

HVEM ER VI?

Vi er en psykologisk rådgivning under Landsforeningen SINDs Københavns afdeling (se mere her: www.sind-kbh.dk), som har eksisteret i 20 år. Vi ligger på Nørrebro, og til daglig rummer vi rådgivende, støttende og forebyggende tilbud til borgere i Københavns Kommune:

- Nuværende/tidligere brugere af (social)psykiatrien
- Pårørende
- Psykisk sårbare uden diagnose (der ikke er i kontakt med arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet).

Herudover har vi pt. to projekter målrettet:

- borgere med socialt angst/ socialt utilpassethed (Projekt Frit SIND) (<http://sind-kbh.dk/fritsind/>)
- pårørende (Projekt Åben Pårørenderådgivning) (<http://sind-kbh.dk/projekt-aaben-paarørenderaadgivning/>)

Læs vores virksomhedsplan her: <http://sind-kbh.dk/wp-content/uploads/Virksomhedsplan2018.pdf>

OM RÅDGIVNINGEN

Formål med rådgivningens aktiviteter:	Psykologisk støtte, rådgivning og forebyggelse
Rådgivningens målgruppe:	Mennesker med psykisk sårbarhed/psykisk lidelse og pårørende
Åbningstid:	Mandag til fredag kl. 8.30-21.30
Åbent antal timer pr. uge	65 timer pr. uge
Åbent for akut-henvendelse pr. uge	9 timer pr. uge
Antal borgere, som Rådgivningen har kontakt med pr. md.	632 borgere pr. md.
Antal face-to-face samtaler pr. md.	468 samtaler pr. md.
Antal frivillige:	55 frivillige

Landsforeningen SINDs Psykologiske Rådgivning i København

Frivilliges uddannelse:	Psykologer ($\frac{1}{3}$) og kandidatstuderende i psykologi ($\frac{2}{3}$)
Gennemsnitligt timeantal, som en frivillig arbejder:	5 timer pr. uge
Antal ansatte:	2 deltidsansatte psykologer (1 leder og en medarbejder). 3 projektansatte (2 psykologer og en kandidatstuderende i psykologi) (ansat indtil medio 2019)
Antal psykologpraktikanter fra Kbh. Universitet:	4 pr. år
Antal praktikanter fra københavnske folkeskoler:	2 pr. år
Antal psykologer i virksomhedspraktik	1-2 pr. år
Rådgivningens samarbejdspartnere:	Københavns kommune, herunder ikke mindst sagsbehandlere og socialpsykiatrien Mødrehjælpen Studenterrådgivningen Andre rådgivninger, fx. Brunhilde, Livslinjen, Startlinjen, Bedre Psykiatri, Psykiatrifonden
Finansiel støtte fra Kbh. kommune:	1,2 mio. kr. pr år til selve rådgivningens drift
Anden finansiel støtte:	388.500 kr. fra TrygFonden i 2018 til Projekt Åben Pårørenderådgivning 774.562 fra Socialstyrelsen i 2018 til Projekt Frit SIND
Spareforslag fra Kbh. kommune:	1,2 mio. kr. pr. år
Konsekvenser af spareforslag fra Kbh. kommune:	Rådgivningen lukker 31/12-2018 og alle dens aktiviteter lukkes ned

RÅDGIVNINGENS TILBUD

	Psykisk sårbare	Pårørende
Rådgivning:		
Åben, anonym rådgivning (1 session)	X	X
Drop in rådgivning (1-3 sessioner)		X
Rådgivningsforløb (5-10 sessioner)	X	X
Samtaleforløb (25 sessioner)	X	
Telefonisk rådgivning	X	X
E-mail rådgivning	X	X
Samværstilbud:		
Pårørendegruppe		X
Mindfulnessgruppe	X	X
Aktivitetstilbud:		
Filmaftner	X	
Bojsekogning	X	
Madklub	X	
Popcorn	X	
Brætspilafstner	X	
Støtte til at bryde ensomhed og social angst:		
Mentorstøtte	X	

KONSEKVENSER AF LUKNING AF RÅDGIVNINGEN

Rådgivningen

Dersom rådgivningen mister sit tilskud fra Københavns kommune, er konsekvensen, at den må lukke og at alle dens aktiviteter lukkes ned. De to projekter, Frit SIND og Åben Pårørenderådgivning, er støttet af hhv Socialstyrelsen og TrygFonden, men må ligeledes lukke, da de er afhængige af rådgivningens lokaler, mv.

Borgere

Vores borgere er som nævnt nuværende eller tidligere brugere af psykiatrien, pårørende eller personer med vanskeligheder i livet, der ikke har tilknytning til hverken arbejdsmarked eller studie.

I Københavns kommunes omprioriteringskatalog henvises til, at de fleste af vores borgere kan få en henvisning til psykolog gennem egen læge (hvorved region og borgeren selv betaler). Dette er IKKE korrekt, da langt størstedelen af vores borgere ikke er berettigede til at få en henvisning til psykolog; et af vores eksklusionskriterier til samtaleforløb er netop, om borgeren kan opnå henvisning til psykolog gennem egen læge.

Vores borgere vil fremover få sværere ved at få den støtte til forebyggende arbejde og rådgivning, der er vigtig for at fastholde livshåb, livsmestring og mening med livet.

Der er tale om ofte ret resourcesvage mennesker, der kun findes lidt eller ingen psykologhjælp til og hvor lægehenvielse til psykolog ikke er mulig eller i de få tilfælde, hvor den er mulig, ofte ikke er mulig for borgeren selv at betale.

Netop psykologsamtaler kan være en vigtig del af psykiatribrugeres egen recoveryproces og af pårørendes evner og kræfter til at støtte op om samme.

Frivillige

Københavns kommune ønsker at prioritere frivillig-området og med en evt. lukning af rådgivningen, lukker man også en respekteret, anerkendt og søgt arbejdsplads, der netop er båret af frivillige.

Rådgivningen er base for en stor frivillig-indsats i Københavns Kommune. Vi vægter værdiorienteret ledelse højt, og de frivillige har stor indflydelse på deres arbejde. Rådgivningen har selv ca. 15 frivillige af gangen og projekterne har omkring 50 frivillige i alt. Næsten alle frivillige er uddannede psykologer eller psykologi-studerende på kandidatdelen, hvilket sikrer et meget højt fagligt niveau blandt de frivillige.

Supplement til kommunens eget arbejde

Udover vores rådgivende og støttende indsats til psykisk sårbare og pårørende arbejder vi med:

- *forebyggelse, afhjælpning og fremme af mental sundhed* (nedsat mental, psykisk og social sundhed medfører betydelige omkostninger, tab og byrder for både borgere, for kommunen og for samfundet, hvilket igen og igen bliver dokumenteret i forskellige undersøgelser)

- *brobygning til det etablerede system*, ikke mindst til praktiserende læger og socialpsykiatrien og vi er brobyggere til andre frivillige rådgivninger og til sagsbehandlere i kommunen (dermed er vi et væsentligt supplement til kommunens egen forebyggende og sundhedsfremmende indsats og til indsatsen på områderne for mennesker med psykosociale problemer, psykisk sårbare og pårørende og i mindre udstrækning familieområdet. Vi er dermed også med til at forebygge, at borgerens problematik forværres og med til at understøtte f.eks. psykiatribrugeres recoveryproces mhp. øget livskvalitet og meningsfuldhed i livet)
- *metodeudvikling af nye tiltag* for psykisk sårbare og pårørende og er pt. med vores projekter med til at generere ny viden på specifikke områder og f.eks. har vi landets mest specialiserede viden- og erfaringskompetence på området psykologsamtaler og –rådgivning med pårørende til psykisk sårbare.

Disse områder vil alle lukke ned i og med en lukning af rådgivningen.

KONTAKT

Rådgivningen:

- leder Kim Bonnesen
- 50992950
- kim@sind-kbh.dk
- www.sind-kbh.dk

Rådgivningens projekt frit sind:

- projektleder Kaja Dreioe Möglich Rasmussen
- 26227260
- kaja@sind-kbh.dk
- <http://sind-kbh.dk/fritsind>

Rådgivningens projekt åben pårørenderådgivning:

- projektkoordinator Pia Lundby Jensen
- pia@sind-kbh.dk
- <http://sind-kbh.dk/projekt-aaben-paaroerenderaadgivning>