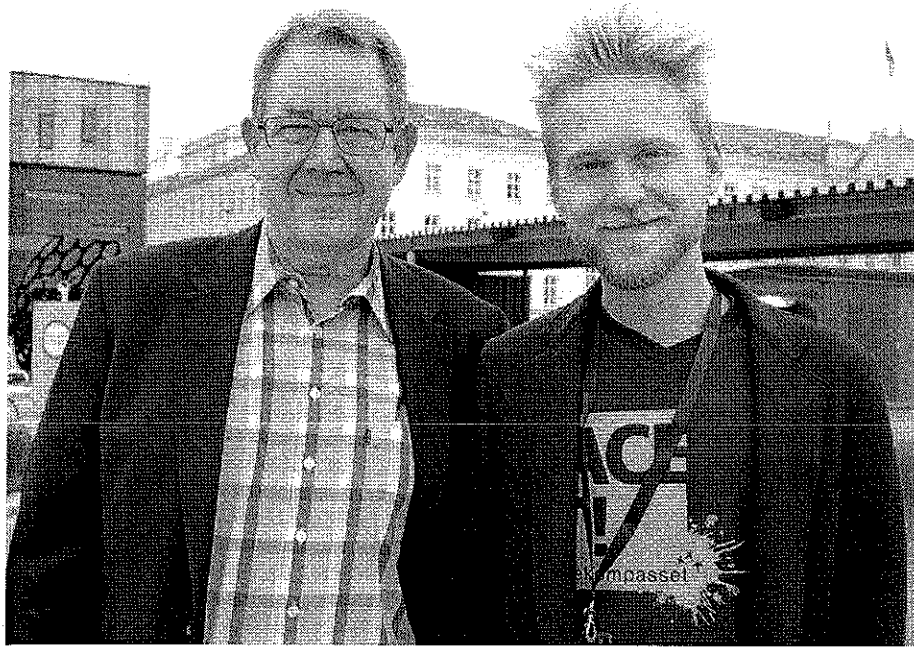


Hvorfor Ungekompasset.dk?

"Mange af de unge, jeg taler med, fortæller mig, at de har svært ved at finde ud af, hvor de skal gå hen med deres problemer. Bliver de ramt af en psykisk sårbarhed, føler de ofte, at de står helt alene med ansvaret for at komme igennem det. Vores budskab med Ungekompasset.dk er: Du er ikke alene. Der er hjælp at hente derude - og på hjemmesiden kan du finde lige netop det bedste tilbud til dig."



Poul Nyrup Rasmussen,
formand for Foreningen Det Sociale Netværk,
der står bag Ungekompasset.



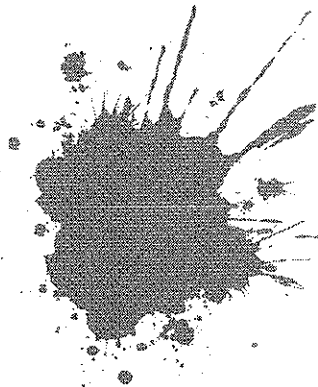
Ungekompasset

Denne brochure er udgivet af:

Ungekompasset/Foreningen Det Sociale Netværk
Sankt Annæ Plads 16
1250 København K

Tlf: 50 846 846
info@detsocialenetvaerk.dk

Detsocialenetvaerk.dk
Psykiksårbar.dk
Ungekompasset.dk



Hvis du har et tilbud, som endnu ikke er med i Ungekompasset, så gå ind på Ungekompasset.dk og filmeld tilbuddet i kompasset.



Det Sociale Netværk
af 2009

Erklæring

Psykiatritopmøde 2011

Unge og sårbarhed

Nutidens unge stilles over for store krav og forventninger fra omgivelserne. Et stigende antal børn og unge støder ind i vanskeligheder, der bringer dem i kontakt med psykiatrien. De fleste af dem, der som voksne rammes af alvorlige psykiske lidelser, har også haft det svært som unge. Derfor er det helt afgørende med en tidlig, omsorgsfuld indsats, hjælp og støtte til unge med behov.

Der er masser af eksempler på indsatser, der ikke slår til. Bagsiden af medaljen taler sit tydelige sprog med en stigende del af ungdomsårgangene, som mistrives psykisk og har hverdage præget af hovedpine, mavesmerter og ensomhed.

Men i stedet for at sætte luppen på det negative, har Det Sociale Netværk af 2009 valgt at sætte fokus på tiltag, der virker, og som kan fungere som inspiration for medarbejdere, politikere, pårørende og psykisk sårbare.

Psykiaritopmøde 2011

Unge og sårbarhed

Sammenhængende og tidlig indsats. Først og fremmest skal vi have en indsats, der tager udgangspunkt i de unges problemstillinger og behov. Vi skal have et social- og sundhedsvæsen, som ikke er baseret på, at de unge skal opfylde en lang række kriterier for at få hjælp – i form af eksempelvis en diagnose, eller at de skal passe ind i en bestemt alderskategori. Føler den unge et behov for hjælp, så skal der være direkte adgang til denne hjælp, og der skal desuden ikke være benspænd i overgangene mellem børne-, ungdoms- og voksenpsykiatrien.

Lydhør behandling. De unge og deres pårørende skal tages med på råd i forhold til behandling, især hvad angår medicinen og dens virkninger og bivirkninger, og det er vigtigt, at behandlingen har recovery for øje. Alt for mange psykisk sårbare unge risikerer i dag medicinering i doser langt over, hvad Sundhedsstyrelsen anbefaler. For at sikre de unge den bedst mulige støtte og hjælp, skal pårørende desuden have et relevant undervisningsforløb, så de bliver klædt på til at forstå og støtte deres barn.

Let indgang til hjælp. Der er behov for lokale åbne rådgivninger, hvor unge kan henvende sig, når de har problemer. I dag ved mange unge ikke, hvor de kan få hjælp, og hele 62 % kender ikke til de eksisterende rådgivningstilbud. Medarbejderne i rådgivningerne skal ikke nødvendigvis være behandlere, men de skal have et tæt samarbejde med offentlige og private psykologer, psykiatere, alkohol- og misbrugsbehandlere, frivillige foreningers tilbud, etc., som kan inddrages, når det er nødvendigt.

Kommunerne skal forpligtes. For at den tidlige, forebyggende indsats kan blive en succes, skal medarbejdere i kommunerne forpligtes til en aktiv, forebyggende og tidlig indsats. Det skal ske via medarbejdere i daginstitutioner, skoler etc., som skal klædes godt på med viden og indsigt i psykisk sårbarhed og hjælpemuligheder.

Uddannelse, der tager hensyn. Rimelig tilpasning bør være et nøgleord på uddannelserne, så psykisk sårbare unge sikres lige adgang til uddannelse og sidenhen jobs. Allerede i dag har unge med en psykiatrisk diagnose på videregående uddannelser mulighed for at søge om handicaptillæg ved siden af deres SU, men mange, som kunne have brug for ydelsen, får afslag. På alle niveauer af uddannelsessystemet kan der desuden søges og bevilges specialpædagogisk støtte (SPS). På mange ungdomsuddannelser tilbydes gratis, anonym psykologrådgivning. Men mange kender ikke til ordningerne, og således bør viden om muligheder og behov for støtteordninger udbredes til studerende og vejledere på uddannelsesinstitutionerne.

En for alle, alle for en. Samfundet må og skal indrettes, så der er plads til alle. I dag er der omkring 20 % af en ungdomsårgang, som ikke får en ungdomsuddannelse, og samtidig er ungdomsarbejdsløsheden stigende. I begge grupper er der en stor overrepræsentation af psykisk sårbare, som med den rette støtte, hjælp og behandling vil kunne bidrage til samfundet. Desværre er der alt for lidt viden om, hvad der skal til for at bryde barriererne, og derfor er det helt afgørende, at vi sætter ind med forskning på området – så vi som samfund bliver klædt ordentligt på til at tackle denne udfordring.

Ret til at blive rask. Én gang psykisk syg, altid psykisk syg – sådan er prognoserne i dag. Har du én gang fået en diagnose, kan du ikke slippe af med den igen, uanset om du bliver symptom- og medicinfri. Det er ikke holdbart. Vi ved i dag, at mange bliver raske, og at en tidlig indsats øger mulighederne for at blive symptomfri. Derfor er det vigtigt, at vi ikke spænder ben for vores unge, der har været igennem systemet – så de f.eks. ikke kan få livsforsikringer, blive politibetjente, adoptere og andet.

* * *

Der skal være plads til at være ung – på egne præmisser. Og der skal være ret til hjælp – når behovet er der.

Dette er vores fælles erklæring: København, den 1. oktober 2011.

Poul Nyrup Rasmussen, Palle Simonsen samt organisationerne bag Det Sociale Netværk af 2009: SIND, BEDRE PSYKIATRI, Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP), Livslinien, Linien, PS Landsforening, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS), ODA (OCD-foreningen, DepressionsForeningen og Angstforeningen), Fontænehusene, ADHD-foreningen, Outsideren, Foreningen Død i psykiatrien.