



Lapperne  
landsmøde  
2011

LAP  
MEDLEMSBLAD

LAP har nu eksisteret i 12 år, vi er med andre ord startet på det 13. år, og det er måske netop her hvor teenager-alderens mange frustrationer starter.

Den 15. – 17. april havde vi det 12. ordinære landsmøde, som igen i år blev holdt på Hotel Svendborg. Der deltog, som der plejer, omkring 100 medlemmer, og der var som sædvanligt en god og til tider en hed debat. Der var mange, der gerne ville have ordet, og alle var ikke altid lige enige. Men vi blev enige og fik vedtaget et handlingsprogram og et budget for 2012. LAP-prisen blev uddelt til hele 4 personer: 2 eksterne, nemlig forfatterne til tv serien Lykke og til 2 LAP-medlemmer, som havde deltaget i Landskampagnen. Det er vigtigt at vi påskønner aktive medlemmers indsats, sådan at andre måske også kan få lyst til at give den en skalle for vores gode forening - så tillykke med det!

Der var landsledelsesmedlemmer, som var på valg, og der var nogle der blev nyvalgt. Derfor velkommen til Preben fra Århus, Thoridt fra Horsens og Erik fra Roskilde.

Der blev også lavet nogle nye arbejdsgrupper på dette landsmøde (se hvilke andet sted i bladet), og det var meget glædeligt, at der var rigtigt mange, der stillede sig under fanen til disse arbejdsgrupper, efter at vi har haft et år, hvor der ikke har været den helt store aktivitet.

Landsmødet var præget en del af, at vi havde valgt helt nye dirigenter, der var helt uafhængige af Landsforeningen og uden forhåndskendskab til LAP eller til vores medlemskare. Det havde nogle fordele ....men i høj grad også nogle ulemper. Totalt set må vi blot sige, at vi skal nok kigge os omkring efter en helt anden løsning, end hvad der tidligere er prøvet, til næste års dirigent-emner.

Inden næste blad bliver der Brugernes Bazar i Odense den 24. august. Det er en årligt tilbagevendende begivenhed, der plejer at være populær blandt vores medlemmer. Vi i LAP har

en bod ligesom de andre foreninger. Togbilletter til Odense kan rekvireres fra vores sekretariat.

Vores egen sommerlejr løber af stablen her sidst i juli, og det er den 7. sommerlejr, vi afholder. En sommerlejr hvor der er rig mulighed for at stifte nye bekendtskaber, deltage i udflugter eller bare slappe af og hygge sig.

Vi skal i LAP's landsledelse arbejde med at udmønte det vedtagne handlingsprogram i en aktivitetsplan. Og samtidig skal vi holde meget øje med, hvor samfundet bevæger sig hen. Hvilke områder har vi mod på og energi til at påvirke, demonstrere imod eller protestere over? På hvilke områder finder vi det værd at samarbejde for dermed at få skabt de resultater, som vi ønsker til glæde for medlemmerne af LAP.

I Region hovedstaden har et samarbejde på tværs af foreningerne og Psykiatrivirksomheden netop skabt en udskrivningsguide, som muligvis kan gå hen at blive et unikt redskab for den enkelte patient i udskrivningsfasen.

LAP's kampagne om medicinrelaterede dødsfald i psykiatrien har fået endnu mere aktualitet, nu hvor det er kommet frem, at fostre kan skades af moderens indtag af lykkepiller i graviditetsperioden.

Mange af vores medlemmer vil opleve konsekvenserne af besparelser i kommunerne. I øjeblikket er kommunerne meget opfindsomme i deres iver efter at spare, og dette går i meget høj grad ud over vores medlemmer. Nogle af kommunerne er så kreative, at man tilsidesætter lovgivningen og borgernes retssikkerhed, vi kæmper med det, og vil meget gerne også høre fra jer, der hvor I oplever, at det sker. Vi skal jo huske, at vi alle skal overholde loven, og det samme må vel gælde kommuner og regioner!

Den økonomiske politik, som føres på vores område såvel af finansministeriet som af regioner og kommuner, understøtter desværre den ensidige tro på, at psykiske problematikker kan løses bedst med medicin. Uanset at medicinen bliver dyrere og dyrere, samtidig med at flere og flere læger påpeger, at virkningen af medicin er ringe. Ca. 70 % får det enten dårligere eller oplever ingen forbedringer på medicinsk behandling på det mellemlange sigt. På det lange sigt opleves en forkortning af

# Leder

## Medlemsbladet LAP er medlemsblad for:

LAP | Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

## Adresse:

Medlemsbladet LAP | Store Glasvej 49  
5000 Odense C | tlf: 66 19 45 11

## Redigeres af arbejdsgruppe, ansvarshavende overfor presseloven:

Hanne Wiingaard | Tlf. 55 50 01 51

## Korrektur:

Karl Bach Jensen

## Trykt hos:

npctryk a/s | Næstved

## Layout:

npctryk a/s | Næstved

## Teknisk ansvarlig:

Hanne Wiingaard

## Oplag:

2.500 eksemplarer

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.



psykiatribrugeres liv med ca. 20 år og en øget dødelighed blandt unge medicinbrugere.

Som en del af det såkaldte 2020 forlig kommer der til at ske en stor besparelse og forringelse ved fremtidige tildelinger af fleksjob, med en ringere aflønning og et løbende pres på den enkelte om at øge sin arbejdsevne. Regeringens forslag om næsten at afskaffe muligheden for at få tildelt førtidspension, hvis man er under 40, er lige nu stillet i bero. Vi vil i LAP følge udviklingen på det område og sammen med andre interessenter arbejde for, at de påtænkte udviklingsforløb bliver kædet sammen med en rimelig økonomisk ydelse, og at forløbene ikke kommer til at medføre krav om at indtage psykiatrisk medicin.

Lige nu ses der en tendens til, at de nye projekter, der ydes støtte til fra staten, meget drejer sig om samarbejde mellem de forskellige sektorer. Men i iveren for at få gode ideer og forsøge at sikre, at vi som borgere ikke falder igennem mellem 2 stole, har man desværre flere steder glemt, hvor vigtigt det er at have repræsentation fra bruger- og pårørende-organisationerne med som aktive i processen, således at man kan sikre en større succes.

Det vil i det hele taget være ønskeligt, at der bliver lyttet mere til os brugere og vores ideer om nye tiltag, samt at tiltag for hjælp til selvhjælp får øget energi og økonomi.

### **God sommer til jer alle Forretningsudvalget**

**Paul Bjergager Nielsen, Steen Moestrup og  
Hanne Wiingaard**

#### **Indlæg bedes indsendt til LAP pr. e-mail:**

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 1. august 2011. Alle indlæg, der optages til bladet bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside. www.lap.dk

#### **Arbejdsgruppe for dette blad er:**

Inger-Liss Christoffersen, Kirsten Dam, Erik Thomsen, Julie Amonsens, Marianne Mogensen, Paul Bjergager Nielsen, Tom Jul Pedersen, Ulla Asmussen og Hanne Wiingaard

#### **Forsidefoto:**

Jette Nielsen

# indhold

**I den bedste mening og hvad så? 4**

**Ingen behøver at kaldes  
"psykisk sårbar" 6**

**Modstand mod elektroniske armlænker 8**

**En kommentar fra  
Retspsykiatrisk Arbejdsgruppe 8**

**Ann. Brugernes Bazar 9**

**Kampen mod stigma internationalt set 10**

**Mindeord 12**

**Anstalten 13**

**Mindeord 13**

**LAPpernes landsmøde 2011 14**

**Rettelse 20**

**Brevkassesvar 21**

**Overrækkelse af intern LAP pris 2011 22**

**Kursus med spræl i 23**

**Bliv bisidder i LAP's bisiddernetværk 24**

**Had, begær og psykisk sygdom 24**

**Tale til de "normale" 25**

**Fru Christoffs Univers 26**

**Personlig beretning 28**

**Liste over kollektive medlemmer i LAP 30**

**Kommunale grundforeninger i LAP 30**

**Regionale grundforeninger i LAP 31**

**Krogs krog 31**

**lap**  
MEDLEMSBLAD

# I DEN BEDSTE MENING

Et indlæg i debatten omkring lykkepillerne. Af Claus Sørensen

## og hvad s

I vinteren det Herrens år 1976 var jeg i mesterlære i en fotoforretning. Jeg er vild med at fotografere, mørkekammerarbejdet havde min store interesse og i forretningen solgte jeg film og indimellem et kamera. Jeg er ung og genert og de mange kunderelationer giver mig visse problemer. Jeg går til min læge og fortæller om min angst og han sender mig prompte til psykiater. Han kigger på mig og giver mig en recept på nogle Stesolid. Det er et kraftigt angstdæmpende stof i gruppen af benzodiazepiner. Jeg tager pillerne i pressede situationer. Det virker, jeg bliver dejligt sløv og ligeglad. Det går på bedste beskub, indtil det efterhånden langstrakte forbrug begynder at give mig problemer. Virkningen aftager, så jeg må tage flere piller, men jeg har stadig problemer med kundeservicingen. Jeg bliver mere angst og vibrerer over tanken: måske er jeg psykisk syg? Jeg er sønderknust og går grædende til psykiateren, hvor jeg fortæller om "ondt i maven-problemer". Han siger: "Tag nogle kiks". Jeg fandt ud af, at nogle øl om aftenen gav mig ro. Begyndte at blive angst af tømmermændene, pilleforbruget steg igen, og det samme gjorde øllernes antal.

Her starter mit pille- og alkoholmisbrug for alvor. Jeg havde mistet troen på mig selv, fra at være et ungt menneske, der ellers havde set fortrøstningsfuldt på livets udfordringer. Kernen i mig var nedbrudt, jeg holdt mig oppe med alkohol under min efterfølgende gymnasieuddannelse. Derpå starter jeg op på psykologiuuddannelsen i Århus, hvor min manglende tro på mig selv til sidst sender mig på et længere ophold på Risskov Psykiatriske Hospital. Jeg får ordineret et utal af beroligende medicin – igen benzodiazepiner. Jeg bliver rolig og føjelig og tager på idrætshøjskole - motion er jo godt for psykisk syge, som jeg af naturlige årsager efterhånden er overbevist om, jeg er.

Herefter går turen til min hjemegn, Svendborg. Jeg får stadig "mirakelpillerne" og går til psykiater for at få flere. Han er en kærlig mand, som indlægger mig på en åben psykiatrisk afdeling. Her går det udefra set, ganske godt. Den "syge" får flere piller, dyrker motion - det ser ud til at kuren virker. Jeg bliver udskrevet i 1996 med en ordentlig bunke piller.

Men pillernes virkning er svindende. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at pillerne højest bruges i 3 uger, ellers bliver man efterhånden narkoman. Jeg går efterfølgende til "kontrol", og da jeg synes virkningen aftager, får jeg uden tøven ordineret de ekstraordinært stærke Rohypnol, som jeg bare kan tage af. Jo, jeg har det fedt, sejler rundt på lige gyldighedens hav, er rolig og sådan, så fagkundskaben konstaterer god og helbredende effekt. Igen svinder virkningen af disse beroligende medikamenter, og jeg tyer til et stigende alkoholindtag. Som enhver kan se, er situationen uholdbar, og jeg bliver sat i en, indtil videre, vedvarende benzo-behandling.

Der er nu gået 20 år af mit misbrugsliv. Alkoholmisbruget kommer efterhånden helt ud af kontrol - jeg kæmper med skiftevis benzoinddag og derpå alkohol igen. Jeg er nu helt sikker på, at jeg er alvorligt psykisk syg. Dette måtte jo næsten så sikkert som Amen i kirken føre til øgede indlæggelser med afrusning til følge. Jeg giver dog ikke op og læser nu nordisk sprog og litteratur i Odense samtidig med et betragteligt misbrug. Jeg skal igen til afrusning og da lægestanden stadig har tiltro til deres mirakelpiller, får jeg et ordentligt "skrald fra puljen" og der konstateres igen en gunstig virkning; manden er jo rolig. Det tror da Fanden. Efter 8 måneder bliver jeg igen udskrevet med et glas piller. Situationen er uholdbar og jeg drager hjem til Svendborg, går til lægen og får piller ad libitum.

Vi er nu fremme ved omkring år 2000. Jeg genoptager mit nu indlærte misbrugsmønster med piller og alkohol. Det bliver til et stigende antal afrusninger på psykiatrisk afdeling i Svendborg. Dvs. jeg får typisk 3-4 dage til at komme mig, får godt med dulmende medicin igen, igen. Ingen - og absolut ingen - er under al denne tumult kommet ind på, at det måske var disse piller, som efterhånden er blevet en angstkatalysator.

Foreningen SIND påbegynder på dette tidspunkt en række artikler med stærkt kritisk indhold om "nationalmedicinens" bagside. Det preller tilsyneladende af på lægestanden, men samtidig er jeg blevet opmærksom på oprettelsen af foreningen "Benzo-linien", som giver et helt andet billede af pillerne. Jeg går til foredrag i PsykInfo og min mistanke til dette narkotikum (benzo) bliver mere end bekræftet. Det viser sig, at det som tommelfingerregel hænger sådan sammen, at lige så mange år man har fået pillerne, lige så mange måneder skal man på nedtrapning for at klare abstinenserne. – Vær så god at skylle!

Lægerne finder nu ud af, at der er noget galt, og med vanlig effektivitet udstedes der et dekret, der nærmest forbyder pillerne – på én gang! – Det skal jeg da love for, at jeg kom til at mærke. Medicinen blev fjernet med ét hug (det må man ikke – det kan føre både til selvmord og alvorlig alkoholisme og vise versa). Jeg blev tiltagende aggressiv over uretfærdigheden ved at være uden pillerne. Jeg vidste jo, at man ganske langsomt skulle trappes ud. Bl.a. var jeg til læge og forlangte de piller som systemet havde påduttet mig i en god sags tjeneste. Det endte med at politiet troppede op ved lægen og fik mig fjernet.

I mit tilfælde endte det dog med en solstrålehistorie. Nu uden de angstdæmpende piller opdagede jeg, at jeg blev fri af angsten. Her ét år efter mit totale ophør med benzodiazepiner er jeg - Gud ske tak og lov - blevet klar og følsom i sanserne som en fjortenårig.

# G å?

Det er skønt igen virkelig at kunne føle solsortens vidunderlige fløjten, henføres af sangsvanernes nattetræk samt af nærværet med andre mennesker. Og jeg siger jer – det giver en glæde, et overskud og en handlekraft, som I måske ikke troede mulig.

Det var en lang rejse og min konklusion på denne skrivelse er, at jeg må appellere til lægestanden og politikerne om at fare frem med ansvarlighed og indlevelse over for de 10.000 og atter 10.000 afhængige, som nu skal skippe deres kære ”angstdæmpende” medicin. Man må vel alt i alt sige, at det var lægerne der startede mirakelmedicinens udbredelse. Og pas nu venligst på: Lykkepillernes fremmarch skal nødtigt ende i samme boldgade – det må jeg sige at jeg kan frygte.

For mit eget vedkommende vil jeg tillade mig at fremføre, at jeg for et halvt år siden stoppede med alt det psykofarmaka og neuroleptika, jeg fik ved siden af – sådan for en ordens skyld! Førhen havde jeg en årlig apotekerregning på 20.000 kr. efter tilskuddet på de 85 % er fraregnet. I dag lyder regningen på 0,00 kr.

Næ, penge er ikke alt, men de er ikke så tossede at have - men det drejer sig jo om livet:

Det hedder sig, at den der lever med angst, lever kun halvt. Jeg vil påstå, at jeg kun levede 10 %.

# Ingen behøve at kaldes "PSYKISK"

Af Lone Olufsen



Vi behøver rent faktisk ikke at kalde nogen "psykisk sårbare" eller socialt handicappede. Vi er først og fremmest mennesker, der behøver at være i nogle sammenhænge, hvor vi anerkendes, som dem vi er. Hvorfor ikke se på os selv som mennesker? – Mennesker med behov, som vi søger at få opfyldt. Ord former det, de siger.

Betegner man sig selv som "psykisk sårbar", har man selv bidraget til stigmatisering.

Hvorfor skal nogle mennesker gå ude i samfundet og være "mærket" som "psykisk sårbare"?

Hvordan mon det føles at skulle troppe op på en arbejdsplads og omtale sig selv som "psykisk sårbar" eller definere sig selv som psykosocialt handicappet? Det er på tide, at de såkaldte "psykisk sårbare" ses som mennesker, der har nogle behov, der i virkeligheden bare skal anerkendes. Lad være med at sygeliggøre mennesker, der ikke passer ind i det traditionelle arbejdsregi eller den traditionelle menneskeskabelon – men anerkend blot deres forskellighed og menneskelighed.

# T SÅRBARE"

Hvorfor er det så svært at indse, at nogle mennesker bare ikke passer ind i "one size" størrelsen? Jeg tror mennesker og samfundet vil være langt bedre tjent med at forholde sig til virkeligheden og gøre det, der virker. Jeg tror på, at det har en virkning at anerkende menneskers behov og forskellighed – ikke som noget "sygt", men som noget, der skal ses som eksistentielt grundlæggende.

Samfundet har pludselig fundet ud af, at det er for dyrt at have nogle mennesker "bundet" i en overførselsindkomst. Nu skal de partout hives ind under påstanden, at man kommer dem til undsætning. Vi har brug for "psykisk sårbare", er påstanden. Men mit spørgsmål går i retning af – hvordan brug for?

Hvor og i hvilke jobs har man så tænkt sig, at disse såkaldte "psykisk sårbare" skal fungere? Hvordan bliver de "psykisk sårbares" arbejdsvilkår? Mon ikke de "psykisk sårbare" kommer til at bestride jobs, som ingen andre gider at bestride? Hvilke rettigheder har de "psykisk sårbare", hvis de

ryger ud af arbejdsmarkedet?

Mon ikke de "psykisk sårbare" kommer til for hundrede og syttende gang at erfare at være i sammenhænge, hvor de atter bliver betragtet som andenrangs mennesker? Og hvor godt er det nu lige?

Jeg efterlyser en nytænkning, der tager højde for, at der ikke iværksettes nogle smarte hovsa løsninger, som udadtil ser godt ud. At man virkelig får fat i at inkludere mennesker på en værdig måde, der afstigmatiserer. "Hjemløshed er et udtryk for et samfund, der ikke formår at skabe tilbud, som den enkelte har brug for" (Brandt – 1992). Jeg vil tilføje – lediggang er udtryk for et samfund, der ikke formår, at skabe tilbud, som den enkelte har brug for. Jeg synes, vi har brug for at se på, at det at bidrage til fællesskabet ikke udelukkende bør betragtes ud fra, hvor funktionsdygtige vi er.

Men at vi som mennesker er interessebårne og ofte ikke får lov til at virke ud fra, hvad vi rent faktisk er gode til. For mig at se, går der rigtig mange ressourcer til spilde ved ikke at tage højde for sidstnævnte. Jeg mener, at det er vigtigt at bidrage med noget til andre og til samfundet. Vi har alle behov for at finde mening og formål med vores liv. Man kan også vælge at betragte en psykisk ubalance, som en slags afbrudt forbindelse til sig selv og omgivelserne. Det drejer sig derfor om at genoprette balancen og forbindelsen.

Så opgaven er, blandt andet at finde frem til, hvordan vi kommer til at føle os nyttige, ønskede og uundværlige. Det er afgørende at finde frem til, hvordan vi som mennesker kommer til at føle os forbundet med et formål og en mening i livet og at se lidelse som en del af menneskets eksistensvilkår. Plus – fokus på en bedre forståelse og indsigt i egne behov, problemer og handlemuligheder. – Få en indsigt i, at bag etiketten/diagnosen kan der skjule sig sociale og psykologiske problemer, som grundlæggende er almen menneskelige.

Måske kunne man gå så langt, at det ville være relevant at udtrykke: "Jeg vil ikke gøres til noget negativt særligt, for at få lov til at være i denne tilværelse. Jeg har ret til at være menneske. Jeg har ret til at opfattes som et menneske med helt almindelige menneskelige behov".

Vi skal blive gode til at spotte, hvad vi har at byde på. At vores negative overbevisninger – "skulle jeg have noget at byde på" - erstattes. Gøre op med mistilliden til os selv. Udvide vores forståelse af, hvem og hvad der er nyttigt og brugbart. Der er masser af "huller" i tilværelsen og samfundet. Der er meget, som venter på at blive opdaget og set. Det handler om at finde ind til, hvad man er god til. Hvad brænder man for? Tænke i – hvad kan glæde én selv og andre? Det handler også om at tænke utraditionelt.

Jeg synes, vi skal begynde at se på os selv med nye øjne. Udtrykket "kantzonens kraft" er hentet fra biologi – og reklameverdenen. Her har man fundet frem til, at når arter forandrer sig, sker det oftest i udkanten. Fordi her er det muligt at udfolde sig – uden at skulle følge normer og regler. Her er det muligt at gøre op med det, som er udtjent og i stedet komme med nye ideer.

Hvorfor ikke betragte os selv på kant med det vedtagne? Hvorfor ikke opfatte os selv som medborgere, der også rummer "kantzonens kraft"?



# Modstand mod elektroniske armlænker

Peter Gross

I det psykiatriske behandlingssystem, som tager sig af tvangsindlagte psykisk sårbare, som samtidigt er kriminelle, iværksættes der åbenbart nu en ny procedure. Dette for at imødegå de mange, der flygter fra lukkede, psykiatriske afdelinger. Det nye tiltag er bl.a., at man låser patienterne inde på værelserne natten over. Og at patienter, som har fået en dom, der lyder på tvangsanbringelse, skal gå rundt iført elektroniske armlænker. Ganske uhørt, og en helt nedværdigende behandling af mennesker. Jeg kommer til at tænke på de mange tusinde mennesker i USA's fængsler, der i lænker har udført tvangsarbejde for samfundet.

Hvad tænker man dog på i Danmark, med sådanne utilstedelige tiltag? Vi har rigeligt i forvejen af de mange tvangsfikseringer, og nu kommer dette oveni. At der flygter for mange fra lukkede psykiatriske afdelinger, det er jo ikke patienternes skyld, men er gang på gang sjusk og sløseri fra de ansattes side. Anden forklaring kan der ikke være på problemets omfang, og nu skal dette gå ud over psykisk sårbare medborgere. Jeg er på nippet til at sige, at jeg skammer mig på menneskehedens vegne over at bo i Danmark.

## En kommentar fra *Retspsykiatrisk* Arbejdsgruppe:

Bo Steen Jensen, Ulla Asmussen og Steen Moestrup

Vi mener desværre, at en overfortolkning i pressen er årsag til mange af de misforståelser, som fremkommer i dette læserbrev. Ideen om elektroniske armlænker er fremkommet i en rapport om retspsykiatri, udarbejdet af et udvalg nedsat af Danske Regioner<sup>1</sup>. Det er vigtigt at fastslå, at der ikke er tale om elektroniske lænker i stil med de amerikanske systemer, som ofte er store metallænker. Forslaget omhandler et forsøgstilbud, der indeholder et elektronisk armbånd, diskret og moderne i udformningen. I stil med dem, der anvendes til demente, for at man hurtigt kan finde dem, hvis de bliver væk. Idéen er et tilbud til brugere/patienter, der befinder sig i udslusningsfasen efter en længerevarende retspsykiatrisk foranstaltning. Tilbuddet og det er kun et tilbud, giver dem mulighed for at færdes ude i samfundet uden personligt følgeskab. Og det opfattes af mange retspsykiatriske patienter, som et rigtig godt og tiltrængt tilbud.

Dette tiltag forhindrer ikke, at man udebliver fra en udgang, men det betyder, at systemet kan følge ens færden, og opmuntrer derfor til at overholde de aftaler, som man har indgået for muligheden af øget frihed. Et vigtigt element i patienternes rehabilitering er, at den ambulante del af behandlingen kan foregå i patienternes nærmiljø. Hvorunder deres sociale kompetencer og evne til at klare sig på egen hånd afprøves. Det fremgår klart, at der skal være tale om et frivilligt tilbud og at frihedsrettighederne skal virke animerende i rehabiliterende og recovery orienterede forløb.

Det er kun på Sikringen i Nykøbing Sjælland, at man om natten låser patienterne inde på deres stuer samt en dag om ugen i nogle timer, hvor man afholder personalemøde. Disse regler er helt specifikke og gælder ikke andre steder i psykiatrien. Men det er korrekt at der, da hysteriet i pressen og befolkningen var højest sidste år, var ønsket fremme om, at man da bare kunne låse disse retspsykiatriske patienter inde på deres værelser. Men der er altså ikke kommet mere ud af det.

### Fra udvalgets rapport har vi plukket disse to citater:

Udvalget anbefaler, at det rehabiliterende sigte prioriteres højt i indretningen og tilrettelæggelsen af indsatsen overfor personer med retspsykiatriske særforanstaltninger i regioner og kommuner.

Udvalget anbefaler, at der udarbejdes et forslag til en 2-årig forsøgsordning vedr. elektronisk overvågning i enkelte regioner.

Udfærdiget i samarbejdet mellem Bo Steen Jensen, Ulla Asmussen og Steen Moestrup, Retspsykiatrisk Arbejdsgruppe.

**Rapporten:** *Retspsykiatri. Kvalitet og sikkerhed findes på Danske Regioners hjemmeside: <http://www.regioner.dk/Aktuelt/Nyheder/2011/Marts/Mere+kvalitet+og+sikkerhed+i+retspsykiatrien.aspx>*



IGEN I ÅR:

# Brugernes Bazar 2011

**ONSDAG D. 24. AUG. 2011  
KONGENS HAVE, ODENSE**



BrugerForeningen

## Kære alle

Rådet for Socialt Udsatte afholder nu for 8. år i træk Brugernes BaZar i samarbejde med brugerforeningerne SVID, SAND, LAP og BrugerForeningen for Aktive Stofbrugere.

Vi glæder os derfor til at se dig onsdag d. 24. august 2011 kl. 10.30 - 17 i Kongens Have i Odense (lige ved siden af banegården), hvor vi endnu engang blænder op for en spændende, inspirerende og underholdende dag. BaZaren er et mødested, hvor brugere, praktikere, politikere og andre interesserede kan samles om åbenhjertig debat, taler, musik, diverse aktiviteter, mad og samvær.

Brugernes BaZar er først og fremmest brugernes dag, og det er derfor brugerne, som sætter dagsordenen for, hvad der skal diskuteres, og hvad der skal foregå.

## Temaet for BaZaren er i anledning af EU's officielle Frivillighedsår: Frivillighed

Hvad mener du? Er der behov for mere frivillighed på det sociale område, eller ville det være bedre, hvis det offentlige gjorde sit arbejde selv? Hvad kan det frivillige, som det offentlige ikke kan? Og hvilke muligheder oplever du, at du selv har for at udføre frivilligt arbejde – og har du lyst? Kom og giv din mening til kende. Der vil i løbet af dagen være rig mulighed for at diskutere frivillighed, selv at komme til orde og stille spørgsmål til et panel af politikere om, hvad deres syn på frivillighed er. Og hvilke initiativer de vil tage, for at sikre, at mere frivilligt arbejde vil have positive effekter på det sociale område.

Vi glæder os til at se dig til en spændende dag.

Se også rådets hjemmeside [www.udsatte.dk](http://www.udsatte.dk)

Mange venlige hilsener  
Rådet for Socialt Udsatte

# Brugernes Bazar 2011

Denne artikel handler om antistigmakampagner i udlandet, hvordan de behandler stigma om skizofreni, og de erfaringer man burde bruge til de kommende danske kampagner. Kampagner der i bedste fald kan reducere stigma, men i værste fald fremme stigmatisering. På trods af et væld af internationale erfaringer er der i de kommende kampagner i Danmark ikke gjort brug af viden fra andre lande. I stedet fokuseres der på at forbedre psykiatriens image, og psykiatrifondens skizofrenikampagne risikerer direkte at forøge stigmatisering.

Kampagneevalueringer i udlandet har vist at for at rydde op i fordommene er det vigtigt, at kampagner har tre dimensioner:

- 1) Der skal informeres nuanceret. Hvis man generaliserer om skizofreni, er det jo ikke underligt at folks holdning til lidelsen også er generaliseret. Det skal også fremhæves, at der er forskellige opfattelser af f.eks. årsager til lidelsen, vejen til recovery (at komme sig) og lidelsens behandling. Det har i en undersøgelse vist sig, at entydig forklaring ligefrem kan forstærke stigma.
- 2) Målgruppen skal præsenteres for mennesket bag skizofrenien og inkludere nuværende og tidligere sindslidende som en aktiv del af kampagnen.<sup>1</sup>
- 3) Kampagnen skal bestå af en bred vifte af oplysninger: Oplysningsspots i tv og radio, plakater, bannere på busser og postkort mm. Deltagelse ved møder og foredrag. En velindrettet hjemmeside på internettet er vigtig. Måltrettet korrektion af stigmatisering i pressen er også en mulighed. Til sidst, men bestemt ikke uvæsentligt: kampagnen skal løbende evalueres, så man løbende kan drage erfaringer om, hvad der virker og hvorfor. Den skotske kampagne *see me* er meget bred og har derfor stor effekt i kampen mod stigmatisering.

Jeg har udvalgt tre kampagner (en dårlig, en middelmådig og en god)

### **Basta (Bayern, Tyskland)**

Afstigmatisering i Tyskland er ikke en national opgave, der er simpelthen ingen statsstøttet kampagne. Det er dermed op til frivillige at føre kampagner. Resultatet er en velmenende, men desværre fragmenteret kampagne. Informationerne omkring skizofreni er ganske gode, idet der eksempelvis frem-

bringes forskellige forklaringsmodeller for årsagen til lidelsen: arvelighed, miljøbestemt eller en kombination af arv og miljø. Der satses på presseovervågning, altså målrettet korrektion af stigmatisering i medierne, information rettet særligt mod teenagere og politi og internetbaseret information.

Jeg har fundet frem til en enkelt undersøgelse, der konkluderer, at der er en ond cirkel af stigmatisering i gang i Tyskland: stigmatiseringen løber simpelthen hurtigere end kampagnen kan følge med.<sup>2</sup>

### **Time to change (England)**

Ambitionerne for denne kampagne er meget høje. Ikke alene ønsker man en holdningsændring til psykiske lidelser; man er også interesseret i handlingsforandring, idet man vil nedbringe tilfælde af diskrimination. Kampagnen finansieres af det nationale lotteri og velgørenhedsorganisationen comic relief, og er drevet af interesseorganisationerne Mind og Rethink. I starten af 2009 gik kampagnen i gang. Den består af oplysningsspots på landsdækkende tv, annoncer i aviser og blade, plakater på offentlige steder, information på internettet, uddannelse af sundhedsfaglige studerende, og selvfølgelig - nu hvor kampagnen foregår i England - var der også sørget for informative ølbrikker til puberne.

Udover kampagnen igangsættes også events der involverer frivillige psykiatribrugere og behandlere. Der er gode muligheder for at blive oplyst om skizofreni på deres hjemmeside. Endvidere er der lavet en helt fantastisk informationsvideo med titlen *Skizo - he's amongst us*, der bruger humor og gyserklicheer til at takle fordomme og stigma om skizofreni. Det eneste element, der mangler, er målrettet korrektion af stigmatisering i pressen, men til gengæld er der stor grad af deltagelse af sindslidende og dem, der har haft det inde på livet enten som pårørende eller dem, der er kommet sig.

Tilsyneladende prioriterer de ikke evaluering af deres kampagne særligt højt. De få undersøgelser, der er lavet, viser en ændring i folks generelle holdning til psykiske lidelser imod større accept, mindre diskrimination af sindslidende, men desværre også en uændret holdning til sindslidendes farlighed. Det forsøges dog at rette op på fordommene om, at folk der lider af skizofreni, er farlige og utilnærmelige mennesker vha. informationsvideoen *skizo*, men den er ret ny, og endnu er det ikke undersøgt, om tiltag i den retning har effekt.

### **See me (Scotland)**

Den tilsyneladende mest sammenhængende kampagne i verden er den skotske *see me*. Den startede allerede i 2002 og er finansieret af de skotske myndigheder.

Målet med kampagnen er at arbejde med at forandre holdninger og handlinger, der stigmatiserer og diskriminerer. *See me* har igennem årene

# Kampen mod stigma internationalt set

bestået af informative spots i medierne, informationsmateriale i form af plakater, postkort og brochurer, deltagelse ved møder og konferencer, to hjemmesider, der bl.a. indeholder information der fjerner myter om psykiske problemer. Endvidere er kampagnen suppleret med personlige fortællinger om sindslidendes egne erfaringer med stigma og diskrimination, reaktion på stigmatisering i medierne og løbende evaluering af kampagnen. Den eneste del, der mangler, er at det diskussionsforum, der er oprettet på hjemmesiden, ikke ligefrem er overrendt.

Skizofreni er ifølge se me en af de mest misforståede og stigmatiserede lidelser. På trods af den erkendelse er der dog ikke lavet undersøgelser om folks holdninger til specifikke grupper af lidelser. Det fremhæves dog, at en typisk fordom er, at folk med skizofreni er farlige. Netop den problematik er undersøgt, og det har vist sig, at folks generelle holdning til psykisk syges farlighed er blevet bedre. Faktisk er hyppigheden af denne fordom blevet halveret. Skotternes holdning bevæger sig mod en højere grad af tolerance overfor folk med psykiske problemer. Den seneste undersøgelse konkluderer, at mange slag mod stigmatisering er vundet og større generel accept er opnået, men at stigmatisering stadig ekskluderer psykisk syge fra familie og venner, samfund, arbejdsmarked og offentlige ydelser.

### **Her i Danmark:**

Selv i et oplysnings-samfund som Danmark eksisterer der store fordomme overfor skizofreni. I en ikke offentliggjort undersøgelse af Psykiatrifonden mener 71 %, at folk, der lider af skizofreni, er farlige. 58 % mener, at de er vanskelige at tale med, og 51 % tror, at skizofrenilidelsen er uhelbredelig. Det som flertallet forestiller sig om skizofreni står i stor kontrast til fakta.

Undersøgelser af stigmata efter information om skizofreni viser, at der er et udtalt behov for oplysning om specifikke fordomme omkring skizofreni: farlighed, kommunikation og muligheder for recovery. Selv efter informationskampagner, der omhandler fordomme om skizofreni, er disse specifikke fordomme stadig almindelige..

I Danmark iværksættes i 2011 to kampagner: Landsindsatsen mod skizofreni og senere på året en antistigmakampagne.

*Der er fravær af følgende vitale elementer i Landsindsatsen om skizofreni:*

- Der mangler involvering af dem, det hele handler om: brugere og tidligere brugere af psykiatri.
- Der arbejdes ikke med pressens stigmatisering, dvs. at der ikke korrigeres, når pressen fremmer fordomme.
- Endvidere er der kun en vag formulering af evaluering af kampagnen.

Den landsdækkende antistigma kampagne er tilsyneladende heller ikke videre ambitiøs: Her til foråret indledes en medie-kampagne opfulgt af målrettede indsatser på arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner. Fraværet af brugerindflydelse er især iøjnefaldende, og hemmelighedskræmmeriet omkring kampagnen er stor. Tilsyneladende skal der sættes på imagepleje af psykiatrien. Det lover ikke godt.

Der er brug for større samlet indsats omkring stigmatisering i Danmark, hvor brugerne er i centrum. Det har i udlandet vist sig effektivt at involvere brugere, og især det at møde en sindslidende fremmer forståelse.<sup>3</sup> Diskrimination af psykisk syge i Danmark er et direkte resultat af stigmatiseringen, og det er på flere områder et samfundsmæssigt problem. Den ene side er det rent menneskeretlige: diskrimination af psykisk syge fratager os rettigheder, der ellers er en selvfølge for de fleste her i landet, deriblandt velfærdsydelser. På den anden side er det også et samfundsmæssigt økonomisk problem: Stigmatisering forvolder, at mange psykisk syge ikke opsøger hjælp, og dermed bliver lidelsen værre, end den burde have været, og udgifterne til behandling bliver større, påpeger regionerne selv på deres hjemmeside. Så der burde jo være incitament til afstigmatisering for både rød og blå blok: Diskrimination forårsaget af stigmata er ikke fair, og det betyder i sidste ende øgede udgifter.

### **Links:**

WHO's erfaring om antistigma kampagner: [http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/eu\\_compass/reports\\_studies/stigma\\_paper.pdf](http://ec.europa.eu/health/mental_health/eu_compass/reports_studies/stigma_paper.pdf)

### **De tre kampagner jeg har valgt at undersøge:**

[www.openthedoors.de](http://www.openthedoors.de)  
[www.seemescotland.org.uk](http://www.seemescotland.org.uk)  
[www.time-to-change.org.uk](http://www.time-to-change.org.uk)

### **Noter**

- <sup>1</sup> [www.samhsa.gov/MentalHealth/Developing\\_a\\_Stigma\\_Reduction.pdf](http://www.samhsa.gov/MentalHealth/Developing_a_Stigma_Reduction.pdf)
- <sup>2</sup> [tumblr.biblio.tu-muenchen.de/publ/diss/me/2004/wundsam.pdf](http://tumblr.biblio.tu-muenchen.de/publ/diss/me/2004/wundsam.pdf)
- <sup>3</sup> [www.rethink.org/document.rm?id=131](http://www.rethink.org/document.rm?id=131)



# Stigmatisering *hvad er det?*

Tom Jul Pedersen

På vores landsmøde i år var der et foredrag, som Johanne Bratbo holdt; det omhandlede en antistigmatiserings kampagne, som hun står i spidsen for. Men hvad betyder stigmatisering? Jeg har prøvet at spørge folk om det, de fleste ved det ikke. Kort fortalt betyder det B-mennesker (altså andenrangs mennesker). Johanne Bratbo fortalte, at der er flere grupper, der bliver set ned på i dagens Danmark: flygtninge/indvandrere, narkomaner, grønlandere men også sindslidende; det er netop den målgruppe, som før omtalte kampagne skal forsøge at ændre danskernes syn på. Hun fortalte videre, at ordet (stigmatisering), kommer fra rigtigt gamle dage, da slaver blev brændemærket, så man altid kunne se, de var andenrangs mennesker. Kampagnen er ikke gået i gang endnu, men der er givet rigtigt mange millioner til den. Hun kom endvidere ind på, at man skal passe på, at den ikke giver bagslag, altså kommer til at gøre ondt værre. Det kan nemt blive op ad bakke, som man siger, da der jo til alle tider har været, a, b, c, d osv. mennesker. Vi har da altid givet en befolkningsgruppe højere rang end andre. For 100 år siden var gamle mennesker i høj kurs, børn var det modsatte. Nu er det hele vendt om. Børn er jo nærmest guder nu til dags.

Men ok, det er fint, at man forsøger at give sindslidende et mere positivt skær, med de andres, altså de raskes øjne. Man burde dog også lægge fokus på de sindslidende selv, det er endnu mere relevant, så de ikke går og nedgør sig selv. Fx. har en sindslidende sagt, at "de raske spejler sig i os, de syge" (forstået på den måde, at så føler de sig endnu mere værd). Dette synspunkt, er 100 % forkert. Det gør raske IKKE. Det siger vist mere om den sindslidende selv, altså at hun har mindreværdsfølelse. Endnu tydeligere er det i forbindelse med, at LAP har lavet noget der hedder "Det psykiatriske testamente" oversat betyder det, at man har nogle forslag til, hvordan man skal behandles, hvis man en gang kommer på en lukket afdeling, og ikke er ved sine fulde fem. De er altså skrevet ned, uden at lægerne er forpligtet til at følge dem. Men hvorom alting er, så er der to, der skal skrive det såkaldte testamente under, så det har en form for værdi. I forbindelse med at "testamentet" blev forklaret for målgruppen, sagde en, at man skulle lade en anden sindslidende fra en anden landsdel skrive under, ikke en fra sin egen landsdel. Hvorfor det? spurgte jeg. Svaret var, at så kendte lægen ikke vedkommende, den sindslidende var jo fra en anden landsdel, en sindslidendes underskrift var nemlig ikke så meget værd som en rask ens, mente han.

Det er igen 100 % forkert; det er læger da ligeglade med, en underskrift er ligeså meget værd, om det er en sindslidende eller en rask, der har skrevet den. Med de to eksempler, hæver jeg bevisbyrden for, at antistigmatiserings kampagnen, burde rette sit "skyts" mod både brugere og andre danskere, grønlandere, svenskere, nordmænd, ja alle der, mener at sindslidende er B-mennesker. For det er vi jo netop ikke!

## Mindeord over Jan Kristensen

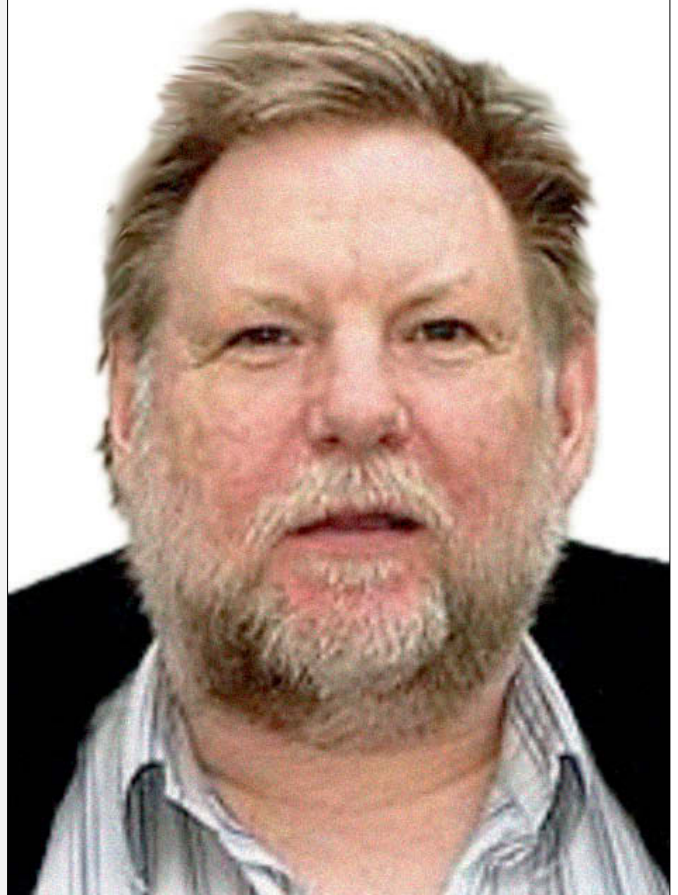
Inger-Liss Christoffersen · Bladgruppen

Tilbage i 2007 mødte jeg Jan for første gang. Vi gik på B-I-D-kursus (brugerlærerne i Dk.) sammen igennem et halvt år. Her gjorde han ikke det store væsen af sig, men når han endelig sagde noget, var det meget gennemtænkt og fornuftigt. Han gik ud og holdt oplæg mange steder i Københavnsområdet – og med stor succes, netop fordi han var så ligetil og kunne tale med høj som lav. Han boede dengang på bocentret Hedelund.

Jan bad mig om at anmelde en lille bog "Rundt om Anne Mette", som han netop havde færdigskrevet og fået udgivet på Peter og Ping Forlaget. Den anmeldelse kan læses i LAP-medlemsblad nr. 2, 2007. En meget fin lille bog om hans samliv og liv med kvinden, Anne Mette, som var psykisk syg og havde et stort alkoholforbrug. Hun begik selvmord, da ingen kunne hjælpe hende – heller ikke Jan.

Sidst jeg talte med Jan Kristensen var på "Det Sociale Netværks" årlige træf på Frederiksberg Gymnasium sidste efterår. Her fortalte Jan, at han havde fået egen lejlighed og havde det rigtig godt. Han gik til alt, hvad der var af udstillinger, bogmesser og lign. – var i det hele taget en meget kulturel person. Jan døde i marts 2011, hvor LAP for nylig modtog den triste besked.

Hans stille eksistens vil blive savnet – også som medlem af LAP.





Tom Jul Pedersen

# Anstalten

På TV2 Zulu kører der for tiden en satireserie, der har den lidet flatterende titel Anstalten. Oversat til dansk, så er det et hospital for sindslidende, hvor det morsomme foregår. Eller retter sagt: det såkaldte morsomme foregår. Jeg synes ikke, det er sjovt. Jeg var ikke en gang i nærheden af at grine. De sindslidende bliver latterliggjort, de opfører sig som ingen voksne nogensinde er i nærheden af at tænke på at gøre. Fx. taler personalet til de såkaldte sindslidende, som om de er børn. Her i sidste afsnit skulle de på skovtur, personalet sagde da til dem: "Nu skal I huske på, at I ikke må spise svampe, bark, snegle eller egern, I må heller ikke sætte ild til træerne". Man kan jo latterliggøre alle befolkningsgrupper, men det er altid de "svage", vi ser jo aldrig, københavnere bliver gjort grin med i en tv serie. Eller journalister. Det er jo netop ikke "sjovt" at se på, for dem som bestemmer her i landet. Dem der bestemmer indholdet i tv programmer osv. I førortalt serie griner man ikke med de sindslidende, men af dem.

Instruktøren af serien er Hella Joof; for dem som ikke kender hende, kan jeg oplyse, at hun har en mørk hudfarve. Vi ser heller ikke tv serier, der gør grin med folk med mørk hudfarve, grundet at det er for politisk ukorrekt. Den befolkningsgruppe er for stor og for toneangivende. Men lad os alligevel lave sjov med dem her i dette blad. Jo den danske humor er jo så bred, at det faktisk er et plus, at man kan gøre grin med alle nu til dags. Det har Hella Joof selv sagt i forbindelse med serien. Da hun var barn, måtte man ikke gøre grin men de sindssyge, det må man nu. Ergo er de blevet integrerede, altså accepteret, har hun sagt. Det gælder så også de mørke.

Hvorfor er der så få farvede personer, med i tv satiren Anstalten? Det er fordi, de farvede opfører sig så pinligt i dagligdagen, at det er for "tæt på", at se dem gøre det samme i tv tilmed.

Da Hella Joof blev uddannet skuespiller fra Odense Teater, sagde chefen til hende efter endt uddannelse, at hun ikke kunne få job på Odense Teater grundet hendes hudfarve; han har nu ændret mening, hvorfor det? Grunden er, at danske flødebolleproducenter har lagt et pres på ham for at få en flødebollefarvet på scenen, da det vil stimulere salget af førortalt bolle. Folk vil simpelthen spise flere af dem, da de vil blive inspireret af hendes hudfarve. Det hedder også med et fint ord product placement (ting er placeret "skjult").

Ja ovenstående ting er endnu et bevis på den danske humor, den er jo så bred, at Stillehavet kan ligge i den, sagt med andre ord: man kan gøre grin med alting. Både sindslidende og farvede.

## Mindeord over Ulrich Steinus

Thoridt Allermænd

Den 30-04-2011 mistede vi et aktivt medlem af LAP og en god ven, da Ulrich Steinus valgte at tage sit eget liv. Ulrich blev 46 år.

Opmærksomme læsere vil huske, at Ulrich i sidste nummer af LAP bladet, skrev en nekrolog om sin kæreste Anne Margrethe. Ulrich var aktivt medlem af bestyrelsen for FAP Nordjylland fra 2003 til 2006. Ulrich sad i Landsledelsen i 2004, men valgte at hellige sig FAP Nordjylland. Der hvor de fleste medlemmer kender Ulrich, er fra hans ivrige deltagelse og planlægning af sommerlejer, hvor han var aktiv fra 2005 og frem til 2010.

Som person var Ulrich en stor fighter. På trods af en meget alvorlig sukkersyge, lykkedes det ham at passe sit sommerlejerarbejde og studiet til socialrådgiver. Socialrådgiveruddannelsen afsluttede Ulrich sidste år med et flot 12 tal. Livet var ikke let for Ulrich, men han levede og udfordrede det på bedste vis. Jeg lærte Ulrich at kende gennem LAP, og vores arbejde i sommerlejergruppen. Vi opbyggede et venskab gennem mange år, hvor vi stod hinanden nær. Desværre mistede vi kontakten det sidste år. Ulrich var en søgende person, og meget politisk bevist. Jeg vil savne en ven, som var spændende og inspirerende at være sammen med. Timerne fløj af sted, når snakken gik til ud på de små timer.

Jeg vil savne de lange og mange snakke om livet, og livet efter dette liv, politik m.m. Du vil altid være i mine tanker. Jeg synes, du gik bort alt for tidligt. Hvad der fik dig til at tage så endegyldig en beslutning, får vi aldrig at vide, men at du savnede din elskede er helt sikkert.

Vi sagde farvel til dig en dejlig forårsdag fra sygehuskapellet i Horsens. Det var en god mindehøjtidelighed, hvor der blev sunget og holdt taler for dig.

Jeg tror på, at vi ses en dag.  
Æret være dit minde



# LAP'ernes Landsmøde 2011



## LAPpris til Lykke

Kom de? I lang tid anede vi ikke om de kom. Men da vi nåede til landsmødet vidste vi det – de kom! Eller den ene af dem kom i hvert fald. Hanna Lundblad måtte alene repræsentere DR's forfatterpar, Hanne Lundblad og Stig Thorsboe, der sammen står bag tv-serien Lykke.

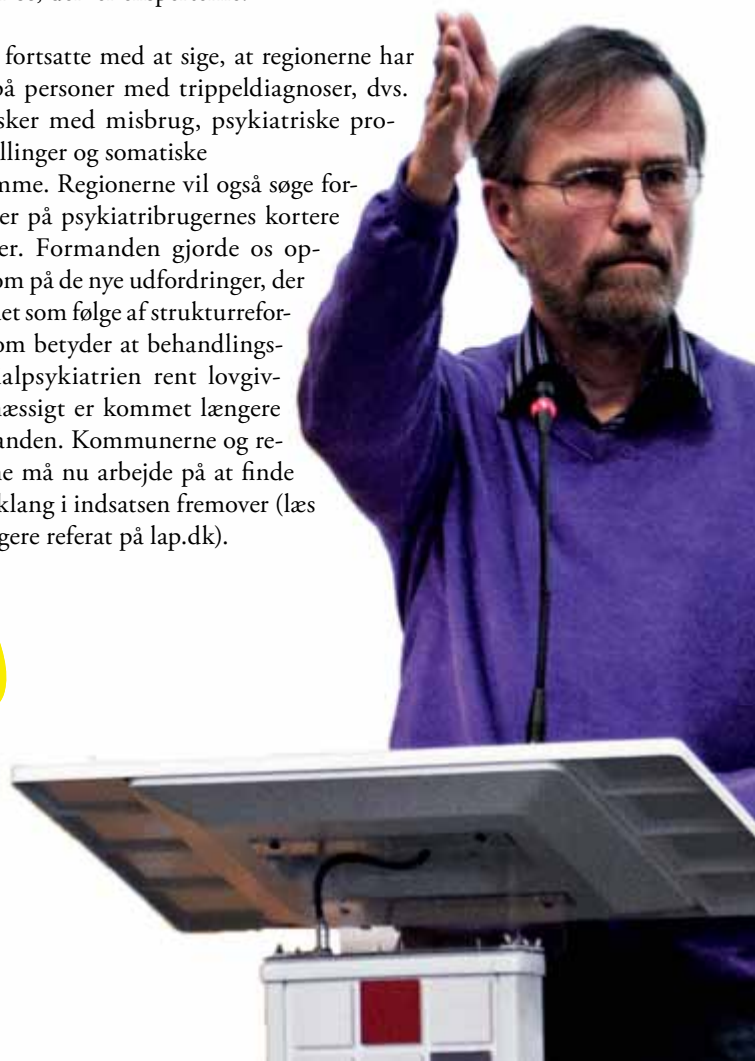
Ved halv firetiden om fredagen på landsmødet kunne Christian Martin overrække Hanne Lundblad årets LAPpris for på fremragende og genial vis at gøre opmærksom på de problematikker, vi brugere oplever hver eneste dag året rundt. Med serien Lykke får familien Danmark øjnene op for de psykisk syge i primetime. Som for eksempel da direktøren for medicinalfirmaet ikke ville tage medicin for at klare sit arbejde, et dilemma mange psykisk syge møder dagligt på socialkontorerne.

I LAP glæder vi os til at se fortsættelsen, og mangler forfatterne inspiration, er vi til enhver tid leveringsdygtige.

## Ros fra Danske Regioner

Flemming Stenild roste LAP for at være den brugerorganisation, vi er. Formanden for Danske Regioners Social- og Psykiatriudvalg indledte LAP's landsmøde og fortalte bl.a., at vi er særdeles vigtige samarbejdspartnere og har en utrolig god betydning som psykiatriens vagthund. Stenild opfordrer os til at fastholde, at det er os, der er eksperterne.

Stenild fortsatte med at sige, at regionerne har fokus på personer med trippeldiagnoser, dvs. mennesker med misbrug, psykiatriske problemstillinger og somatiske sygdomme. Regionerne vil også søge forklaringer på psykiatribrugernes kortere levealder. Formanden gjorde os opmærksom på de nye udfordringer, der er opstået som følge af strukturreformen, som betyder at behandlings- og socialpsykiatrien rent lovgivningsmæssigt er kommet længere fra hinanden. Kommunerne og regionerne må nu arbejde på at finde en samklang i indsatsen fremover (læs et fyldigere referat på lap.dk).





## Ankomsten

I strålende solskin bød Svendborg over 100 medlemmer velkommen til det årlige Landsmøde. En bus kom med passagerer, der havde taget toget til Odense, for at bruge 3 dage og 2 nætter på at definere LAPs fremtidige politikker. I Hotel Svendborgs store sal blev alle deltagere mødt af Natashas Line-dans, som fulgte et flot diasshow, som var et udpluk af billeder fra sidste års Landskampagne mod dødsfald i psykiatrien. Landsmødet blev en blanding af dagsordenspunkter, workshops, foredrag og pris-overrækkelser. Undervejs tog flere deltagere billeder, der blev lagt på LAPs side på facebook (<http://www.facebook.com/group.php?gid=89435230325&ref=ts>) under begivenheden Landsmøde 2011.

## Det 'hårde' arbejde

Meget af tiden blev brugt intensivt på at debattere de fremsendte forslag og deltagelse i landsmødets andre punkter. Undervejs var der et indslag, hvor vi fik brugt kroppen og lattermusklerne.

## Den traditionelle lørdagsfest.

Salen var pyntet hyggeligt op, og vi hyggede os alle med god mad, og vi havde den glæde, at Johanne Bratbo – lederen af antistigmatiseringskampagnen – havde valgt at komme tidligere, således at hun kunne feste sammen med os andre.

Undervejs holdt Lise Jul en festtale, som var såvel refleksiv som fyldt med humor.

Dernæst var der tid til, at LAPprisen til foreningens egne medlemmer skulle overrækkes – se venligst andetsteds i LAP-bladet.

Aftenen blev sluttet af med underholdning ved Karaoke-John, som var et stort ønske fra LAP's sommerlejrgruppe. Det viste sig også at være en stor succes, hvor flere forsøgte sig som scenekunstnere.

Vi forstod også, hvorfor de hellere ville lave foreningsarbejde...

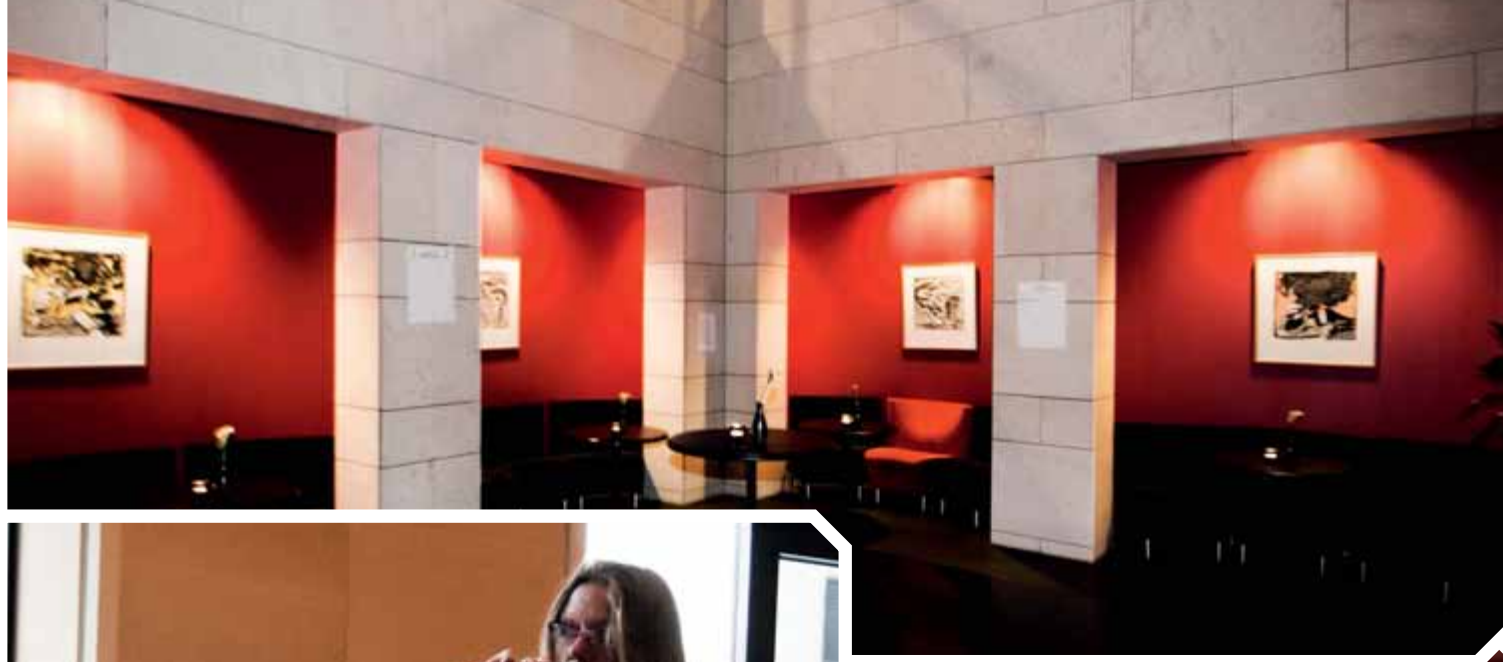
Tak for  
**LAP prisen**



Hanna Lundblad og Stig Thorsboe

Tusind tak for LAP-prisen, som vi er meget stolte over. Vores komediserie "Lykke" tager udsping i det faktum, at Danmark er blevet udnævnt til verdens lykkeligste land samtidig med, at der er 400.000 danskere, der bruger anti-depressiver. Det er en tosset verden, vi lever i, og lige til at blive trist af. Eller skrive en komedie om. At I har haft lyst til at grine med, er en stor opmuntring for os. Vi glæder os over de to flotte orange skåle. De vil dagligt minde os om at holde fast i seriens vanvid, der forhåbentlig afspejler livets.







# Handlingsprogram for LAP 2011-2012

**I det kommende år vil landsledelse, medlemmer og ansatte især arbejde med at indfri følgende mål og delmål:**

## 1. Konkrete initiativer

Vi vil videreføre og igangsætte tiltag og tilbud, der forbedrer nuværende og tidligere psykiatribrugeres muligheder og vilkår bl.a. ved at:

- A)** arbejde for at medierne i Danmark giver et retvisende billede af nuværende og tidligere psykiatribrugere
- B)** udvikle et netværk af bisiddere
- C)** udbyde udviklings- og kursusforløb, så som Vendepunkter rundt om i landet
- D)** tilbyde juridisk rådgivning
- E)** arbejde for oprettelse af et eller flere refugier med krisefunktion
- F)** gennemføre sociale arrangementer i form af sommerlejr, åbne medlemsmøder mv.
- G)** markere os i ”Kampagnen mod stigmatisering” og imod diskrimination ud fra den opfattelse at psykiske lidelser er udtryk for psykosociale forhold og menneskelig mangfoldighed
- H)** tage initiativer vedrørende dødsfald i psykiatrien

## 2. Større synlighed og flere og mere aktive medlemmer

Vi vil gøre LAP mere synlig og øge antallet af individuelle og kollektive medlemmer ved at:

- A)** udbygge LAP's mediekontakter
- B)** være synlig både i offentligheden og i miljøer og sammenhænge hvor psykiatribrugere færdes
- C)** opfordre et antal fremtrædende personer til at blive medlem af LAP og træde offentligt frem, bl.a. via LAP's hjemmeside
- D)** udgive Medlemsblad kvartalsvis
- E)** få nye medlemmer til at føle sig velkomne i foreningen
- F)** gennemføre gøgl- og musikarrangementer mv.

## 3. Påvirke lovgivning og praksis

Vi vil søge at påvirke lovgivningen og udmøntningen af denne i retning af LAP's formål og principper ved at:

- A)** være synlige som aktør overfor politikere, embedsmænd, praktikere og mulige samarbejdspartner
- B)** højne informationsniveauet og formidlingen internt i organisationen om egne initiativer og resultater på lovgivningsområdet
- C)** oplyse vores medlemskreds og offentligheden om vore rettigheder i henhold til FN's handicapkonvention, deltage i overvågningen af konventionens overholdelse og arbejde for ratifikation af konventionens tillægsprotokol om individuelle klagemuligheder
- D)** forsøge at rejse og føre enkeltsager af generel og principiel interesse og betydning for foreningens medlemmer

- E)** fokusere på økonomiske barrierer, der begrænser mulighederne for et aktivt fritidsliv
- F)** arbejde for at fremme og udbrede de mest skånsomme behandlingsmetoder, udpege og markere afstand til højrisiko betonet behandling, så som deep brain stimulation og polyfarmaci
- G)** fokusere på unges muligheder og rettigheder i forhold til forsørgelse, uddannelse og lønnet arbejde

## 4. Organisation, samarbejde og sammenhæng

Vi vil skabe størst mulig sammenhæng, dynamik og effektivitet i organisationen ved at:

- A)** styrke den lokale organiseringsgrad, bl.a. ved at understøtte arbejdet i og dannelsen af grundforeninger og netværksgrupper
- B)** tilbyde kurser og udvikle inspirationsmateriale til grundforeninger og netværksgrupper
- C)** sikre en organisationskultur præget af gensidig anerkendelse, forståelse og solidaritet.







**Landsledelse 2011/2012**

Jan Stig Andersen, Tom Jul Pedersen, Preben Schmücker, Steen Moestrup,  
Olga Runciman, Hanne Wiingard, Ulla Asmussen, Thoridt Allermand,  
Marianne Mogensen, Nils Holmquist Andersen, Bo Steen Jensen,  
Paul B. Nielsen og Erik Thomsen

**OBS!**

Lillian Rank er udtrådt af Landsledelsen og Erik Thomsen er herefter tiltrådt.



# INDMELDSES

## LAP *blanket*

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR. OG BY: \_\_\_\_\_

KOMMUNE: \_\_\_\_\_ REGION: \_\_\_\_\_

EVT. TLF: \_\_\_\_\_

EVT. EMAIL: \_\_\_\_\_

- JA**  Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- JA**  Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. [kontakt sekretariatet]
- JA**  Jeg er ikke psykiatribruget, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- JA**  Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- JA**  Individuelt støtte-medlemskab: 200 kr. årligt
- JA**  Kollektivt støtte-medlemskab: 600 kr. årligt

**INDMELDELSE KAN OGSÅ FOREGÅ PÅ WWW.LAP.DK**



# Rettelse

Redaktionen

I sidste nummer af medlemsbladet bragte vi et forkert foto under artiklen "Seksualitet i psykiatrien" af Charlotte Englund. (side 34) Hermed det rigtige foto. Vi beklager fejlen.



## Sommerlejrgruppen

Tovholder: Else Holm

## Pjecegruppen

Tovholder: Lone Høeg

## Retspsykiatrigruppen

Tovholder: Bo Steen Jensen

## Bladgruppen

Tovholder: Hanne Wiingard

## Enmandsgruppen (skifter navn)

Tovholder: Nils Holmquist Andersen

## Hjemmesidegruppen

Tovholder: Jan Stig Andersen

## International gruppe

Tovholder: Hanne Wiingard

## Seniorgruppen

Tovholder: Bo Steen Jensen

## Livsglædegruppen

Tovholder: Tom Jul Pedersen

## Landskampagnegruppen

Tovholder: Hanne Wiingard

## Stigmatiseringsgruppen

Tovholder: Katrine Woel

## Tvanggruppen

Tovholder: Herluf Dalhof

## Festivalgruppen

Tovholder: Paul Bjerager Nielsen

## Arbejdsmarkedsgruppen

Tovholder: Karl Bach Jensen

**Følgende arbejdsgrupper  
er godkendt i LAP efter  
Landsmødet 2011:**

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

**Landsforeningen Af nuværende og  
tidligere Psykiatribrugere**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B



# Hallo LAP

Jeg behøver lidt hjælp, specielt fordi den tildelte patientrådgiver ikke har villet/kunnet yde mig nogen hjælp. Jeg har været tvangstilbageholdt, men er nu blevet udskrevet som følge af en indgåelse af vedlagte udskrivningsaftale. Min patientrådgiver vidste hverken, hvad en udskrivningsaftale eller en koordinationsplan er, og ville derfor ikke rådgive mig. Så har jeg mere tiltro til jer. Han hentydede til noget, der hedder 3 + 3 x 3, som jeg udlægger som tvangsmedicinering i eget hjem. Kan i rådgive mig om, hvor jeg står.

Mvh. X

Svaret fra  
**LAP**

## Kære X.

Det du har indgået er en udskrivningsaftale, der gælder for en afgrænset periode. Det er for så vidt frivilligt, om man vil indgå en sådan aftale – men vil man ikke det, skal overlægen i stedet udarbejde en koordinationsplan med relevante myndigheder og instanser – f.eks. kommunen og egen læge – om opfølgningen.

Ud fra aftalen skal din egen læge kontaktes, hvis du ikke følger medicineringen. Han skal så i givet fald tage stilling til, om der er grundlag for en indlæggelse – evt. en tvangsindlæggelse. En sådan tvangsindlæggelse vil dog altid kræve, at du på helt sædvanlig vis opfylder psykiatrilovens betingelser for tvangsindlæggelse. Den psykiatriske afdeling kan altså ikke uden videre hente dig tilbage.

Det patientrådgiveren omtaler, er, så vidt jeg kan se, de nye regler om såkaldt tvungen opfølgning – men det er der ikke tale om i dit tilfælde. Her er der blot indgået en almindelig udskrivningsaftale. Tvungen opfølgning forudsætter, at en lang række betingelser er opfyldt – og skal være en direkte beslutning truffet af overlægen i forbindelse med udskrivningen. Denne afgørelse kan i givet fald påklages.

Tvungen opfølgning – der kun forudsættes benyttet i ganske få tilfælde – betyder heller ikke

tvangsmedicinering i eget hjem. Tvungen opfølgning betyder alene, at den sædvanlige procedure for tvangsindlæggelse ikke skal følges, så patienten, hvis behandlingen efter udskrivningen ikke følges, kan hentes tilbage til sygehuset - evt. med tvang - til behandling.

Man kan læse lidt mere om henholdsvis udskrivningsaftaler og koordinationsplaner i bl.a. vejledning nr. 122 af 14. december 2006 – der findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Med venlig hilsen  
Erik Olsen  
Juridisk konsulent for LAP



# OVERRÆKKELSE af intern LAP pris 2011

Ulla Asmussen

Marianne Mogensen overrakte på Landsmødet 2011 på vegne af LAP's Landsledelse årets interne LAP-priser til Jan Stig Andersen og Bjarne Thykjær Poulsen.

## Marianne sagde i sin tale til de to prismodtagere:

*"I er de eneste to, som deltog i Korskampagnens fulde længde. Med et enestående mod gik Bjarne i Zoologisk Have i Ålborg og overtalte stedet til at have vores postkort liggende fremme og hænge vores plakater op. Med en faglig ekspertise sørgede Bjarne desuden for at hele landet blev "tilklistret" i LAP's plakater.*

Marianne fortalte herefter om, hvordan Jan Stig Andersen sprang til ved starten af kampagnen, da Paul Bjergager Nielsen gik ned med influenza. Marianne understregede bl.a., at Jan med sikker hånd sørgede for, at LAP fik gennemført kampagnen som planlagt.

## Marianne sluttede sin tale af med følgende ord:

*"Derfor er jeg stolt over at kunne tildele disse to medlemmer Landsledelsens fulde anerkendelse med årets interne LAP-priser. Tak Bjarne! Tak Jan! Uden jer, ville kampagnen ikke være blevet den succes, den er".*

Efterfølgende lykkedes det at få en kommentar fra Jan Stig Andersen. Jan udtrykte, at han selv havde været tilfreds med sin indsats under kampagnen, men at det selvfølgelig var en stor glæde, at få dette bekræftet og anerkendt ved tildelingen af LAP-prisen. Samtidig lagde Jan også stor vægt på, at også Bjarne Thykjær Poulsen var blevet tilkendt prisen, da han havde gjort en enorm indsats under hele busturen og var kommet med mange positive idéer. Idéer, som Jan siger, ingen af os andre havde turdet at tænke, før Bjarne sagde dem højt. Samtidigt havde Bjarne glædeligt taget imod instruktioner fra dem, der havde været med til planlægningen.



# Kursus med spræl i

Af Nils Jorn Føgh

## De Splittergale, gøgl og Vendepunkter i Vejle 23. – 25. maj 2011

### 22. maj

Jeg skal have pakket, det går i kage, går i stå efter flere timer. Jeg er nødt til at udsætte det til den 23. maj - dagen, hvor jeg skal møde på kursus kl. 14.15. Jeg er nødt til at tage chancen og se, om der så kommer hul igennem.

### 23. maj

6 timers søvn, kl. 7.00 op at pakke, det skrider igen, efter mange tagen sig sammen kommer jeg på cyklen med en tung rygsæk kl. ca. 11.00. Dejligt vejr, solskin, cykle 10 - 12 km fra Åbenrå til Rødekre; håber der er menneskeligt billetsalg, ja og det passer med, at der snart kører et tog til Kolding. Nervøs, stresset, spændinger i maven, nakken og især i mit venstre ben, som om der er en hvirvel og et dybt hul ind i mit venstre skinneben. Jeg sidder nu i toget til Kolding underholdt af en ung mand og hans 2 små piger, hulen og skrigen, bliver dænget til med legetøj, slik og DVD. 2 unge piger fletter næsten ben med en stor taske og mine ben. Jeg kigger ud på naturen, Kolding Ådal, togskift.

Jeg vandrer op og ned ad perronen med min cykel, toget til Vejle kører med mig i. En masse pres slipper taget i mig, jeg bliver næsten glad, jeg tænker, det her bliver godt, imens skov og dal og Vejle Fjord suser forbi mig.

Vejle. Jeg hopper på cyklen og styrer mod Nørreskoven, under motorvejen og til venstre op gennem skoven, der ligger Vejle Idrætshøjskole højt over en stejl dal.

Det hele har flasket sig, så jeg er nået frem til tiden. Ind med et par sandwich og straks bliver vi kastet ud i danseopvarmning, dansetrin, sangtekster og 6 for mig ukendte gøglersange, alt imens 4 splittergale fører os gennem kurset, sniger - drysser gøglerinstrumenter ud blandt os LAP'per. Vi bliver lokket til at spille på gulvbås, tommestok, skeer, kuglerammer, og gøglerstang (rumsterstang).

Lampen i loftet midt i lokalet må bindes helt op pga. smadringsfare fra diverse udskejelser med bold og gøglerbevægelser, uden at det overhovedet var for vildt.

Det er livsglæde at give slip på sig selv, lukke op og være med. Jeg er forundret over, hvordan de fik os så let og uforkrampet til at prøve at spille på de forskellige instrumenter. Hvad med at prøve at spille på sav? Eller kaffekande? Nu er jeg nødt til at give slip og sove, godnat og tak for en god dag.



**24. maj**

Vågner langsomt, svinger ud og ind af søvnen, kommer op, går i bad og til morgenmad, ca. en ½ km oppe i den anden ende af skolen, hvor der er efterskole, ad en lang gang forbi 3 haller. Der ligger spisesalen.

Jeg plejer at holde mig lidt isoleret for at kunne slappe af, men det bliver til en masse snak. Morgensamling med fællesmassage, opvarmningsøvelser fysisk og psykisk, danse og morgensang; højskolesangbogens ”Du kom med alt det der var dig og sprængte hver en spærret vej”, så kan man jo se, om man kan efterleve det! Og en sang til Marie (en splittergal).

Vi flytter alt grej hen i en gymnastiksal, og bliver kastet ud i at øve gårsdagens sange mere kontrolleret, det er jo i aften vi skal optræde for skolens elever. Puh ha. Jeg føler træthed, stivhed, træthed, gårsdagens overrumplende lethed er afløst af noget tungt og besværligt, og jeg tror ikke, jeg er den eneste, der har det sådan. Min hvirvel, mit hul i venstre skinneben går i gang med at snurre, er det positivt eller negativt? Er det hjernen, der styrer det hele? Min hjerne får mit venstre ben til at reagere, min ubevidsthed, nogle blokerede områder i min bevidsthed påvirker spændingsniveauer i min krop, i mit venstre ben.

Angsten for at blive grinet ad, hånet, latterliggjort, afvist eller ikke set. Dum, fjollet, tag dig dog sammen! Det er langt sværere at være til stede i sangene i dag, jeg kæmper med mig selv, der sker nogle blokeringsprocesser i min psyke. Jeg kæmper med at holde humøret oppe og være positiv og åben. Er det selvkritik, forkertgørelse i barndommen, mobning i skolen, livet der går i blokering, dømt, fjollet, tag dig dog sammen. Livsglæden blokeres i en usynlig spændetrøje.

Efter skrivi på værelset, det her skrivi, er vi tilbage i øvesalen, hvor vi øver for fuldt drøn, vi synger, Jakob spiller harmonika som splittergal. Nu øves klap og vaskebræt, Freddy Fræk på kazoo og diablo opvisning. Skrive mig udenom!

Jeg går med igen, kaster mig ud i det, sammen med de andre, puh ha. Pludselig strømmer vi ud på den lange gang med retning mod spisesalen, min hjerne begynder at forstå, hvad der skal ske, hæmning og blokering bliver aktiveret, ind i spisesalen foran ca. 100 unge mennesker og personale, alt imedens at vi på amatørbasis spiller en gøglersang på diverse hjemmelavede instrumenter. Glade smil hele vejen rundt, jeg er bange, utryg, hujende unge, jeg kæmper og bedømmer mig selv, der er virkelig gang i den omkring mig, høj energi, men jeg stivner, øv. Mange af de andre LAPper er helt oppe at køre, jeg forsøger at gå med dem.

Tilbage i salen kaster jeg mig over at skrive igen. Pause. Nu strømmer de andre LAPper ind i salen igen, og det forlyder, at vi skal i spisesalen igen og fyre endnu et reklamenummer af for aftenens show. Ak og ve, jeg stivner igen, igen begejstring omkring mig med højt humør.

Frokost og samarbejde med at indskrive min tekst på PC. Vi bliver hentet ind til eftermiddagens showtræning, vi øver og øver og får den ene instruks efter den anden. Træt, træt, træt. Er det jammer, blokeringsmerte eller er det godt? Mit ben har det faktisk godt, nu hvor jeg ligger på en springmatte, selv om jeg havde det svært stående på mine ben for lidt siden. Så kan jeg ikke huske, hvad vi laver. Og så holder vi generalprøve på aftenens forestilling. Det går forholdsvis godt og bedre, sammenspillet bliver bedre, men vi skal lytte mere efter hinanden, vi er trætte. Pause, mad, snak.

Så mødes vi igen i rundkreds. Gennemgang af aftenens program, der er allerede tilskuere 14 minutter før forestillingen. Det summer, mange skal lige på toilettet, vi har fået forstærkning af en klovn, han underholder, hvor er de andre? Publikum strømmer til, ca. 100 unge mennesker, salen koger. Vi gøglere samles i rundkreds uden for salen, klar parat, harmonika, Jakob Splittertossed fyrer den af, og vi flyver ind foran publikum. Vi synger og gøgler: ”Gøglersangen”, ”I den lille Cafe”, ”Når du smiler”, ”Nanna med den bløde bund”, ”Sigøjnersangen”. Publikum jubler, hujer og larmer, stor begejstring. Savsolo, solosang og tryllekunst. Ekstranummer, gang i den. Oplysning om LAP, ligeså om De Splittergale. Kanonflinke unge, enorm begejstring.

2 håndfulde elever stimler sammen om samtaler, klappelege og dans. LAPper og splittertossede sværmer omkring hinanden. Aftenen summer og samtalerne går, SUM, ZUM, Z, ZZZ...

**25. maj**

Morgenmad, nøjh hvor jeg æder. Oplæg om Projekt Vendepunkter. Gruppearbejde i 3 grupper á 3 LAPper. 1. Gruppe omkring hvordan bør samfundet/”gruppen” fungere før en stor livskrise (psy-kisk krise). 2. Gruppe om hvordan bør det være under krisen og 3. Gruppe om hvordan det bør være efter krisen. Gruppearbejde, fremlægning, evaluering. Suset lever videre i os på forskellig vis!



# Bliv bisidder i LAP's bisiddernetværk

Af Karl Bach Jensen, udviklingskonsulent i LAP

I LAP får vi ret mange henvendelser fra folk, der har brug for at have en person med som bisidder ved mødet med sagsbehandler, læge, hospital mv.

Som bisidder kan man være med til at mindske usikkerhed og utryghed hos den enkelte og skabe et bedre grundlag, for at denne kan træffe de rigtige beslutninger. Hjælpen fra en bisidder kan strække sig fra blot at være til stede ved et møde til et dyberegående forberedende arbejde og deltagelse i møder og efterbehandling af det oplevede på møderne. Allerede i efteråret 2009 var en gruppe LAP-medlemmer på kursus i bisiddervirksomhed, og en del af deltagerne har siden da haft adskillige bisidderopgaver.

Nu vil vi gerne sætte LAP's mulighed for at yde bisidderservice i system på en sådan måde, at vi som forening kan stå inde for, at de medlemmer, der tildeles bisidderopgaver, kan og vil varetage opgaverne på forsvarlig vis. En arbejdsgruppe nedsat af LAP's landsledelse planlægger sammen med Verner Christiansen fra Foreningen Bisiddernet to kurser i løbet af efteråret. Kurserne skal skabe fundamentet for LAP's kommende og forhåbentligt landsdækkende bisiddernetværk.

## Kursus den 23. – 24. september 2011:

Det første kursus bliver et begynderkursus, hvor der bl.a. arbejdes med:

- relevant lovgivning
- bisidderens rolle og funktion
- kommunikation og kropssprog, lytte- og spørgeteknik
- håndtering af tavshedspligt, etiske og moralske overvejelser
- praktiske øvelser og situationsspil

## Kursus den 28. - 29. oktober 2011:

Dette kursus er for LAP-medlemmer, der har været på begynderkursus i 2009/2011 eller på anden måde har erfaring med at fungere som bisidder. Her skal der bl.a. arbejdes med:

- praktiske erfaringer med at fungere som bisidder
- de svære bisidderopgaver
- bisiddernetværk, hvordan?
- godkendelse af bisiddere, kvalitet og feedback
- sparring og supervision, hvordan og hvor meget?

Begge kurser kommer til at foregå på Vissenbjerg Storkro mellem Odense og Middelfart med start den første dag ca. kl. 10 og afslutning anden dagen ca. kl. 16. Der bliver indkvartering på enkeltværelser, og deltagelse bliver gratis.

Der er begrænset deltagerantal til begge kurser. Hvis et af kurserne eller begge kurser har din interesse, opfordres du til at kontakte LAP's sekretariat og bestille nærmere program og an søgningskema.

# Had, begær og psykisk sygdom

Carsten Ploug Olsen

I over 25 år har jeg drømt om djævelen. Nu tror jeg ikke på djævelen i kristen forstand, men drømmene har alligevel pint mig.

Jeg føler, at jeg længe har været i gang med en recoveryproces, men der har altid været noget, jeg veg tilbage fra at beskæftige mig med.

Som om der var noget, jeg psykisk "vaskede udenom" - en dyb angst, som jeg ikke turde se i øjnene - "djævelen".

Og så har jeg konsekvent forsøgt at skubbe det fra mig - med en forfærdelig splittelse og uro i mit sind til følge.

Det viser sig, at det er dybe, "besværlige" følelser af had og begær efter en række personer. Ligesom kærligheden er personlig, er disse følelser det også.

Første skridt har været at indrømme over for mig selv, at jeg overhovedet havde disse følelser. Derefter er det som om, at sindet selv sætter navne på.

Det har været meget svært for mig at se dette i øjnene. Fordi hadet og begæret har været så dybt, at jeg følte, at det ville ødelægge mig, sprænge mig, hvis jeg lod det strømme. Så der har været en del angst forbundet med det.

Men hadet og begæret sprænger ikke en, hvis man ser det i øjnene - man bliver tværtimod mere hel - og angsten forsvinder. Det der kan ødelægge en, er hvis man forsøger at fortrænge disse dybe følelser, som alle mennesker vel kender til.

Selv om Freud ikke er meget populær mere, så vil jeg sige, at han var nu nok ikke så tosset endda.





# Tale til de "normale"

Søren Kjær-Jensen

Historisk set er vi psykisk syge i lige linje i slægt med shamaner, narre, pjalteproletarer, landsbytosser og andre outsiders. Michel Foucault har givet en ganske god beskrivelse af os i sin doktordisputats: Galskabens historie.

Vi befinder os stuvet af vejen i institutioner, hospitaler, væresteder og andre særlige reservater i samfundet, hvor vi ikke er i vejen for udviklingen. Mange af os har en udpræget interesse for kunst, specielt musik, maleri og poesi. Decideret lønarbejde dur vi ikke til, vores interesser er hovedsageligt lystbetonet, det mere pligtbetonede er vi ikke så gode til. Det med at komme op om morgenen og passe et arbejde har vi p.g.a. vores sygdom svært ved. Mange af os har et positivt forhold til naturfolk som indianere, aboriginals, eskimoer, samer osv., da de er outsiders ligesom os. Deres sorgløse og afslappede livsform tiltaler os. Hvad vi ikke når i dag, når vi i morgen. Karriereræs er vi ligeglade med, men en nogenlunde ordentlig pension vil vi godt have.

Vores syn på verden er ganske fredeligt, vi ønsker alle mennesker det godt, og vi selv har det ganske fint med at være i fred med vores sygdom.

Når vi betragter verden, som den ser ud i dag, har vi svært ved at se hvorfor "normale" mennesker stemmer på ledere som Putin, lederne i Kina, Mugabe, lederne i Burma, Nordkorea, Iran osv. Det undrer os meget, og vi flygter længere ind i sindssygdommen for at komme væk i en helvedes fart.

Vi stemples som farlige, og under 2. verdenskrig blev vi gasset af tyskerne. "Arierne" kunne ikke lide os, men vi er som før sagt ganske fredelige, bare vi får lov til at gå i fred med vores fantasier, stemmer, mærkelige tøj og underlige ideer.

Vores underlige adfærd fylder i kilometervis af journaler på utallige sindssygehospitaler, og vores skøre ideer har givet arbejde til et hav af psykiatere. Vi skal for alt i verden gøres "normale", samfundet kan ikke bruge vores skæve eksistens, den er der ikke rigtig plads til. Vi prøver stiltødt at gøre opmærksom på vores specielle livsstil igennem forskellige galebevægelser, men vi taler som regel for døve øren. Vores fantasier bekæmpes med alle slags kemiske midler, bevares nogle gange går vi for vidt, og det kan være nødvendigt med psykofarmaka i en periode.

Vi ved godt, at vi ikke er helt normale, men hvis samfundet vurderes i forhold til, hvordan det behandler sine afvigere, så behandles vi som et nødvendigt onde. Måske kunne samfundet lære lidt af vores specielle livsstil, vi synes selv at vi er temmelig tolerante. I stedet for at stemple os, så nyd mangfoldigheden blandt menneskeheden.



### ”Tre dage på Svendborg Hotel”.

Overskriften her kunne tyde på, at jeg nu vil fortælle om et ophold på dette dejlige hotel, som har været brugt til LAP's årlige landsmøde gennem de sidste tre år. Rigtigt gættet – i april var vi der igen, og på et tidspunkt kom det op til debat i salen, om vi virkelig skulle bruge ”så mange penge” på at holde landsmødet lige præcis her – kunne vi ikke spare, hvis vi fandt noget billigere? - én foreslog endda, at vi kunne holde det i en teltlejr! Nej, nu må jeg ”bede om mine himmelblå” – netop fordi vi kan få lov at nyde et dejligt ophold med skøn mad og super service – sådan at medlemmerne rigtigt kan mærke, at vi som andre kan nyde godt af at blive forkælet – for landsmødet er ikke lutter lagkage. Det er faktisk et stort stykke arbejde at holde ud, lytte og være med i debatten – stemme, være sammen med så mange mennesker og måske give sin mening til kende. Skulle man så ikke forkæles lidt den ene gang om året? Nå, heldigvis var det ikke noget, der skulle stemmes om – så det gik i sin mor igen.



Inger-Liss Kristoffersen

# Fru Christoffs Univers

**Dette er min personlige klumme - hvis I ikke kan lide det, jeg skriver, så spring over her. Jeg håber dog at nogen hænger på!**

Rundt om i bladet kan man læse mere om landsmødet, se fotos fra de tre dage. Og jeg skal da love for, at der den sidste dag kom nye ”boller på suppen”, efter at ikke færre end fem fra landsledelsen forlod denne lige før og under landsmødet. Det er vist aldrig før sket, at der lige akkurat var opstillede nok til en ny landsledelse på de 13 personer.

Jeg var selv én af dem, som ikke kunne forsvare at genopstille på grund af det sidste års meget anstrengende oplevelser i LL. Det var noget af en prøvelse – også selvom jeg har ”hår på brystet” - jeg kunne ikke få Mediegruppens planer om positive nye tiltag til at vinde gehør – det ville flertallet i LL ikke. Så jeg må blot konstatere, at jeg gjorde mit bedste, men det ville altså ikke lykkes at få ambassadør-ideen gennemført, eller at vi skulle have et LAP-medlemskort med indbyggede fordele. Men man kan håbe på, at den nye landsledelse vil arbejde videre på den idé, som jo er vedtaget på landsmødet i 2009. Nu er jeg tilbage som almindeligt menigt medlem i LAP og har stadig medlemsbladet som min livline. Det er her jeg har det som en fisk i vandet, hvilket jeg fik bekræftet på landsmødet af mange medlemmer, der er glade for Fru Christoffs Univers samt de øvrige artikler, jeg leverer.

LAP-prisen blev uddelt i to ombæring. Fredag fik TV-serien ”Lykkes” to manuskriptforfattere, Stig Thorsboe og Hanna Lundblad hver et diplom og prisen, som er en smuk orange mundblæst glasskål. Hanna var til stede ved overrækkelsen – desværre var hendes mand Stig blevet syg. Men vi har på redaktionen modtaget et takkebrev fra dem – det kan læses andet steds i bladet.

### Og så var der lige en besk én

På bagsiden af LAP-bladet har vi ”Krogs Krog”, og Michael skriver også meget personligt, men på den blide og diplomatiske måde, hvor det skrevne slet ikke står til diskussion – det er suverænt og altid up to date med masser af interessante citater samt finurlige tekster. Men jeg har altså valgt at stå på øretævernes holdeplads – det må vist ligge i mine gener. Jeg kan tåle det, selvom temperamentet ofte kan komme op at køre, når jeg mener noget er uretfærdigt.

### Facebook – hvem er ikke på?

Den sociale portal Facebook kender de fleste, der har pc og internet. Jeg selv startede med min profil for snart to år siden, og jeg har undervejs fundet ud af, at man kan bruge profilen på mange gode og informative måder. Bl.a. er der på LAP's website et link til Facebook og der er oprettet flere LAP-profiler, f.eks. LAP-Kbh. Og LAP-HNV som jeg selv er en del af. Her skriver man om møder, foredrag o.l., som finder sted i foreningen. Vi skal snart have gene-

ralforsamling, og det er første gang, vi prøver at annoncere via FB. Selvfølgelig er der sendt skriftlig invitation ud til de 20 medlemmer, det sørger sekretariatet for. Nu må vi se, hvordan det spænder af – vi har ikke været heldige med at få andre end bestyrelsen til at møde op før, men håber at det vil lykkes denne gang – også fordi vi har gode foredrag, læsecafé m.v. - måske kan det trække folk til? Altså Facebook er sagen – nogle har flere tusinde venner – hvordan kan man holde kontakten med så mange? Det handler mere om, at det måske er ”smart” at have et hav af venner, som alle ens egne venner kan se – altså ligesom de kendte – hvor nogle af disse kendisser ikke ønsker uvedkommende nye venner – der står ”du skal kende personen, for at blive accepteret”. Nå, men det er måske for at gøre sig interessant? Jeg lægger f.eks. ”Det Sociale Netværks” ofte meget fine links på min side og linker til mine venner – der står rigtig mange interessante artikler.

### Til de haveinteresserede

Her ville jeg gerne have skrevet lidt om, hvordan jeg i år vil lave mit lille frimærke af en have på 150 m2 om til et paradis –

men det vil sikkert ikke være af stor interesse for mange, derfor noterer jeg blot, at jeg vil have et Paradis, hvor Lillemis nu ligger begravet med egen gravsten, blomster mv. - den fortjener de smukkeste omgivelser for de lidelser, den måtte igennem, da dyrlægen i Skovlunde tog livet af den. Det var en fejl, de ikke vil indrømme på dyrlægeklinikken, og som jeg er villig til at lave en sag om. Det kan da ikke være rigtigt, at de ikke finder årsagen til sygdommen, før jeg selv kommer og spørger om den ikke har blodforgiftning. De benægter at have gjort noget galt, og at det kostede 4.000 kr., finder dyrlægen helt ok – det gør jeg ikke! Derfor går jeg videre med sagen, hvis dyrlægeklinikken vil indkræve de sidste 1.100 kr.

Det har været hårdt at miste sit dejlige kæledyr på denne grufulde måde, og jeg var lige ved at gå ned i sorg og depression over hele forløbet. Men mine søde venner og naboer hjalp med at begrave Lillemis og holde en lille ceremoni – Så nu

skal han have nogle smukke omgivelser at kigge ned i. Heldigvis har jeg stadig min dejlige Tarzan – som nu kræver mere opmærksomhed fra mig, fordi den mistede sin bedste ven.

*Det sidste her var desværre ikke en Win-Win situation, men livet må jo gå videre, og sommeren står nu for døren med Sommerlejr, BrugerBazar, samt hvad LAP og andre foreninger nu ellers har at byde på.*

Sommerlige hilsner til alle jer derude



Den dag jeg trådte ind i Regnbuehuset i Tåstrup, var skelsættende for mig – der begyndte min rejse til livet, min recoveryrejse. Regnbuehuset er et Fontænehus (et arbejdsstræningssted) for psykisk sårbare unge og ældre, der gerne vil have det bedre psykisk og vil arbejde med sig selv for at nå deres mål.

Før jeg kom til Regnbuehuset havde jeg haft spiseforstyrrelse og havde været ved at dø. Jeg var bange for det, jeg puttede i munden, når jeg fik mad, mens jeg var indlagt på Psykiatrisk Center i Glostrup. Jeg ved ikke, hvorfor jeg var kommet hertil i mit liv, for jeg har ikke på noget tidspunkt ville tage mit eget liv. Jeg tror, det har noget at gøre med min fortid, da jeg har haft en mor, der har begået selvmord, da jeg skulle have min datter

Jeg fik ikke megen hjælp endside blev guidet i, hvad der er sundt, og hvad der ikke er. Jeg havde bedt om en kostvejleder, men fik ikke nogen. Jeg fik en depression og fik elektrochok, som hjalp mig. Men at få elektrochok er noget af det værste jeg har oplevet - det var som at være med i en gyserfilm.

Jeg så ud som hende fra Les Misérables, da jeg mødte i Regnbuehuset. Jeg havde ikke troen på mig selv – var stresset – skulle bekræftes i, at jeg var god nok – var noget værd. Fortalte om mine problemer med mad. Jeg havde hverken jordforbindelse eller tro på mig selv.

Mærkede ret hurtigt at i Regnbuehuset: ”Her føler jeg mig tryk – her bliver jeg taget imod som den, jeg er”. Jeg mærkede at: ”Her er støtte – her lytter de til mig”. Jeg havde fået en folder – og jeg tænkte, hvad mon dette hus er for noget? En dag var der én, som jeg kender – et medlem i Regnbuehuset, der skrev en sms: ”Hvad om du kigger forbi for at se, om det kunne være noget for dig?” Jeg greb denne mulighed og vupti

stod jeg i Regnbuehuset, hvor jeg blev taget godt imod med en rundvisning og en snak. Det blev til frokost, og inden jeg så mig om, stod jeg i køkkenet og hjalp til med opvasken, og næste skridt var at være med til at lægge madplanen for de næste 3 uger. Næste dag kom jeg og fik lov til at skrive madplanen ren. Jeg begyndte at komme op ad på min rejse – jeg fik mere og mere selvtillid – en tro på mig selv, som jeg ikke havde oplevet før i mit liv. Det var en pragtfuld følelse. Jeg fik flere arbejdsopgaver, skriveopgaver. Her startede min vej op, for jeg fik bekræftet, at jeg stadigvæk kunne skrive på computer.

### **Huset er opdelt i 3 enheder: kontorenheden, som jeg arbejder i, køkkenet og hus/have**

Du vælger selv, hvilken enhed du vil arbejde i. Via udførelsen af vellykkede arbejdsopgaver, som du måske ikke havde forestillet sig, du kunne løse, får du enormt selvværd og selvtillid. Du mærker pludselig, at du kan noget, som du ikke troede du kunne. Du får en dag med struktur og mening – en dag som er værd at stå op til, hvor du får positive energier. Du arbejder i dit eget tempo, og du kommer videre på din recoveryrejse. Jeg er på recoveryrejse, hvor jeg sætter mig mål. Håb er at finde veje hen til målene, og jeg finder hele tiden nye veje som f.eks. at gå på kurser også uden for Regnbuehuset. Et af kurserne har været kognitiv terapi. Kognitiv terapi handler om, hvad du tænker, føler og mærker i din krop, og hvordan du reagerer på en situation. Bagefter reflekterer du over, hvad der skete.

### **Det er om at være i nuet**

Da jeg fik øjnene op for en hverdag med struktur – recovery og senere kognitiv terapi, tog jeg det næste skridt til mindfulness, som er det, du mærker i nuet inde i sjælen. Hvad tanker

# Personlig beretning

Isabella Dupont



kommer der f.eks., når du hører en bestemt lyd, og hvordan smager en rosin, efter at du har haft den i hånden, hvor tankerne har haft fokus kun på den – smagen når den kommer op på læberne – ind i munden og når du tygger langsomt på den, inden du sluger den. Mindfulness er at være bevidst nærværende og tilstede, hvor du er nu. Få jordforbindelse.

Jeg dyrker pilates, som er et motionstilbud i Regnbuehuset. Pilates styrker muskler, lattersmuskler og balance. At dyrke motion er ligeså vigtigt som mad, da du får energi af det og kan mere i din hverdag. Din krop har det skønt bagefter – du føler tilfredshed.

Når sommeren kommer, tager vi på ture ud af huset f.eks. til Tivoli og andre steder med madkurven fyldt med en lækker frokost. To gange om året pakker vi kufferten og drager af sted til ”husets sommerhus” med pool og meget mere, hvor vi slapper af, nyder naturen, solen, og stranden. Regnbuehuset giver mig en hverdag med struktur, hvor jeg arbejder med selvværd – selvtillid – troen på mig selv. Jeg bliver på ruten fremad og opad. Det er min egen vilje, der holder mig på denne vej – at jeg vil opleve livet, som det viser sig. I dag er jeg min egen herre og har ansvar for mig selv.

Mit arbejde i Regnbuehuset er nu at være i redaktionen, hvor jeg skriver artikler og er fotograf. Jeg er med i PR gruppen,

hvor vi arbejder med at få nye medlemmer, hvor målet er at tage ud og fortælle, hvem vi er. Det er skønt at arbejde med. Vi har et motto, der hedder: én for alle og alle for én. Vi støtter hinanden og har forståelse for hinanden.

Jeg har fået skabt en vej i livet med indhold og mening, hvor jeg er i aktiv beskæftigelse, dyrker motion, går på kurser og ser positivt på livet, andre mennesker og mig selv. Har nogle gode venner, men i dag bliver alle ikke lukket ind, jeg mærker også her, hvem jeg vil lukke ind. Kort sagt, livet er skønt, men du skal arbejde for at finde ruten, og jeg gør, hvad jeg kan for at holde min – opad. Tager tingene som de kommer på vejen.

Nogle lever i en drømmeverden – nogle er bange for at træde ud og se verden, men tager du små skridt og mærker undervejs, så kommer det langsomt, og du er klar til afrejse.

Hvis du også gerne vil op ad og har det i dig og gerne vil finde troen på livet, så kontakt Regnbuehuset – få en rundvisning og en kop kaffe. Skulle det være noget, så giver vi 3 prøvedage, hvor du selv vælger en enhed. Hvis det er noget, og du siger: ”Det er bare mig”, så tager vi det næste skridt, hvor vi støtter dig og hjælper dig.

Grib telefonen allerede nu – ring til Regnbuehuset. Du er også velkommen til at spørge efter mig, så skal jeg gerne give en rundvisning.



## Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivitetshuset	5000 Odense C
Aktivitetshuset Sidelinien	2200 København N
Banehuset	4450 Jyderup
Birkevungen	6740 Bramming
Blåkærgård	8800 Viborg
Bo og Netværk Næstved	4700 Næstved
Bocentret Thorupgården	2200 København N
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for	
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Dag- og Botilbudene i Hinge	8620 Kjellerup
Daghus Viborg	8800 Viborg
Den Blå Café	7430 Ikast
Den Grønne Gren	8900 Randers C
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Det Hvide Hus	2820 Gentofte
Flydedokken	7000 Fredericia
Forvandlerværkstedet	2650 Hvidovre
Fountain House, København	2100 København Ø
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Kastanjehuset	8600 Silkeborg
Katrinebjergcentret	8200 Århus N.
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj.
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejby Vest	8240 Risskov
MB Foreningen	8240 Risskov
Muhabet	1800 Frederiksberg
NABO-center Amager	2300 København S
Netværkstedet	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderø
Nørremarken	8800 Viborg
Outsideren	2200 København N
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind Huset	7700 Thisted
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skejbyhave	8200 Århus N
Skiftesporet	7400 Herning
Social psyk. værested/ aktivitetshus	6270 Tønder
Socialpsykiatri Samsø	8305 Samsø
Socialpsykiatrien i Ballerup	2740 Skovlunde
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Sindslidendes Vilkår	8220 Brabrand
Stoppstedet	5000 Odense C
Støttestedet	6960 Hvide Sande
Støttestedet	6950 Ringkøbing
Støttestedet	6900 Skjern
Støttestedet	6920 Videbæk
Sundbygård	2300 København S
Sølvagergård	4293 Dianalund
Værestedet Ryttergården	4300 Holbæk
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Promenadehuset	8700 Horsens

## Kommunale grundforeninger i LAP

### FAP Midtvest:

v/Else Holm, Svaneparken 176, 7430 Ikast,  
Tlf. 9715 1654, holmelse@hotmail.com  
Kasserer Lenarth Kirkegaard,  
Sandfeld Allé 1, 6933 Kibæk,  
Tlf. 2061 3549, lenarth@live.dk

### LAP Århus:

Skovagervej 2, 8240 Risskov  
Tlf. 7789 2000, info@psykiatribruger.dk  
www.psykiatribruger.dk  
Lise Jul Tlf. 2014 2422  
Sørn Strand-Jensen Tlf. 4140 6575  
Marianne Mogensen Tlf. 2670 9125

### LAP Silkeborg Kommune:

v/Ditte Rymer Jensen  
Tlf. 2040 7608, ditte\_rymer@hotmail.com

### FAP Viborg Amt:

v/Jan Stig Andersen  
Tlf. 4053 9647, www.lap.dk/fapviborg

### LAP Randers:

v/Rene Cadovius, Lorentzgade 3, kld., 8900 Randers  
Tlf. 2860 8926, cadovius@aarhusmail.dk,  
www.lapranders.dk

### Kontaktperson i Svendborg Kommune:

Ulla Pedersen, Støberbakken 8, 1.tv., 5700 Svendborg  
Tlf. 6220 1509

### LAP Kolding

Kontaktperson: Henrik Olsen  
Svendborgvej 1, 2.th., 6000 Kolding  
Tlf. 2679 5888, lap.kolding@gmail.com

### LAP Horsens Kommune:

v/Erling Hansen, Kildegade 32, st. tv. 8700 Horsens  
Tlf. 7561 4760, erlingjh@stofanet.dk, www.lap-horsens.dk

### LAP Nordsjælland:

v/Steen Moestrup, Langbjerg Park 57, 3400 Hillerød  
Tlf. 2822 2765, steenmoestrup@post.tele.dk

### LAP Roskilde og omegn:

v/Niels Laursen, Grønnegården 572 B, 2670 Greve  
Tlf. 4390 5268, nielsolaursen@youmail.dk  
LAP Roskilde har træffetid første torsdag, hver måned kl. 13  
-15 hos PsykInfo, Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde

### LAP Vestsjælland:

v/Valentina Djurhuus, Søndermarksvej 20, st.th., 4293 Dianalund  
Tlf. 2255 1046

### LAP Holbæk:

v/Tonny Dyreholt  
Tlf. 42 25 08 01, henridy@hotmail.com

**FAP Køge og omegn:**

v/Birgitte Kongsfort  
Tlf. 2163 4953, kongsfort@mail.dk, www.fapkoege.dk

**LAP Næstved og omegn:**

v/Hanne Wiingaard, Suså Landevej 37, 4160 Herlufmagle  
Tlf. 5550 0151 / 2163 7314, wiingaard@pc.dk

**LAP København Frederiksberg:**

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V  
Tlf. 3326 1623.  
Ugentlig træffetid: onsdag fra kl. 12.00-14.00  
lapkontor@psykiatribrugere.dk, www.psykiatribrugere.dk  
v/Charloth Svane charlothsvane@hotmail.com, privat  
Tlf. 3617 8251  
Tlf.svarer – læg venligst en besked

**LAP Hovedstaden Nord-Vest:**

v/Rigmor Sofia Sommer, Marklodden 37, 2760 Måløv  
Tlf. 44 66 20 28, ridde@webspeed.dk

**LAP Københavns Omegn:**

v/Lars Arredondo, Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård  
Tlf. 3956 4802, larsa@tdcadsl.dk

**LAP Guldborgsund og Lolland:**

v/Jytte Rasmussen  
Tlf. 2874 0352, udstrup.jytte@hotmail.com,  
www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

**Regionale grundforeninger i LAP:****LAP Nordjylland:**

v/ Signe Seiersen, Torvet 6, 3, 27. 9400 Nørresundby  
Tlf. 9819 4317, mobil: 5959 3814, signe.s@maill.stofanet.dk

**RAP Midtjylland:**

v/Jan Stig Andersen  
Tlf. 4053 9647

**LAP Syddanmark:**

v/Minna Holm-Nielsen  
Tlf. 2620 3701, minna@lap.dk

**LAP Region Sjælland:**

Midlertidig kontakt:  
Alicia Johansen, alicia.j@webspeed.dk  
Hanne Wiingaard, wiingaard@pc.dk

**LAP Region Hovedstaden:**

v/Gert Zöllner, Rugvænget 54, 4050 Skibby  
Tlf. 2175 2465 og  
Bo Steen Jensen  
Tlf.: 3969 3388 / 2578 3388, zentao@oncable.dk

# Er livet forunderligt?

Endnu et landsmøde i Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugeres historie er forbi og flere vigtige valg er truffet. Der er blandt andet valgt en ny landsledelse. Ingen véd rigtigt endnu, hvornår et andet vigtigt valg skal finde sted, men mange gætter alligevel på, hvornår valget til Folketinget udskrives. Jeg har ikke stået tilbage for alle de andre seriøse medier, men vil her understrege LAP-Bladets seriositet ved ikke at fortsætte, hvad der er og bliver spekulationer. Min gamle latinlærer Storm, som jeg altid tænkte på som Storm i et glas vand, sagde nemlig ofte de manende ord: Erare humanum est. Det er menneskeligt at fejle! Men så tilføjede han også altid med et dræbende blik på den udvalgte synder: Men det er umenneskeligt at blive ved. Og som jeg afsluttede sidste krog med, så er vi – heldigvis – kun mennesker.

Der er en barsk, såkaldt morsomhed om at rygere også er mennesker – bare ikke så længe. Det samme kan man ulykkeligvis sige om psykisk syge. Psykisk syge dør 20 år tidligere end andre. Et fællesnordisk forskningsprojekt, omtalt i Kristeligt Dagblad den 9. april i år, har undersøgt dødeligheden i Danmark, Norge og Sverige. Undersøgelsen er endnu ikke officielt offentliggjort, men er antaget af The British Journal of Psychiatry. De mange forhandlinger på Christiansborg handler blandt andet om ”tilbagetrækningsalderen” – altså hvornår man trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Den skal forøges fordi danskerne, ligesom det meste af den resterende verden, lever længere og længere. Nogle taler endda om, at ”vi” for hvert år der går, lever 3 måneder længere. Danskerne halter dog generelt lidt bagefter. I Danmark er middelalderen for mænd 77 år, men mænd med psykiske sygdomme dør i gennemsnit 20 år før. Danske kvinder har i dag i gennemsnit udsigt til at blive 81 år, men psykisk syge danske kvinder lever 15 år kortere.

**Det skriger til himlen og alle andre steder!**

Det viser, at der ikke blot er et kæmpe efterslæb i penge og bevillinger til det psykiatriske område generelt, i forhold til hvad der ellers er tilgået det somatiske – det mere fysiske område. Bevillingerne til hospitalspsykiatri, behandling, forskning og så videre er slet ikke fulgt med udviklingen og stigningen på resten af kroppen. Årsagerne til dette utrolige skisma er mange. Dels den generelle holdning og forståelse i befolkningen og blandt bestemmende og bevilgende politikere.

Vi er mange som har følt os som myten Sisyfos, som utrætteligt skubbede stenen op ad bakken, mens den hele tiden rullede ned igen, når vi skrev og talte i egne og andre medier om at gøre op med denne stigmatisering og forskelsbehandling. ►



# Er livet forunderligt?



## Men som Sisyfos må vi blive ved

En ny storstilet kampagne prøver endnu en gang at tage kampen op imod myter, fordomme, tabuer og stigmatisering med psykolog Johanne Bratbo fra Videncenter for Socialpsykiatri i spidsen. Overlæge Merete Nordentoft fra Psykiatrisk Center i København, der har været med til den danske del af undersøgelsen, siger om den kortere levetid for psykiatribrugere: ”Psykisk syge har en overdødelighed inden for stort set alle sygdomskategorier. Psykiatriske patienter, der lider af hjertesygdomme og andre fysiske sygdomme, har to til tre gange så høj risiko for at dø som andre med samme lidelse. Desuden er der en overhyppighed af selvmord blandt især patienter med bipolar sygdom, depression og skizofreni.”

## Det skal der da gøres noget ved?

Det skal der og efter sommerferien udbyder Sundhedsstyrelsen en pulje på 13,6 millioner kroner til projekter, der skal hjælpe patienter til en sundere livsstil, kortlægge deres medicinering og udrede deres fysiske sygdomme. Men det forslår som en skrædder et vist sted! Det er små dryp til enkeltstående projekter, som ikke kommer de mange til gavn – i alt fald ikke på kort sigt. Skal man være venlig, imødekommende, konstruktiv og forstående – og det er dyder, der sættes højt på rangstigen på denne beskedne bagside, er det godt og prisværdigt, at der endelig sker noget, og at der endelig sættes fokus på denne forbandede overdødelighed. Men endnu engang må jeg udbryde mit yndlingsmantra: Kan vi ikke gøre det lidt bedre?

Dette gode spørgsmål, som man oftere og oftere må stille sig, hvad enten man bevæger sig i den sociale, sundhedsmæssige, politiske, kulturelle eller andre af de relevante verdener. Sætningen som en daværende statsminister og nuværende formand for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen udødeliggjorde, og som jeg har overvejet at få tatoveret, men i stedet messer i søvne. En del af overdødeligheden skyldes, at psykiatriske patienter ikke får samme udredning for fysiske sygdomme som andre. Det kunne endda se ud som en overtrædelse af FN's Handicapkonvention, som giver handicappede ret til samme sundhedsbehandling som alle andre. For at sætte dette i yderligere perspektiv viser en ny undersøgelse fra Lægeforeningen, omtalt i Dagens Medicin 29. april 2011 at:

Psykiatriske patienter er ikke ligestillede med andre patienter og kan derfor ikke forvente samme behandling i sundhedssektoren som de somatiske patienter. Det svarer to tredjedele af 274 læger i undersøgelsen. De peger også på, at årsagen skal findes i mangel på tid og resurser og på grund af sundhedsvæsenets organisering, som betyder at patienter med fysiske og psykiske sygdomme behandles på hver deres sygehuse og afdelinger. Så er den diagnose, i alt fald til dels, stillet!

Jeg begyndte med valg, og livet består jo af valg. Nogle er gode og frivillige og andre er mindre gode og tvungne. Men uanset om vi tror på skæbnen, Gud, Muhammed eller os selv, så har vi en vis mulighed for at vælge, hvad vi vil med vores liv. Vil vi kun gøre vores eget liv bedre, eller vil vi også prøve at gøre noget for andre? Lidt eller meget – alt efter temperament og overskud. Man kunne begynde dagen med et smil – så er det overstået. Det er der dog nogen gymnastik i, og smilerynker er nogle af de smukkeste rynker, der findes. Efter den øvelse kunne man overveje at fortsætte med at smile resten af dagen. Måske tænke på at den fremmede, du møder på din vej, er en ven du ikke har mødt. Smile til kassedamen i supermarkedet, så får hun måske et lille overskud til at komme igennem resten af dagen. Smil smitter og behov er ingen forebyggelseskampagner. Således opildnet kunne man gå videre til dansk politik.

Uanset hvad, kunne man jo ved den forestående valgkamp til Folketinget – uanset hvornår den måtte komme - undersøge eller ligefrem spørge politikerne og deres partier, hvad de vil gøre for psykiatribrugere, psykisk syge, sindslidende eller hvad man helst vil kalde sig – foruden at være menneske. Pladsen tillader ikke mere her fra min side, som er og bliver lidt til en side. Jeg undskylder, at dagens medicin måske ikke indeholdt så meget humor, som ellers eller ønskeligt. Men jeg syntes, at dagens spørgsmål var så alvorlige, at de trængte sig på. Jeg kunne måske også bruge det tvivlsomme argument, at humor er livets salt – og at salt også er farligt for helbredet. Men personligt kan jeg ikke leve uden humor. Til slut vil jeg blot opfordre til at nyde sommeren og alt andet, der kan nydes uden at være alt for farligt.

*Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi...  
Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv!  
Kærligst Michael*



DANMARK

PP