

LAP

MEMBERSHIP

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 21
FORÅR 2019

nr. 1

*Ord vender
sårbarhed til styrke*

se side 26

Folkemødet

se side 19

*Samtaler med
Søren Dixen*

se side 8



Bevågenhed og handling

FORRETNINGSUDVALGET
Nils Holmquist Andersen
Hanne Skou Kadziola &
Hanne Wiingaard

At det psykiatriske problem burde have en stor bevågenhed, har vi hørt så mange gange, at vi kan gabe over det. At hen ved 700.000 almindelige mennesker i Danmark årligt får ordineret psykiatrisk medicin kan vi trække på skulderen over. Vi lever tilsyneladende i et samfund, hvor det er blevet mere end almindeligt at være ligeglad. Vi er efterhånden blevet vænnet til, at der spares på udgifterne. De udgifter, der kunne have skabt et bedre samfund og forebygget det massive behov for psykofarmaka.

Man har tænkt sengepladser siden 1832, da Sankt Hans blev opført. Men man glemte at indtænke generel mistrivsel ind i forhold til kapaciteten. Den mistrivsel som et psykiatrisk system er med til at skabe. Dels med alvorlige bivirkninger fra medicin, dels med alt for hurtige

udskrivelser. Når 700.000 almindelige mennesker får ordineret psykofarmaka behøver man individuelle behovstilpassede systemer frem for pakked løsninger. Der er et behov for at kombinere nedtrapning af psykofarmaka med længerevarende stabiliserende forløb, hvor dele af befolkningen får mulighed for, at tilvælge eller fravælge psykofarmaka i deres behandling.

I en individuel samtale med læge eller psykiater skal det altid oplyses, hvilke bivirkninger og komplikationer patienten kan møde i sin kommende behandling.

700.000 diagnosticerede danskere har naturligvis ikke behov for en sengeplads. Men de har brug for at blive taget alvorligt. LAP ønsker ikke flere sengepladser, men alternativer til sengepladser. LAP ønsker slet ikke flere sengepladser,



g efterlyses...

når vi endnu ikke ved, hvad konsekvensen af behandlingen på et hospital medfører.

En ud af ti ender livet via medicinforgiftning i psykiatrien. Selvmord på sikrede afdelinger er mere end normalt. Dernæst skal vi ikke glemme, at de fleste slet ikke kommer i kontakt med behandlingssystemet fordi de er bange!. De mister livet helt selvstændigt og uafhængigt af psykiatrien. Der er en god grund til at have angst.

Men, hvorfor gør politikerne ikke noget?

Politikerne er også angste. De er bange for, at det koster for mange penge at forebygge. De har ikke råd. Forebyggelse kræver at indøve tre simple kompetencer: Selvværd, inklusion og imødekommenhed. Prøv og se alle psykosocialt handicappede

i det perspektiv. Meget kunne netop være nået hvis man havde tiltro og tillid til de mennesker det faktisk drejer sig om. Prøv at lade være med at dræbe dem med medicin, men vis dem at de er mennesker.

I LAP ønsker vi refugier, fristeder og legepladser, hvor den medicinske tilgang ikke er den eneste saliggørende løsning. Vi ved at alternativerne virker. Der arbejdes pt. på en ny sundhedsreform, og i LAP forventer vi at blive taget med på råd og vil aktivt arbejde for, at psykiatrien får et stærkt fokus i reformen.

Når der forekommer komplicerede tilfælde indenfor somatikken, er det ofte der den største ekspertviden og prestige udfolder sig.

Man får på fornemmelsen at dette forholder sig omvendt i psykiatrien! Det vil vi gerne have vendt om, så prestige og ekspertise også kommer

de hårdest ramte med komplekse problemstillinger og dobbeltdiagnose til gode. Her er pilleudskrivning og korte nødløsninger slet ikke tilstrækkelige for et bedre liv. Som politiker ville jeg sige – gør det!

Med disse ord også sagt, at der stadig er nok at tage på fat på fremover, for en af de eneste rent brugerstyrede foreninger for psykiatribrugere i Danmark.

20 års jubilæum i 2019

LAP blev i år stiftet for 20 år siden, og kan således i 2019 fejre 20 års jubilæum. Der er lagt op til en række spændende aktiviteter i forbindelse med fejringen, og vi håber at se mange af jer til en festlig jubilæumsfejring på landsmødet i Svendborg. ■



indhold

Sindets Dag i Ballerups ældrepsykiatri



30//

Gå i byen
i Aarhus



10//

Peter Treufeldts afskedsreception
30. november 2018



- 02//** Større bevågenhed efterlyses...
- 06//** Vores egen organisation
- 08//** Samtaler med Søren Dixen
- 10//** Peter Treufeldts afskedsreception 30. november 2018
- 12//** Foreningen Håb i Psykiatrien
- 13//** Sindets Dag i Ballerups ældrepsykiatri
- 14//** Konfliktmægling
- 15//** Positiv kontakt med værested i Århus
- 16//** Fra Risskov til Skejby
- 18//** Følg dit hjerte -
- 18//** Den spirituelle leder
- 18//** Folkemødet 2019
- 20//** LAP's kyst-lejr 2019
- 21//** LAP's sommerlejr 2019
- 22//** Bliv NADA akupunktur udøver i LAP
- 23//** Landsledelsens weekendmøde
- 24//** Nytårskur i LAP
- 26//** Ord vender sårbarhed til styrke
- 28//** Fru Christoffs univers
- 30//** Gå i byen i Aarhus
- 31//** Poesiens & kunstens side
- 32//** Lokalforeninger
- 32//** Regionale foreninger



13//

Sindets Dag i Ballerups
ældrepsykiatri

33// Liste over kollektive
medlemmer i LAP

34// Erfaringer med
sagsbehandling søges!

35// Krogs krog

Medlemsbladet LAP:

Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere

Adresse:

Medlemsbladet LAP
Store Glasvej 49, 5000 Odense C
Tlf: 66 19 45 11

**Ansvarshavende
overfor presseloven:**

Hanne Wiingaard, Tlf. 2163 7314

Korrektur:

Jakob Brixtofte Petersen

Layout:

Nordhav Højager

Tryk:

COOL GRAY

Teknisk ansvarlig:

Hanne Wiingaard
E-mail: wiingaard@lap.dk.

Oplag:

2.000 eksemplarer Indlæg bedes indsendt
til LAP pr. e-mail: lap@lap.dk.

Deadline til næste nr. er:

10. maj 2019.

Redaktionen:

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen,
Tom Jul Pedersen, Michael P. Krog og
Nils Holmquist Andersen.

Forsidefoto:

Foto af Søren Dixen i 1997 er taget af
Simon Gustav Rosenkilde.

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis
LAP's holdninger.

Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt
ud på LAP's hjemmeside. www.lap.dk

Artikler der indsendes, forbeholder redaktionen
sig ret til at redigere i.

Vores egen organisation

Tekst: Lars Brams

Tænk sig at der er gået 20 år, siden LAP så dagens lys

På en bevæget og begivenhedsrig generalforsamling i maj 1999 blev LAP stiftet på Hotel Christiansminde i Svendborg. Jeg vil gerne give min version af de allerførste skridt, der blev taget for at stifte LAP i 1998 og 1999.

I vinteren og foråret '98 var jeg på et længere højskoleophold i Ry, for at søge inspiration og dygtiggøre mig indenfor journalistik. Året forinden havde jeg sammen med et par andre brugere i Odense, været med at starte et brugerblad som kom til at hedde Lovli' Tovli'.

Min egenskab som redaktør af dette blad, gjorde at jeg blev inviteret til SamfundsSind brugerkonferencen på LO-skolen i Helsingør sidst i marts '98. Det var en længere rejse fra Ry i Midtjylland til Helsingør, men jeg mødte op med en god fornemmelse, og godt forberedt til at være oplægsholder i en workshop omkring brugerblade i DK. I løbet af den første dag sugede jeg mange spændende og inspirerende oplæg til mig, og da vi nærmede os afslutningen af dagens program, tog Karl Bach, Caia Garupi og Mårten Breum ordet helt udenfor det officielle program. De kuppede faktisk lidt hele konferencen ved at opfordre dem i salen, der havde lyst til at blive og mødes for at undersøge om der var basis for at stifte en ren brugerorganisation.

Brugerne kan tale deres sag selv

På daværende tidspunkt fandtes der kun SIND og Galebevægelsen, og vi var flere, der ikke følte os ordentligt

repræsenteret af SIND. Vi syntes simpelthen at de var for pæne og systemtro, uden megen kant på deres holdninger, og desuden blev foreningen mest tegnet og repræsenteret af højtstående behandlere og velmenende pårørende. Jeg havde aldrig følt mig tiltrukket af at melde mig ind i SIND, men havde i årene forinden i stedet været inde omkring Galebevægelsen, abonneret på deres udmærkede blad Amalie, og deltaget i et par møder på Netværkstedet Thorvaldsen.

Så dette superinitiativ med en ny brugerorganisation kom meget kærkomment for mig, og en del andre viste det sig. Vi, som havde brugererfaring, kunne bedre selv præcist udtrykke hvad vi havde brug for, og hvordan vi gerne så psykiatrien udvikle sig. Vi behøvede ikke nok så velmenende chefspsykologer og ressourcestærke pårørende til at tale vores sag. Der var fra slut firserne og start 90'erne sket en markant udvikling i psykiatrien herhjemme med den ambulante distriktspsykiatri og det nye begreb: Socialpsykiatri i form af dagtilbud, væresteder og nyere mere moderne bo-institutioner, og begreber som brugerindflydelse og de første beretninger om recovery dukkede op.

Vi var, som jeg husker det, en 10 - 15 brugere fra forskellige steder i landet, som tog del i dette allerførste sonderende møde i Helsingør, og der blev inden vi skiltes, udvekslet navne og tlf.nr. og det blev aftalt at mødes igen.

Ini'tivgruppemøder i '98

Det første Ini'tivgruppemøde blev indkaldt i starten af maj '98, og kom

til at foregå på Vækststedet i Kolding, hvor Karl Bach på daværende tidspunkt var forstander.

Her tog vi de første skridt hen imod at beskrive vores mål, og påbegynde arbejdet med at få lavet et principprogram. Samtidig skulle vi også lære hinanden at kende, og finde en måde at samarbejde på med alle vores forskelligheder. Jeg mindes at der var en god, kammeratlig og let stemning og tobakstågerne lå tæt over Vækststedets mødelokale. Det affødte også noget diskussion, at der blev lagt op til ikke at drikke øl under mødet!

Ini'tivgruppen, som blev etableret kort efter dette første indledende møde, var en broget og farverig befrielsesbevægelse af frafaldne fra SIND, garvede aktivister fra Galebevægelsen, psykiatrioverlevere, og andre som blot ønskede mere respekt, bedre forhold og behandling.

Jeg kunne mærke intensiteten, den særlige pionérånd, og græsrodsviljen i det projekt, der tegnede sig, og fornemmede at det var noget stort og særligt, der var under opsejling...

Det var faktisk ret imponerende, at den brogede gruppe med mange personlige og psykosociale udfordringer kunne strukturere, og arbejde seriøst sammen, og på et års tid forberede dannelsen af vores brugerorganisation. Vi var bevidste om vigtigheden af denne opgave!

Samhørighed og kammeratskab

En måneds tid senere mødtes vi i Risskov, hvor brugerne drev café og kiosk som et kooperativ. Det blev et 6 timers langt og ret opslidende møde med langstrakte diskussioner, hvor

rigtig mange forskellige synspunkter og mærkesager skulle tilgodeses. Vi kom for alvor i gang med udformningen af et principprogram, og jeg var kommet på en stor og krævende opgave med at være referent på dette og de kommende initivgruppemøder.

Netværkstedet Thorvaldsen på Frederiksberg lagde lokaler til et af de næste møder, og efter et timelangt møde blev det foreslået, at gå ned på Blågårdsplads og få en øl sammen på et ret ydmygt værtshus. Jeg mindes at det var Mårten Breum, der lidt spøgefuldt foreslog, at vi skulle fortælle, hvilke diagnoser vi havde. Der kom nogle ret hardcore ting på bordet her, men det var med til binde os sammen, og medvirkede til at vi følte en samhørighed og tillid til hinanden. Vi havde en vigtig sag, og vi kæmpede sammen for alle psykiske sårbare i Danmark.

Mårten sørgede siden angiveligt for, at vi kunne benytte et ikonisk motiv fra Gøgereden, hvor Jack Nicholson står med et stort grin og en vandslange. Mårten skaffede sig adgang til at tale med filmens producent Saul Zaentz, da denne var på Den Europæiske Filmhøjskole i Ebeltoft og holde en forelæsning. Da producenten åbenbart syntes om det projekt, vi havde sat i gang, fik vi lov til at bruge motivet kvit og frit til 2 – 3 publikationer. Vi udgav et enkelt nyhedsbrev, som vi kaldte McMurphy efter Jack Nicholsons oprørske karakter i Gøgereden.

Endvidere blev motivet brugt på en reklameplakat og nogle hvervefoldere for vores nye tiltag.

Til det femte initivgruppemøde havde jeg fået lov at låne Aktivitets-

husets lokaler i Odense på en lørdag i oktober, hvor stedet holdt lukket. Her arbejdede vi videre med principprogram og vedtægter, og fik endvidere forberedt det nyhedsbrev, som vi kaldte McMurphy. Jeg husker at jeg ved mødets indledning opfordrede til, at man gik udenfor for at ryge. Dette blev med stor majoritet nedstemt.

Stiftende generalforsamling i maj 1999

Det sidste forberedende initivgruppemøde blev holdt på Hotel Christiansminde ved Svendborg i starten af marts 1999. Vi fik de sidste ting med principprogram på plads, og fik lagt et program for den stiftende generalforsamling.

Omkranset af nyudsprungne ranke bøgetræer og med Svendborgsund lige uden for døren, lagde Hotel Christiansminde i maj samme år lokaler til den historiske stiftende generalforsamling. Der var mødt omkring 120 forventningsfulde psykiatribrugere op fra alle egne af landet. Og det blev et så dramatisk og begivenhedsrigt møde, som

man næsten kunne forvente. En af de toneangivende kræfter i initivgruppen valgte under en del postyr at trække sig helt, og der var meget delte meninger om den oplægsholder, som vi havde valgt at indkalde, nemlig overlæge Bjørn Kaldan fra retspsykiatri på Risskov.

Mod slutningen af dag to, da vedtægterne med noget besvær var godkendt, kunne vi give os selv og LAP nogle langvarige klapsalver. Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere var stiftet! ■



Samtaler med Søren Dixen



Tekst: Inger-Liss Christoffersen
Foto: Simon Gustav Rosenkilde,
Casper Schjødt Nielsen og
Inger-Liss Christoffersen

Et spændende møde med en tidligere ”bruger” som arbejder i og med psykiatrien.

En kold eftermiddag i januar ringer det på min dør her i Smørum-nedre – uden for står Søren Dixen, som jeg har aftalt at mødes med for at skrive denne artikel.

Jeg mødte Søren da Peer-Netværket sidste år holdt landsmøde i Vejle og blev straks grebet af hans oplæg ”Har Kejseren overhovedet tøj på?”. Som jeg skrev i LAP-Blad 4 i artiklen om Peer-Netværksmødet, blev jeg grebet af den spændende oplægsholder og fik lyst til at lave et interview med ham. Det er dette I her kan læse – og kald det bare udveksling af erfaringer og meninger – sådan følte jeg at det var, fordi det var slet ikke svært at få tungen på gled for nogen af os.

Bag om personen Søren

Søren Dixen er 41 år, kinesisk gift, og far til tre skønne piger på 8, 4 og 2 år. Hans kone har job inden for IT - og som han selv fortæller, er det hende, der med benene nede på jorden får familien til at fungere godt sammen. I dag bruger Søren kun antipsykotisk medicin når han mærker

at han bliver for privat - på den måde klarer han selv sine anfald. Men han kæmper alligevel dagligt en kamp for at være i sig selv – hver dag føles det som om at han er væk. Det er hans egne ord, selvom jeg ikke kunne mærke noget til det.

Virkeligheden

Men sådan har det ikke altid været, for Søren har haft et turbulent liv. I 1995 fik han den somatiske sygdom diabetes 1. I 1997 startede han på Odense Universitet, men efter et halvt år måtte han altså lade sig indlægge på psykiatrisk lukket afsnit. Dette bragte ham ud i selvmedicinering bestående af alkohol, stoffer m.m. igennem 10 år. Så Søren har ikke bare en dobbeltdiagnose; han er trippel-diagnosticeret. Mellem 2001 og 2004 fik han store mængder antipsykotisk medicin. Søren afsluttede selv den lægelige medicinering, men sørgede for at sætte noget andet i stedet. Dette blev en kæreste og hans interesse for litteratur, og på den måde lykkedes det ham senere at kvitte stofferne og afslutte universitetsuddannelsen som magisterkonferens i nordisk litteratur.

En bog og et teaterstykke er det også blevet til

Teaterstykket ”Vanvid”, som Søren skrev i 2011, blev sendt ind til en dramatikerkonkurrencen ”Dramatisk Debut”, og der vandt han førsteprisen samt publikumsprisen og 115.000 kroner inklusive en professionel opførelse på Teater V i Valby. Stykket handler om de tre venner der fejrer ti-års-jubilæet for deres indlæggelse på en lukket afdeling, og som fik gode anmeldelser i alle landets store aviser.

Recovery-mentor

Hans engagement som recovery-mentor på en lukket afdeling på Psykiatrisk Center Amager startede i 2014, hvor han i sit lønede arbejde skaber kontakt og relationer til mennesker, som har det meget dårligt og som han prøver at indgyde håb. Her kommer rygningen ind som en ”gulerod”, der åbner døre bag murene. For Søren er ryger og passioneret Cola Zero drikker.

Jeg selv genkender det selv her, at når man stopper et forbrug/misbrug af noget, må det erstattes af noget andet. I dette tilfælde må det siges at disse to nye er noget mindre belastende og farlig end misbrug af stoffer. Sukker, kager og søde ting er ikke en option, da Søren fem gange dagligt må tage insulin grundet diabetes.



Hvad skal der ske nu?

I øjeblikket er Søren sammen med den tidligere retspsykiatriske kunstner Nikolai Brie Petersen, i gang med et frivilligprojekt, som de kalder Værestedet MMA; et 450 m² stort brugerstyret kreativt værksted og værested for psykisk syge og sindslidende på Amager.

Mottoet her er:

- Hjælp huset
- Hjælp de andre
- Hjælp dig selv

Rækkefølgen er som beskrevet fra 1 - 3, hvor det ene er følgen af det næste. Søren Dixens visitkort lyder: Tidligere bruger, ansat i behandlingspsykiatrien som recovery-mentor. Søren kalder det selv for ”Kulturforandrer” og ”brobygger”.

Afslutning

Citat fra Kr. Dagblad 2017, hvor Søren siger til en patient han er mentor for: ”Recovery er det knuste bægers evne til at holde vand. At holde vand er også karaktermæssigt.

Det er at være solid. Du kan også holde vand, Julia! For du var et knust bæger, da jeg lærte dig at kende. Hold da op, der er sket meget. Du har fundet nogle strategier og lært at manøvrere rundt i det her liv, du har fået”.

Det har været 2 x 3 spændende og interessante timer i selskab med Søren Dixen og det jeg her har skrevet, er blot en brøkdel af hans livsfortælling, som vi fik talt om.

Vi håber det I har læst skaber stof til eftertanke. For mig er dette endnu en succeshistorie, som vi hører alt for få af. Jeg vil følge hans videre færd, der helt sikkert bliver spændende.

LAP får desværre meget lidt respons fra tidligere patienter, som er kommet sig – måske er det lige som i medierne, at man tror folk hellere vil læse om tragedier og dårligdomme – det mener jeg nu ikke. ■

Peter Treufeldts

afskedsreception 30. november 2018



Tekst: Steen Moestrup
Foto: Katrine Wiedersøe

Peter gik af efter en længere årrække som faglig vicedirektør i Region Hovedstadens Psykiatri. Der var mødt rigtig mange op for at tage afsked med Peter, efter en længere karriere i Region Hovedstadens psykiatri og det var både interne kollegaer og eksterne samarbejdspartner. Det var tydeligt at folk har været begejstret for Peters måde og metoder til at tilgå jobbet som vicedirektør, og den uformelle måde Peter ofte håndterer tingene og forstod at lytte til både patienter, kollegaer, pårørende og samarbejdspartner.

Medicin er et tågeslør

I forbindelse med afskedsreceptionen holdt jeg en tale og overrakte 6 glas uden fod, og med kaktus aflægger i hvert glas. Her følger en kort gengivelse af talens primære indhold:

Peter prøvede, nok desværre forgæves men i hvert tilfælde ihærdigt, på at give Region Hovedstadens psykiatribrugere fødder at stå på. Peter forstod tidligt, at medicinen ikke var andet end et tågeslør, som psykiatrien giver brugerne, så de ikke kan se de problemer de har omkring sig. Og så psykiatribrugere ikke kan tænke de negative tanker, men heller ikke kan tænke fornuftigt eller logisk.

Ethvert hjem har glas. Det være sig glas med fødder eller en flade til at stå på, som følge af forne fastlagte traditioner. Det er få forundt at have glas der ikke selv kan stå, glas der er kulørte og uklare fyldt med tornede kaktus, man egentlig bare stikker sig på.

Kaktus aflæggerne har den udmærkelse at de stammer fra Lyngbyvejens gamle byggeforeningsshuse. Her boede min mormor også, og hun formåede om nogen at få folk til at makke ret, thi hun forstod kunsten at dyrke kaktus og ikke stikke sig på dem, det overlod hun trygt til ubudne gæster. Hovedsædet for Region Hovedstadens Psykiatri ligger på Kirstineberg, tæt på Lyngbyvejen, og det var her receptionen blev afholdt.

Personalet forstår ikke borgeren

Jeg dyrkede kaktus i min barndom. I den smalle vindueskarm var der

lige plads til en kaktus krukke eller to på række. Kunsten var så ikke at stikke sig på dem og at kunne omplante dem, så de fik bedre vækstforhold. Jeg bad Peter om at bringe disse kaktusser trygt igennem hans otium. Kaktusaflæggerne overlever let frost, de tåler tørke, de trænger gevaldigt til jord og noget at gro i efter en sommer hengemt i en papkasse på min terrasse.

Egentlig havde jeg forventet at bostøtten fra socialpsykiatrien ville opdage mit problem, der hele sommeren stod gemt og glemt på terrassen. Lige netop i synsvinkel fra §85-støttens siddeplads, men nej, det er borgeren selv der skal finde og frembringe problemerne og løsningerne. Det er borgeren selv der skal skaffe metoden til at gøre det. Og således er det også i psykiatrien. Derfor er det så svært, når personalet ikke formår at spejle borgeren.

Psykiatrien kan i virkeligheden kun hjælpe borgeren i en kort periode af deres liv, til måske at se anderledes på tingene i hverdagens tunge læs af problemfyldte opgaver. Den formår ikke at ændre opgaverne i livet, den formår ikke at fjerne borgerens tunge tanker, men måske formår den at få borgeren til at fokusere på de positive sider af livet.

At sætte et spejl op

Jeg sagde til dig Peter, at han hjalp

mig videre, da jeg blev indlagt på selvmordets rand, men han formåede ikke at fjerne mine selvmordstanker. Peter turde stole på mig. De pårørende prøvede han ihærdigt at få til at forstå, at de måtte leve med ikke at vide om jeg var der i morgen. Dog, at formå disse pårørende til at se deres egen andel i dette blev ham aldrig forundt.

Og spurgte jeg Peter om et råd – så var svaret at jeg skulle sætte et spejl op foran mig, så jeg selv kunne finde svaret i mine egne udtalelser. Det er faktisk hvad den effektive psykiatri bør gøre, men gør de det? Hvis ikke - er det på trods af Peters indsats. Peter var nemlig altid villig til at se på kritik, og turde sætte et spejl op foran afdelingen eller foran personalet der blev kritiseret.

Han turde også tage konsekvensen og fyre de medarbejdere, der ikke fungerede til brugernes tilfredshed. Måske opdager Peter en dag, at han faktisk har formået at skabe en psykiatri hvor flere er tilfredse, men også en mere effektiv psykiatri der behandler flere patienter.

Nyd dit otium Peter og kast din energi i havekunsten. Nyd at være tilskuer til operaen, i stedet for midtpunktet i Region Hovedstadens psykiatriledelse. Eller kast de guld-korn du har i dig i jorden, og se hvad der spirer af frø.

Spred gerne nogle faglige frø. Vi i LAP tror du har dem i dig, og vil glæde os til at se Region Hovedstadens Psykiatri LAPpe dem i sig. ■

Peter skrev denne tak til LAP og til Katrine, der overrakte en vingave fra LAP:

Kære Katrine - og LAP

"Tusind tak for den dejlige vingave og din deltagelse i fredags, Katrine. Det blev jeg meget glad for!

Ja, meget er nået - og som du skriver, nu skal det til at foldes rigtigt ud. Det bliver spændende og pga. vores samarbejde bliver det helt sikkert en bedre psykiatri end tidligere. Mange tak for et meget givende og inspirerende samarbejde gennem alle årene!

I ønskes alt godt fremover.

Mange hilsener Peter" ■



Foreningen Håb i Psykia



Tekst: Steen Moestrup
Foto: Kirsten Østerlund Nielsen

”Håb i Psykiatrien” er en forening som er startet op for at give patienter på de lukkede afsnit en mulighed for, at få aktiviteter udført af tidligere patienter og frivillige, der gerne vil bidrage til at skabe nogle aktiviteter for de indlagte.

Foreningen har aktiviteter spredt over hele Danmark inklusiv Færøerne. Foreningen har formået at skabe et samarbejde med forskellige afdelinger, og kan på den måde tilbyde aktiviteter for indlagte patienter på afdelingerne, især de lukkede afsnit. Der er både tale om at organisere frivillig, og yde økonomisk støtte til indkøb af materialer. Det kan være aktiviteter som etablering af have, musik arrangementer, fælles sang og ”mal dig glad”. Nogle gange er det enkelte arrangementer, som sidste år på Sindets Dag, hvor jeg var på Ballerup Psykiatriske Geronto psykiatrisk afsnit og male med en gruppe patienter og personale.

Ideen er at man lettere kan skaffe midler til de ting, som der er behov for, når frivillige har lyst at udføre en aktivitet på et lukket afsnit. Aktiviteter som skaber glæde, fremmer patienternes evne til at italesætte ønsker og drømme. Skabe øjeblikke af glæde og fremme patienternes håb for en fremtiden uden for afdelingen. Det er private og fonde som bidrager med økonomiske midler til foreningen. ■

Hjemmeside: www.haabipsykiatrien.dk.

► På Sindets Dag var jeg inviteret til at male med patienter og personale, alle fik et hvidt papir og lidt intro til konceptet ”Mal dig glad”. Farverne var hældt op og der var et udvalg af pensler. Bordene var dækket af med plastik og alle fik et forklæde på for at skåne tøjet. Vi skulle male indefra og bagefter fortalte den enkelte om billedet, og fik nogle kommentarer med på vejen.



trien



Sindets Dag i Ballerups ældrepsykiatri

**Tekst og foto: Kirsten Østerlund Nielsen
& Steen Moestrup**

Også for ældre sindslidende er der håb om smil på læberne og et gladere sind. Kunstmaleren Steen Moestrup havde samlet sit malergrej og taget noget papir med, så patienterne og personalet kunne få lov til at male sig gladere og smide hæmningerne for en stund. De fik til opgave at sætte farveklatter på papiret. Deltagerne valgte selv farver og pensler, og vandet stod klar på bordet.

Der var meget uro til at starte med, men da alle først sad fordybet i deres maleri, så faldt der ro og tavsheden i rummet. Bagefter fortalte de enkelte om deres maleri og processen med at male, og hvad maleriet gjorde ved deres indre dæmoner. Stemningen var let og gav anledning til mange smil.

Friheden til at være sig selv og bare fordybe sig blev flittigt udnyttet af alle. Der var bred enighed om, at det kunne vi godt gentage. Vi opfordrer "Håb i Psykiatrien" til at gentage eksperimentet, så flere kan blive gladere af at male. Tak for en god dag. ■



Konfliktmægling

En gruppe LAP-medlemmer har med stor succes gennemført et mæglingsmøde

Tekst og foto: Nils Holmquist Andersen

Ligesom, der i det omgivende samfund og foreninger kan opstå misforståelser og låste konflikter, kan psykiatribrugere også støde ind i vanskelige situationer.

Konfliktmægler Signe Saxe Jessen mødtes med de implicerede parter en let og kold januar dag i Roskilde. Indenfor i det lånte lokale på Stændertorvet bimlede domkirkeklokkerne tydeligt i baggrunden.

Signe fortalte om sin metode og gav sig grundig tid til at sikre, at deltagerne følte sig trygge.

Vi skulle høre parternes egen oplevelse af, hvad der skete, hvad de følte – og hvad episoden havde gjort ved dem. Senere fandt vi ud af hvad vi

kunne gøre for, at lignende episoder ikke gentog sig.

Kort fortalt var konfliktens kerne, at Paul havde smadret ruderne på LAPs sekretariat.

Han var blevet indkaldt til et møde i Ø-lejrens arbejdsgruppe. Han kom for sent, og havde ikke nogen telefon. I arbejdsgruppen havde man forud besluttet, at pga. travlhed måtte man selektere dem fra, som ikke havde reageret på den udsendte invitation. Der var fejlagtigt kommet alt for mange deltagere, da man frit kunne skrive sig ind i gruppen på Landsmødet 2018. Der var pludselig 18 personer tilknyttet i arbejdsgruppen. Det er svært at få plads til det antal mennesker i mødelokalet.

Endvidere er der en tendens til, at alt for mange kokke fordærver maden. Da Paul mødte op, måtte Cornelius stå forrest og meddele, at Paul ikke kunne deltage.

Umiddelbart herefter gik Paul i sort og fik ufrivilligt sørget for, at glarmesteren ikke blev arbejdsløs den dag. Under mæglingen kom det frem, at Paul i en længere periode havde følt, at han var udsat for at blive forfulgt af afvisninger. Han havde tidligere været for en domstol, da han var anklaget for at have kastet cognac fra et glas han holdt i hånden ud over en kvinde. Han blev dog frifundet.

De andre deltagere på mæglingsmødet kunne godt forstå, at tingene havde hobet sig op for Paul.

De kunne også forstå, at det havde været hensigtsmæssigt at have brugt mere tid på at forklare, hvorfor Paul ikke kunne deltage i arbejdsgruppen. Samtidig skulle man have tilbudt ham et fællesskab i en anden sammenhæng.

Fremover, hvis Pauls temperament medvirker til at skabe utryghed, skal man lægge en hånd på Pauls skulder, - empatisk og med dæmpet stemmeføring, - mens man fortæller ham, at han gør nogle mennesker utrygge. Så vil Paul prøve at rette sig ind. Han meddeler i øvrigt, at der faktisk ikke er grundlag for at føle sig utryg i hans selskab, da han aldrig har slået på nogen. Men han ved godt at han har en dyb og kraftig stemme, og han har en høj statur.



▲ Jan Stig Andersen, Cornelius Christiansen, Signe Saxe Jessen, Paul Bjergager og Hanne Skou Kadziola. Alle parter fik taletid. Af redaktionelle årsager er det dog kun hovedfigurerne i konflikten, som er beskrevet her. Fra sekretariatet deltog Jakob Brixtofte Petersen (udenfor billedet).

Positiv kontakt med værested i Århus

Paul og Cornelius undskyldte overfor hinanden. Politiet har talt med Paul. Pauls karantæne i LAP er ophørt.

LAP opfordrer medlemmerne til hvis der er opstået konflikter, at tale med hinanden. Hvis der kun er en part som oplever en konflikt – så er der alligevel en konflikt. Hvis modparten ikke vil deltage i en samtale, må man spørge vedkommende: Er det fordi tidspunktet for en mægling er upassende, er det fordi du bagatelliserer konflikten eller er det fordi det ene eller det andet?

Konflikter kan vokse sig endnu større og fastlåste, hvis ikke man får talt sammen!

Den part der ikke vil deltage har et ansvar, og kan ved sit fravær bidrage til at skabe utryghed.

Sladder er naturligvis en dårlig idé, når vi arbejder i et fællesskab hvor tingene gerne skal fungere. Det kan sagtens fungere. Men bagtal ikke andre mennesker. Tal med de implicerede om det. ■



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Der er mange måder at synliggøre vores gode LAP forening på. LAP Midtjylland har valgt at samarbejde med værestedet Kragelund, der ligger i Århus. Det gør vi blandt andet ved at fortælle om LAP, samtidig med at vi giver pizza og sodavand. Derved får folk både fornøjelse og viden. Noget til maven og hjernen er den korte konklusion. Konkret fortæller vi om de fordele, der er ved at være medlem. Fordele som omfatter det blad du sidder med, kursus i at være bisidder, kommunikations kursus, folkemødet på Bornholm, sommerlejr, ø-lejr, ture med livsglædegruppen, fx. til Christiania eller til fængslet i Horsens samt vores landsmøde i Svendborg.

Valuta for pengene

Det fik en af de ansatte, Karin Lykke til at sige: “Der er så mange fordele, at det lige er før man skal melde sig ind”. Der er ingen tvivl om, at man får noget for kontingentet. På stedet er der et meget stort udhængsskab, hvor man kan hænge fotoer op. Det er en form for

platform der indrammer og ophøjer fotoerne, så de er nemmere at se. Det skab har jeg plastret til med henvend 30 farverige og positive fotos fra Folkemødet på Bornholm. Fotografierne var så gode at en sagde til mig ”Har du ikke nogle flere fotos fra folkemødet?” Det havde jeg desværre ikke, alle de gode var netop sat op, og tilbage var kun de billeder man tager i et forsøg på at få det helt rigtige foto.

Åbent for brugere om søndagen

Om søndagen er der åbent for brugere, det vil sige der ingen personale er. En bruger får ansvaret for at åbne og lukke, og der er ikke de normale aktiviteter, så som musik, madlavning, tegning og maling. Der har vi også valgt at give pizza og sodavand, samt selvfølgelig fortælle om LAP. Det er noget folk kan huske og de spørger mig overraskende tit hvornår jeg giver pizza igen? Svaret er snart, - engang her i foråret. Positiv og god PR, og jeg vil foreslå andre laver tilsvarende aktiviteter de steder rundt i landet, hvor vores LAP-medlemmer er. ■

Fra Risskov til Skejby



Tekst: Lise Jul Pedersen
Foto: Tom Jul Pedersen

I efteråret flyttede psykiatrisk hospital Risskov til Skejby. Som patient var jeg indlagt mens flytningen stod på, og jeg var således med da det skete.

Farver og rum

Det nye hospital er flot, værelserne store, med egne badeværelser og en flot udsigt. På værelset er der en stol, der som arme holder om patienten, når man skal hvile sig lidt.

På gangen var der en massagestol, hvis lige jeg aldrig har mødt!

Omgivelserne er flotte

Mens resten af hospitalet har blodrøde gulve, så fik jeg det indført i en workshop med forskellige patientforeninger, at det røde gulv er et absolut var no-go på psykiatriske afdelinger. Patienterne ville forbinde den dybt bordeaux rød farve med blod eller andre ulykker, så farvetonerne i psykiatrien er grønne, blå og grå.

Hvem betragter hvem?

Men mest interessant er det, at det nu er skiftet, hvem der betragter hvem. På de gamle psykiatriske afdelinger var der en lang, lang gang. Personalet sad i et glasbur for enden af gangen, og kunne betragte patienterne når de gik ud af deres værelser, som var placeret ligesom små fængsler på hver side af en uendelig lang gang.

Arkitekterne har gentænkt det koncept. Centralt i afdelingen er der placeret glasbure, hvor patienterne kan se på "personalet", der til stighed må se sig betragtet. Sengeafdelingerne ligger rundt omkring personalets centralt beliggende bur på alle fire sider.

Værelserne

De er store, som var man på et luksus hotel. Badeværelserne ligeså. Der er ikke nogle bøjler til tøj, der må ligge i dynger i klædeskabet, men ellers er alt fint og flot. Og tilpasset således at ingen patient skal kunne begå selvmord.

Al indretning er selvmordsforebyggende. Brusehovedet i badeværelser bøjer ned, og dørene i garderobeskabene er tilpassede, så ingen skal kunne forvolde skade på sig selv.

Før og nu

Jeg var første gang indlagt i 1989, og siden da er der sket meget. Både hvad angår fysisk indretning men også behandlingen af patienterne, der i dag mødes på langt mere ligeværdig vis - omend det stadig er vanskeligt at gøre sig forståeligt, hvis man er natur er højt gearret, med hurtige bevægelser og en stemme der giver folk ondt i ørerne, når man bliver glad og entusiastisk. Er man nødvendigvis manisk, hvis man altid er overgearret?



Her er det stadig svært for personalet, at forstå, at mennesker af natur er forskellige. Dejligt er det dog, at forud tidens 10 sengs stuer eller tomandsstuer, for længst er gået over i historien og ikke er mere. Men sådan var det jo i 80'erne? Er det ikke længere siden?

Vi er kommet langt siden da. Mens der endnu mangler lidt i erkendelsen af menneskets forskellighed, så er omgivelserne blevet flotte! Der blev flaget og råbt hurra, da bussen med os patienter mødte op i alt det nye.

Patientkiosken

Patientkiosken er også rykket med. Patientkiosken der udelukkende betjenes af mennesker i forskellige skånejob, betjener nu både psykiatrien men også somatikken. Det siges at kirurgerne kommer på deres 3-hjulede bånd for at få en fransk hotdog, der efter sigende kun sælges i brugerens helt egen kiosk! Patientkiosken blev udviklet af Mårten Breum, der sammen med mig og andre garvede patienter startede den første patientforening i Århus i 1990. Mens meget er ændret, er meget stadig det samme.

Men kan stadig få begrænset sin udgang, men selv om man ikke kan komme ud, kan man altid komme ud i "gårdmiljøet", hvor folk ryger og kan få frisk luft og lidt sol og vind. Der er også sportsredskaber, men dem er der nu ingen der bruger. Men sammenholdet patienter imellem og det, at man kan lære meget af hinanden, er stadig det samme.

Held og lykke med de nye omgivelser. Jeg var glad for at være på det første hold af patienter, der var med til at opleve dem! ■

Følg dit hjerte - Den spirituelle leder

Bog af Michael Kold

Tekst: Steen Moestrup

Foto: Michael Kold

Michael Kold har skrevet en bog om, hvordan man lærer at blive en bedre leder for sig selv og dermed også for andre. Den giver både noget indsigt i hvordan og hvorfor. Michael har valgt at gå Coach vejen, og er faktisk blevet ret anerkendt for at give folk en hjælpende hånd med at forstå sig selv, og blive bedre til at nå sine mål.

Der er en del øvelser i bogen, hvor man anvender vejrtrækningen til at få styr på sine tanker og bevægelser. Øvelserne kan få ens indre proces til at udvikle sig, og få ryddet op i ens fortid og skabe et værdigt liv i nuet. At blive bedre til at nå sine mål og reelt få det bedre med sig selv. Når man selv er mere afklaret, er det nemmere at hjælpe eller lede andre.

Bogen er rigtig god til selvudvikling - uanset om man er i krise og trænger til at få styr på sin hverdag - eller man fungerer godt, men gerne vil noget mere.

Vi har i LAP haft besøg af Michael Kold til en Nytårskur, for at give Landsledelsen nogle input til bedre mødeledelse. Hans pointer har gang på gang været fremført på vores landsledelsesmøder, og landsledelsen har taget nogle af hans input til efterretning.

Jeg har igennem det sidste år dagligt modtaget Michaels nyhedsmails. Gennem disse mails får jeg input til at tage nogle skridt mod et liv, der leves mere på mine egne præmisser. De har været gavnlige, skabt smil på mine læber og fået mig til at tænke mere positivt, når jeg har læst dem.

Bogen er udgivet og kan bestilles direkte hos ham, enten som traditionel papirbog eller som lydfil, hvor Michael selv læser bogen op. Jeg valgte, at få den som lydfil og har nydt at lytte, mens jeg kunne ligge behageligt i min seng med lukkede øjne. Det er en skøn måde at få sluppet både øjne og sind af. ■



**BOGEN FINDES BÅDE
SOM E-BOG OG LYDBOG**

Bogen, e-bogen og lydbogen
kan købes på
www.michaelkold.dk
ISBN: 978-87-92225-11-5
204 sider.



Folkemødet 2019





Også i år kan man opleve LAP på folkemødet på Bornholm. Det er fra den 13. juni til den 16. juni i byen Allinge på nordspidsen af Bornholm. I vores telt er der debat, foredrag samt omtale af vores gode forening. Måske ses vi derovre? ■





LAP's kyst-lejr 2019

Kære Lapper og andre venner af LAP

For tredje år holder vi aktiv ferie på Henne Strand.

Den afholdes i år, fra den 18. juni til mandag den 24. juni, ved Vesterhavet – nærmere bestemt Henne Bad ved Henne Strand.

Henne Bad er en koloni med fælles bade, beliggende på en meget stor naturgrund i yderste klitrække, direkte ud til Vesterhavet og placeret i badebyen Henne Strand. Vi planlægger at arrangere Østerssafari og plukker tang. Vi laver sund mad og tilstræber at inspirere folk til sundere kostvaner.

Prisen for transport frem og tilbage til lejren, kost og logi, udflugter samt bankospil m.m. er kun 100 kroner pr. dag, altså i alt kr. 700. Du modtager opkrævning ved tilmelding, og når vi har modtaget din betaling, er du endeligt tilmeldt. Beløbet kan kun refunderes ved sygdom.

Grunden til den billige pris er, at vi deles om de praktiske opgaver. Der er krav om at deltagerne skal være selvhjulpne.

Vi skal bo på 2-mands- eller 3-mands-værelser, men man må så vidt muligt selv vælge, hvem man vil bo sammen med. Oplys dette ved tilmelding. Der kan lejes cykler.

Der vil være åben for tilmelding fra mandag den 15. april 2019 og det skal ske til LAP's sekretariat på lap@lap.dk eller tlf. 66 19 45 11 (mandag til torsdag kl. 10 til kl. 14).

Der kan kun være 35 deltagere med, så skynd dig, for vi tager deltagerne efter princippet først til mølle. Vi forhåndsreservere 6 pladser til unge under 35 år.

Er du ikke medlem af LAP, har du alligevel mulighed for at deltage, men så skal der betales 1.000 kroner for hele herligheden.

Der ydes kun rejserefusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport.

Med venlig hilsen
LAP's kystlejr-gruppe



◀ Henne Bad



LAP's sommerlejr 2019

LAP's sommerlejr afholdes igen i år på Brenderup højskole på Fyn i tidsrummet fra søndag den 4. august til lørdag den 10. august.

Igen i år vil der være et spændende program med flere nye ting og gode gamle kendinge.

VI BRUGER SANSERNE!

På programmet er blandt andet:

- Morgensang.
- Afspænding/meditation.
- Kreativt værksted med sten maling, armbånd, perleplader m.m.
- Gang i penslerne med workshops.
- Udflugter med bus.
- Strandture, gå- eller cykelture.
- Foredrag og debat.
- Scenen er din.
- Festaften. (dans og musik?)



LAP 20 år

Vi ser tilbage på de første sommerlejre, ø-lejre og hører om refugietankerne som opstod der. Fortælling og debat hvor vi også ser frem.

De mange muligheder på Brenderup højskole vil vi udnytte. Vi laver plads i programmet til "det du brænder for", henvend dig gerne på forhånd hvis du har noget du gerne vil. På det store værksted kan du arbejde og lade dig inspirere. Vi er tre glade piger der vil sætte gang i fantasien: Bettina, Valentina og Hanne Skou.

Der skal også være tid til bare at hygge sig eller slappe af, så du går med til de aktiviteter, der er din interesse.

Sommerlejren er til dig der er selvhjulpne, eftersom der er mange trapper.

Pris: 1.600 kr. for dobbeltværelse (prøv at finde sammen selv, så kan vi være flere) 2.000 kr. for enkeltværelse, alt inklusiv for hele ugen.

Tilmelding kan ske fra tirsdag den 7. maj 2019 på e-mail: lap@lap.dk eller ved henvendelse til kontoret på telefon nr: 66 19 45 11.

På Sommerlejrgruppens vegne
Bettina Kræmer Mærsk & Hanne Skou Kadziola



Illustration Valentina Djurhuus

BLIV NADA AKUPUNKTUR UDØVER I LAP

NADA-akupunktur uddannelse udbydes i LAP i løbet af 2019 - 2020

Der udbydes NADA uddannelser i København, Hillerød og Jylland/Fyn. Kurset består af et 3-dages forløb med 8 timer pr. dag og en opfølgingsdag ca. 3-6 måneder senere. Man får et kompetencegivende godkendt diplom af NADA-Danmark, ved fuld møde-deltagelse på hele kurset. Formålet er, at du uddannes til selvstændigt at give NADA-akupunktur til vores medlemmer i f.eks. din lokalforening. Dermed kan brugere give recovery til brugere med NADA-akupunktur programmet.

Afvent invitation til København hvor kurset afholdes den 19 - 21. juni og 20. september.
De øvrige kurser planlægges hurtigst muligt.

NADA-akupunktur er et standardprogram bestående af:

- Der sættes 5 akupunktur nåle i samme punkter i begge ører.
- 45 min. med standard nåle i rolige omgivelser.
- En non-verbal tilgang.
- Gruppebehandling.

NADA skal ses som:

- Et supplement til hvilken som helst anden behandling.
- Et psyko-socialt recovery-forløb som regel af længere varighed (hyppige behandlinger).
- Empowerment.
- Akut lindrende indsats.

Nada sætter klienten i fokus:

- Hjælper klienten til at acceptere og mærke sig selv.
- Hjælper klienten til at finde glemte ressourcer.
- Hjælp til selvhjælp.
- NADA er klientens rum.
- NADA kan modtages af alle, hvor som helst og når som helst.
- Kravfrit miljø.

NADA er en komplementær metode, som ikke behandler sygdomme eller anvender diagnoser. Det er en recovery-metode, som støtter og fremmer egen personlig udvikling og desuden hjælper mange med at håndtere eksempelvis angst, depressive symptomer, stress mv. Mange mennesker anvender desuden NADA på sig selv i selvhjælpsgrupper.

Krav fra LAP til interesserede NADA kursister:

- Du er stabil og bevidst om hvornår du kan være en støtte for andre i deres recovery forløb, og opmærksom på hvornår du bør sige fra og koncentrere dig om dit eget recovery forløb.
- Du har en høj bevidsthed om hygiejne, og er parat til at øve stik-teknik i gummiøre, stearinlys, dine medkursister og på din omgangskreds.
- Du har en høj bevidsthed om hygiejne, og er parat til at øve stik-teknik i gummiøre, stearinlys og dine medkursister og på din omgangskreds.
- Du har tid og lyst til at give NADA-akupunktur til andre medlemmer når du har gennemført kurset.
- Du kan gennemføre et kursus på 4 gange 8 timer.

TIPS til interesserede NADA kursister:

Prøv at få NADA-akupunktur hos en NADA-udøver fra NADA-Danmark, eller lav et arrangement i jeres grundforening med en NADA-udøver og bed f.eks. om, selv at få lov til at tage nålene ud af ørene. Så får du en bedre fornemmelse af hvad det er, og hvordan det føles.

www.nada-danmark.dk



▲ Fra venstre: Bo Steen Jensen, Inger-Liss Christoffersen, Bettina Kræmer Mærsk, Grethe Nørgaard, Jakob Brixtofte, Hanne Skou, Hanne Wiingaard, Tom Jul, Henrik Kromann, Jørn Bæk, Andrea Hermansen og Steen Moestrup.

Landsledelsens weekendmøde

Tekst og foto: Nils Holmquist Andersen

Sneen dalede ned i Roskilde i januar i 2019, mens tankerne blev samlet!

Landsledelsen fandt frem til en lang række operative emner. Der er ikke plads til at skrive om alle emner her. Men nedenfor følger et udpluk af, hvad der rørte sig i landsledelsen.

Skræmmehistorier i medierne

Der skal fortsat være fokus på, at mediernes omtale af psykisk sygdom og psykosociale handicap ikke kobles med kriminalitet. Medier som prøver at øge læsertal ved hjælp af skræmmehistorier om at psykosocialt handicappede er farlige, skal anmeldes for diskriminering. Vi må kræve, at medierne undersøger om en kriminel er momentant sindssyg pga. alkoholforgiftning, stoffer eller om der er tale om en autentisk langvarig lidelse, som kan have medvirket til kriminaliteten. Personer med et psykosocialt handicap har meget svære odds for at blive integreret i samfundet og på jobmarkedet, på

lige fod med andre borgere. Især når de oplever stigmatisering i form af omverdenens ofte ubegrundede angst for, at psykisk syge er farlige.

Landsledelsen blev enige om, at fortsætte drøftelserne om emnet, i forbindelse med en fremtidig landskampagne om bedre integration i samfundet af personer med et psykosocialt handicap.

Ingen folkemord. Der skal fortsat være fokus på de medicinrelaterede dødsfald.

Det er ikke tilfældigt at statsobducent Jytte Banner modtog LAP-prisen for et par år siden. Via Survive-projektet afdækkede hun i år 2013, at 58 ud af 500 patienter var døde af medicinforgiftning. I sagen om 26-årige Sofie Aabling, der døde sidste sommer, målte retskemikerne en høj koncentration af lægemidlet fluoxetin i den unge kvindes krop. Koncentrationen af lægemidlet fluoxetin var så høj, at

den var ”forenelig med en alvorlig eller dødelig forgiftning”.

Ifølge Jytte Banners forskning dør hver 10. patient af medicinforgiftning. Risikoen for dødsfald er øget, hvis patienten får flere præparater samtidigt, eller hvis patienten har et misbrug. LAP ønsker sikker monitorering, mulighed for medicinfri behandling og obduktion af alle psykiatriske patienter. Vi er ikke tilfredse med, at dødsårsagen er ukendt for de fleste psykiatriske patienter. Hen ved 700.000 personer fik i løbet af sidste år udskrevet psykofarmaka. Hvis det er tilfældet, at 1 ud af 10, altså 70.000 mennesker er i risiko for at dø alt for tidligt på grund af medicinforgiftning, så tenderer det at udskrive psykofarmaka til patienterne et utilsigtet, men systematiseret og raffineret folkemord. ■

Nytårskur i LAP



Tekst: Steen Moestrup
Foto: Tom Jul Pedersen

Kuren blev afholdt i Handicap Huset tæt ved Høje Tåstrup station. Arrangementet var en tak til de frivillige, der i årets løb havde bidraget til, at LAP kan og gør de ting, som sker rundt omkring i landet. Grundforeningerne var inviteret, sammen med de regionale LAPper og arbejdsgrupperne, samt landsledelsen, der jo faktisk var vært ved kuren.

Vi startede med en kort velkomst ved Hanne Skou, – der i dagens anledning var eneste repræsentant for forretningsudvalget.

Jeg fortalte lidt om frokosten og hvorfor vi spiser, fællesskabet omkring spisningen og hvordan vi henter energi og glæde ud af maden, men også om at huske at tygge den ordentlig, selvom man sidder i godt selskab og gerne vil snakke med de andre. At vi skal huske på at maden er vores byggesten i form af proteiner, vitaminer, sporstoffer, kulhydrater og mineraler, som bruges til at vedligeholde og udbygge vores kroppe.

Jeg opfordrede folk til at mærke efter når de tog mad, hvad de følte de havde det godt med og hvor store mængder de følte et behov for. Og under spisningen, at tygge maden godt, så den bedre bliver forarbejdet i vores krop, og endelig mærke efter hvordan det føltes at være mæt.

Det var vigtigt for mig, at det ikke blev en række løftede pegefingre, men derimod en motivation til at blive opmærksom på sine spisevaner og motivere sig selv til at forbedre dem.

Derud over lavede vi lidt ansigtsmassage og et par øvelser der løsnede skulderen. Samt nogle øvelser hvor vi slap fortiden, og stillede os ind på at være koncentreret i nu'et i det rum vi sad bænket i. Pointen var at, vi skal huske og være til stede hvor vi er. Fortiden kan man fint nok referere til, men det er ikke tanken at den skal fylde op i dagens møde.

Frokosten og rygepausen blev flittigt brugt til at snakke og udveksle erfaringer, både private og LAP-relaterede. Folk var blandet ved bordene, så de snildt kunne udveksle erfaringer på tværs af landet.

Her efter holdt jeg et oplæg om kost og psyke, med udgangspunkt i de erfaringer som jeg selv har gjort gennem årene. Min viden om emnet har jeg læst mig til eller hørt hos andre, både eksperter og medlemmer. Min opfordring går på at dele sine erfaringer med andre, for derved at få nye oplysninger.

Jeg fortalte om vanens magt i vores måltiders indhold og udformning. Hvor godt det kan være at undlade, at lade sig styre af impulser. Hvor vigtigt det især i perioder med livsændringer, er vigtigt at planlægge og lave nogle regler eller anvisninger til sig selv.

Vi skal tillige huske, at vores kroppe ikke er ens og ikke nødvendigvis reagerer på samme måde som andres kroppe. Det afhænger meget af hvor meget man bevæger sig, hvad man er vant til at spise, hvordan man lever med stres og vaner – så derfor kan vi ikke altid sammenligne hinanden.

Kroppen har mange forskellige balancer, som bliver påvirket af den mad vi indtager og måde vi indtager den på. F.eks. salt-, væske-, vitamin- og syre/base-balancen, samt mange flere. Ubalancer kan komme til udtryk ved at vi får bumser, er trætte, har spændinger i kroppen, udslet eller har let til vrede eller gråd.

Redskaber til skabe et sundere liv kan være en kostdagbog, mærke hvilke følelser vi har efter måltider, eller at snakke med andre i grupper om hvad vi spiser og føler. En støtte-kontaktperson kan hjælpe og støtte en. Fortæl andre om hvad du gør og hvordan, så bliver du også selv klogere og får måske mere nuanceret billeder af hvad der egentlig virker for dig.

Hvidt sukker er hurtig energi, sætter sig let som fedt på sidebenene. Det tænder op under vores appetit og gør os sultne. Det fylder i maven og kan mætte uden at levere byggesten til kroppen. Kanel er et middel, der kan forebygge blodsukker svingninger.

Det kan være en god idé at arbejde med sine måltider og gøre dem mere proteinrige, sikre at man får flere langsomme kulhydrater, og man kan overveje om man skal spise få større måltider eller flere mindre. Sidstnævnte afhænger også af, hvordan ens hverdag er sammensat programmæssigt.

Jeg nævnte en række urter som kan være stabiliserende og modvirker mani. Lavendel, rosmarin,



citronmelisse, mælkebøtter og timian. Tilsvarende findes der urter som kan støtte når man er depressiv, det være sig syren blomster, baldrian rod, ægte kanel, brændenælder og perikon. Skvalderkål er neutral og meget næringsrig.

Fordøjelsen kan fremmes med brug af bukkehornsfrø og hørfrø - helst friskmalet. Svesker og kaffe stimulere tarmene, medens tyggummi er godt for at få mere spyt i mavesækken. Og man skal huske at tygge maden godt og grundigt. HUSK består af skaldele af loppefrø og kan benyttes som fiber til sætning. Mælkesyrebakterier kan fås ved brug af yoghurt eller surkål, der er mælkesyre gæret kål.

For at illustrere hvordan man nemt kan lave en middagsret, nævnte jeg 'and med rødkål og rodfrugter'. Tilberedt i ovn ved 100 grader i 8 timer, et ildfast fad med tætsluttende låg. Rødkål, som er fint snittet lægges i bunden af fadet med ribs/tranebær



og eller tyttebær og rodfrugter i tykke strimler. Øverst lægges andelår, som er drysset med urtesalt og lidt krydderier.

Morgenmaden kan tilberedes af 1 dl. havregryn og fint malede urter, f.eks. "Marcussens universal urtete". 1 spsk. kogt vand hældes over og der røres til grøden er lind. Til sidst tilsættes frosne bær eller frugt stykker. Kanel kan anvendes for at stabilisere ens blodsukker, og så holder mæthedsfølelsen længere.

Der er dele af mit oplæg, som ikke nåede ud i plenum. Undervejs var der et ønske om, at få mere tid til at debattere og fortælle om hvad der foregik lokalt. Især Tom og Lise Jul havde nogle særdeles spændende erfaringer fra Århus og Region Midtjylland, som de ønskede at dele med os andre i plenum.

Dagen blev afrundet med dette indlæg og med input fra deltagerne om aktiviteter rundt i landet, og i de forskellige grene af LAP. ■

Ord vender sårbarhed til

Tekst: Vejle24/Helge Rahbek
Foto: Silas Thinnesen Vogtmann

Kunst kan både lindre, hjælpe og styrke. Det er grundtanken bag et skriveterapikursus, som otte kvinder fra Vejle og omegn det seneste halve år har gået på. Siden september har otte kvinder mødtes hver anden uge i Foreningernes Hus i Vejle. Foruden deres femininitet, er de fælles om passionen for skrevne ord, og ønsket om at forbedre deres skriveevner. Netop det - at lære dem mere om skriveteknikker og metoder - har forfatteren Wenche Thinnesen Vogtmann, stået for. Sammen med de to foreninger: LAP - Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, samt den lokale afdeling af Bedre Psykiatri - Lands-

foreningen for pårørende står hun nemlig for kurset. De otte kvinder er nemlig også fælles om en fortid, hvor de i større eller mindre grad har været i kontakt med psykiatrien.

”Sammen med de to landsforeninger, ville jeg gerne skabe et skriveterapikursus for psykisk sårbare voksne med det formål at øge deres viden om, hvad skrivningen kan, samt styrke deres selvværd,” fortæller Wenche Thinnesen Vogtmann. Netop de ting kan Ida og ”Helle” tale med om. Dem mødtes jeg forleden med i Spinderihallerne, hvor de fortalte om deres oplevelser det seneste halve år.

”Jeg har altid malet og skrevet meget.

Tidligere har også været til et foredrag med Wenche, men hvor jeg havde svært at koncentrere mig, så jeg måtte gå halvvejs, men heldigvis fik jeg den sidste plads på kurset,” fortæller Ida, som er 36 år og bor i Vejle.

”Jeg har skrevet i en årrække før det her, men aldrig tidligere tænkt på, at jeg kunne komme på et skriveterapikursus,” siger 30-årige Helle, der ikke ønsker at få sit rigtige navn frem.

Ingen fokus på begrænsninger

Grunden til at Helle ikke ønsker sit rigtige navn nævnt, er fordi at det stadigvæk i Danmark, kan være problematisk og hænge sammen med mange fordomme, at lide af psykisk sygdom. Som Helle gør opmærksom på, så er hun meget mere end sin psykiske sårbarhed.

”I de forskellige instanser, som på jobcentret og i behandlingen, er der meget fokus på dine begrænsninger, når du har en psykisk sårbarhed – men der er altid to sider af en mønt. Som psykisk sårbar er du ofte fintfølede, letpåvirkelig og meget sensitiv, og det kan være en kæmpe fordel, når du skriver. Det der i nogle sammenhænge er en udfordring, er her en styrke,” siger hun.



styrke



Det er Ida helt enig i. Af nogle af de samme årsager ønsker hun ikke sit efternavn nævnt.

”Wenche har taget os til sig, og set os som mennesker, og ikke som nogle, der skulle behandles. Jeg startede i psykiatrisk behandling, da jeg var 14 år, men jeg fik hurtigt et meget problematisk forhold til psykiatrien og dens metoder, og valgte den derfor fuldstændigt fra for 17 år siden, men sådan et sted her gør, at jeg løsner op,” siger hun.

Indtryk bliver til udtryk

Fordi Wenche Thinnesen Vogtmann har set hver enkelt af kvinderne, har der heller ikke været noget erklæret endemål. Processen har været målet i sig selv. Nogle har skrevet om egne livserfaringer, andre ren fiktion, nogle digte, nogle noveller, nogle brudstykker af noget, der måske engang bliver til en roman.

”Det kan godt være, at man ikke har en intention om, at det skal være terapeutisk, men det er dét. Når man arbejder kreativt, sker der noget: Indtryk bliver til udtryk,” siger Ida.

Ida har skrevet så længe hun kan huske, men næsten alle hendes ord er enten blevet smidt i skraldespanden – eller i postkassen.

”Jeg har brugt det meget til at få frustrationer ud, lidt ligesom at hive alt sit tøj ud af tøjskabet og sortere i det, men uden at beholde det væsentlige. Men jeg har også skrevet mange breve til min familie. Når jeg har haft brug for at lette hjertet, kan det være meget forløsende at skrive,” fortæller hun.

Har givet selvtillid

Helle har også altid skrevet. Lige siden hun var barn, har hun brugt de skrevne ord til at beskrive livet og alt det omkring det.

Hun kalder sin måde at opleve livet på poetisk, og håber på at hendes ord engang kan blive til en bog.

”Det her kursus har givet mig meget feedback, og noget selvtillid til at gå videre med det,” siger hun.

”Jeg tror stort set alle har fået mere selvtillid og selvværd. Det at man kan vende sin sårbarhed til sin styrke, er meget givende,” siger Ida.

Det får Helle til at indskyde, at det er vigtigt at nævne, at blot fordi man er psykisk sårbar ikke nødvendigvis har et lavt selvværd. Det er naturligt sandt – men som Ida efterfølgende siger, og som Helle nikker genkendende til:

”Lige gyldigt om man er psykisk sårbar eller ej, er det guld værd at få bygget noget selvtillid på. Det skal man ikke kimse ad.”

Kurset fortsætter

Der starter et nyt skriveterapikursus for psykisk sårbare med Wenche Thinnesen Vogtmann i spidsen til marts. Alle pladserne er dog blevet revet væk – af de samme otte kvinder, som har været med på første kursus.

Hvis alt går efter planen starter der dog et nyt hold op til efteråret, hvor der er plads til nye deltagere. Det er vigtigt at understrege, at også mænd med ord på hjertet, er meget velkomne. ■

Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

EN MEGET PERSONLIG KLUMME - SOM KAN
LÆSES BÅDE AF HAN- OG HUNKØN

En sorgens dag

En kold februar (4.02.19) dag måtte jeg tage afsked med min elskede kat Tarzan, som har fulgt mig i 17 år. Det var tungt og hårdt at træffe beslutningen om, at han nu skulle i katte himmelen, men min søde dyrlæge Louise fra Artemis Dyreklinik i Hellerup, hjalp mig til at træffe den rigtige beslutning. Jeg fik også stor hjælp og støtte af Robert, min nabo's ven, lige fra klinikken til Tarzan lå smukt i sin grav i min have.

Sten og blomster på graven

Sorgen er her lige nu og vil være der længe, men tanken om at han fik et lykkeligt - og et endog - meget langt liv (ægte Maincoon katte bliver i reglen kun 12 - 14 år), så kan jeg kun være glad over at han nu fik fred, efter han alt for længe

havde prøvet at skjule, hvor slemt han havde det. Men den sidste uge gik det stærkt ned ad bakke og de sidste tre dage ville han ikke spise. Kunne ikke klare at hoppe ret højt op eller soignere sig selv.

Så Tarzan fik en værdig død efter et lykkeligt og langt liv. Han var i mange år Æblevangens kattekonge, stolt og flot med sin røde tykke hale og pels og han var meget social, også overfor de andre katte her i Æblevangens andelsbolig. Han har flere gange figureret i mit univers med historier om livet sammen med ham. I fire år havde vi endda Lillemis, som ikke gad at være der hvor hans ejer var flyttet hen, men i stedet tre gange løb 3 km for at komme hjem til T og mig. Den 3. gang kom ejerne ikke og hentede ham, så han og Tarzan blev venner og levede godt sammen her igennem fire år.

I skrivende stund er jeg ved at bestille en lille gravsten hos Bettina i Fredericia - så når den kommer på, er det en afslutning på mit sorgarbejde. Når foråret kommer, vil jeg plante stedet til med violer eller stedmoderblomster.

Nu skifter jeg emne, for inden ovenstående uventet skete, havde jeg et spændende interview.



▲ Søren Dixen hos Inger-Liss

Søren Dixen

Inden sorgen holdt sit indtog, havde jeg to gange besøg af Søren Dixen, som jeg skulle interviewe her til bladet. Han nåede at hilse på Tarzan, som også var glad for ham. Det kan I læse om andet steds i dette blad. Det var i alle tilfælde en stor oplevelse at møde Søren, som virkelig har gjort - og stadig gør - den bedste recovery både for sig selv og en masse andre psykiatribrugere. Læs om dette spændende menneske, som gør en stor forskel for mange psykiatribrugere.

Den lille røde Aygo

Min 11-årige Toyota Aygo vil ikke længere figurere i min klumme. Jeg har solgt den til en automekaniker, som ville give flere penge for den end Toyota og tilmed renovere den fra top til tå - som en gave til sin kone. På den måde vil, "den lille røde" som jeg har oplevet så meget sammen



med i 11 år og skrevet en del om i min klumme, fået et nyt liv. Det er jeg ganske tilfreds med. I stedet har jeg bestilt en ny Aygo To Go - hvid og også med 3 døre - men med alt det nye grej, som nu er kommet på de nye modeller i serien. Den bliver leveret i slutningen af februar. Hvid, som uskylden selv, ja det blev den kun, fordi det er den billigste af de tre små Aygo'er. Men jeg glæder mig til at få den - og nu med elektronisk dørlås og automatisk vinduesåbning og lukning, samt stik til min Smartphone. Afbetalingen starter 1. april, og så er jeg bundet i 8 år. Derfor har jeg lavet nogle beregninger i min privatøkonomi og det ser ok ud, da renten er fastlåst og kun 1,97% pr. md.

▼ *Min nye Aygo x-Just Go*



Med de 20.000 kr. i udbetaling som den lille røde gav. Jeg tænker at den nok skal kunne holde i 12 år og til den tid vil jeg måske ikke længere køre bil - hvem ved? For nylig så jeg på TV en mand på 89, som stadig kører bil og ikke kunne tænke sig at være for uden.

At have bil giver nemlig en særlig frihed - det er også noget jeg på alle måde holder af.

Lidt LAP-tanker

4. og 5. maj skal LAP fejre sit 20-års jubilæum - jeg har været med siden 2003 og siddet i Landsledelsen ad to omgange. Om jeg stiller op igen, er jeg ved at overveje - og hvis - er det jo op til Landsmødet om I vil have mig igen de næste to år. Jeg synes jo der er så meget som endnu ikke er blevet gennemført, bl.a. ville et medlemskort, som vi for flere år siden vedtog på et Landsmøde, være en virkelig god deal. Det vil jeg bl.a. plædere for! I medlemskortet skal der indbygges medlemsfordele og medlemskabet på 125 kr./år skal kunne trækkes automatisk. Kortet vil også virke som en slags visitkort, som f.eks. ÆldreSagen for længst har indført med succes.

Dog er er stadig mange udfordringer her, som jeg og flere andre i redaktionen vil kæmpe for. Andre i LL ved meget mere om politik og økonomi end jeg gør, men på den måde uddeler vi opgaverne til dem, som er kompetente til lige de områder.

Men et er sikkert: I kan godt begynde at glæde jer til et brag af et jubilæum med stand up-komiker og professionel musikunderholdning. Så jeg og håber på stort fremmøde af jer medlemmer til de to dage på Hotel Svendborg hvor der som vanligt skal uddeles intern og ekstern LAP-Pris. Så tilmeld jer den store begivenhed - I kan se og bruge blanketten her i bladet.

Vi har stadig brug for at medlemmerne kommer til orde og vi kunne tænke os, at mange flere ville skrive til bladet, om hvad I måtte have på hjerte. Den gode historie er også meget velkommen og der er altid hjælp at hente til at redigere/og rette artikler til, så det må ikke være en hindring for ikke at skrive.

Udstilling på Sct. Hans Museum

Særudstilling i anledning af World Bipolar Day den 30. marts.

BipolART hedder udstillingen med fernisering den 29. marts 2019.

Vi er en gruppe på fem (heraf to fra LAP) med bipolar diagnose, som dyrker kunst på flere niveauer. Det kommer der en udstilling om - vi udstiller fotocollager, malerier, digte og andet spændende og det er gratis at besøge udstillingen som holder åbent onsdage fra kl. 13 - 16. i perioden fra 3. april til 26. juni 2019.

Adressen er: Sct. Hans Hospitals Museum, Kurhusvænge, Psykiatrisk Center, 4000 Roskilde.

Med disse ord vil jeg slutte - snart kommer forår og sommer.

KEEP SMILING! ■

En LAP-app kunne også oprettes og der kunne være meget at hente her, websiden, bladet og meget mere. Ja, ideer er der nok af - det er bare med det at få dem igennem og igangsat.

Der er også LAP-Bladet, som jo i årevis har været "mit barn" - jeg vil selvfølgelig stadig kunne bidrage med artikler, boganmeldelser og interviews også uden at sidde i Landsledelsen.

Gå i byen i Aarhus



Tekst: Lise Jul Pedersen
Foto: Tom Jul Pedersen

Vi har i et års tid kørt en "Gå i Byen Gruppe" i Aarhus. Gruppen fortsætter i LAP Midtjyllands regi her i det nye år. Her vil være fif og tricks til hvad man kan gøre, hvis man vil selv vil starte noget op i lokalområdet.

STED

Find et sted hvor folk kan føle sig trygge og der foregår løbende forskellige typer af aktiviteter, fx. et bibliotek, en sognegård med foredrag af almen karakter eller et beboerhus.

TRYGHED

Det vigtigste er at give folk tryghed, og at man har nogle at opleve civilsamfundets tilbud med. Det kræver at man har nogle at følges med - og man fra starten kan mødes et bestemt sted.

BETALING

Arrangementerne er billige, måske 30 kr. På den sognegård, hvor der var foredrag af almen karakter, startede

det ud med morgenmad, rundstykker, pålæg og kaffe. Herefter foredrag og så frokost med 2 stykker smørrebrød og en sodavand. Vi betalte, hvis det var andre foredrag eller dyrere ting f.eks. biografure eller andet.

KONTAKT

Kontakten til medlemmerne i gruppen skete dagen før på SMS. At møde op var uforpligtende. Ofte ringede medlemmerne og meldte fra, hvis de ikke kunne en bestemt dag. Så sagde vi: Nå, vi ses nok en anden gang! Det er vigtigt at erkende, at psykiatribrugere af og til har dårlige dage - og gør man det skamfuldt at melde fra, får man ikke lyst til at dukke op en anden dag. Afbud er naturligt og bør forventes.

ERFARINGER

Brugerne havde gode erfaringer med at dukke op et geografisk sted. Efterhånden blev folk så trygge ved omgivelserne, at de begyndte at sætte sig ved andre borde, end der hvor Tom og jeg var. En af gruppen af deltagerne fandt også selv ud af, at der på stedet var en gruppe mennesker, der mødtes



månedligt og diskuterede litteratur. Det meldte hun sig så ind i.

KONKLUSION

Det kræver tryghed at bevæge sig ud og tage del i det almindeligt liv. Venskab, netværk og det at følge hinanden på vej kan være vejen hertil. Men folk er ofte flinke og søde - men det kræver tryghed og at man følges på vejen.

Vi starter op igen med aktiviteten i Aarhus igen i løbet af foråret, så har du lyst til at få en SMS, så kontakt Lise Jul Pedersen – Tlf. 53 58 20 14

POESIENS & KUNSTENS SIDE //

Lim

Tekst: Nils Holmquist Andersen

Hele mit liv har jeg haft trælím
I en skuffe
I et skab
I en værktøjskasse
Sidst brugte jeg limen til at frankere et brev
Jeg har ledt alle mulige steder
Kan jeg mon leve uden?

Hele mit liv har jeg haft en far, der var modelsnedker
Han gav mig alt det trælím jeg havde brug for
Du får ikke noget forærende, du.
Du skal kæmpe for det, sagde han.
I en skuffe
I et skab
Et sted, hvor andre ikke forstyrrer dig

Jeg er nødt til at fokusere
Jeg skal bruge lim til at frankere
Vaskede frimærker klæber ikke uden lim
Jeg skal også fravælge
Uvedkommende digte behøver ikke
Sætte sig fast
Men de er med som spåner, for at jeg kan skelne

Alting behøver ikke at blive limet
Sætte sig fast
Blive erindret
Men det er med som spåner
For at jeg kan skelne
Jeg bliver simpelthen forstyrret
Når jeg ikke kan finde min trælím.



Illustration:
Valentina Djurhuus-Andersen

Vi prøver med blodtryksnedsættende medicin for en tid



Men, jeg er jo på nedsat tid i forvejen



Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

v/Lise Jul Pedersen
Telefon 5358 2014, jp@antv.dk
og Tom Jul Pedersen
Telefon 2988 4532, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SILKEBORG:

Midlertidig kontaktperson: Grethe Kirstine K. Nørgaard
Telefon 26 80 95 14, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP RANDERS:

v/Anette Rousing
Telefon 2733 5713, lapranders@gmail.com

LAP NORDSJÆLLAND:

v/Steen Moestrup
Langbjerg Park 57, 3400 Hillerød
Telefon 2822 2765, steen@lap.dk

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

v/Niels Laursen
Grønnegården 572 B, 2670 Greve
Telefon 4390 5268, nielsoglaursen@youmail.dk
LAP Roskilde har træffetid anden torsdag,
hver måned kl.14 -16 hos PsykInfo,
Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde

LAP HOLBÆK:

v/Bruno Madsen
Telefon 4053 6067, madsen76bruno@gmail.com

LAP KØGE OG OMEGN:

v/Tina Møllegaard Hesselbjerg
t.hesselbjerg@gmail.com, www.lapkoege.dk

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

v/Hanne Wiingaard, Pilevej 4, 4683 Rønnede
Telefon 2163 7314, wiingaard@lap.dk

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

Formand: Mette Windfeld
Vesterbrogade 103, 1. 1620 København V
Tlf.: 33 26 16 23, kontor@lap-kbh.dk
www.lap-kbh.dk

LAP KØBENHAVNS OMEGN:

v/Lars Arredondo
Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård
Telefon 2349 4034, larsa@tdcadsl.dk

LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

Formand: Jytte Rasmussen
Telefon 2874 0352, e-mail udstrup.jytte@hotmail.com
Næstformand og kasserer: Erik Warburg
Telefon 5094 7936, e-mail erik.warburg@live.dk

KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:

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

Regionale foreninger

LAP MIDTJYLLAND:

v/Tom Jul Pedersen
Telefon 2988 4532, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SYDDANMARK

v/Lars Kristensen
Telefon 2984 0407, lars@lap.dk

LAP REGION SJÆLLAND:

Kontakt: Hanne Wiingaard
Telefon 2163 7314, wiingaard@lap.dk

LAP REGION HOVEDSTADEN:

Bo Steen Jensen,
Telefon 3969 3388 / 2578 3388, zentao@lap.dk

LAP REGION NORDJYLLAND

Formand: Signe Seiersen
Telefon 50 59 38 14, signe.s@mail1.stofanet.dk
Kasserer: Henrik Kromann Hansen
Telefon 25 11 46 45, groenaert@gmail.com

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby	Netværkscaféen	7700 Thisted
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg	Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Brugerrådet f/Socialpsyk.Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro	Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for		Outsideren	2200 København N
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte	PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Café Aroma	5700 Svendborg	Regnbuehuset	2630 Taastrup
Café Utopia	7500 Holstebro	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Center Nørrebro	2200 København N	Skiftesporet	7400 Herning
CSD Odense	5000 Odense C	Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Gallohuset	8000 Århus C	Stop Op	4880 Nysted
Haslekollegiet	8210 Århus V	Stoppestedet	5000 Odense C
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S	Støttecentret	6920 Videbæk
Jobigen	8800 Viborg	Sundbygård	2300 København S
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj	Sølvagergård	4293 Dianalund
Mamma Mia	2400 København NV	Ungegruppen	8900 Randers C
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Multihuset Isefjord	4300 Holbæk	Værestedet Væksthuset	8700 Horsens
NABO-Center Amager	2300 København S		

- Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 kr. årligt
- Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. [kontakt sekretariatet]
- Jeg er ikke psykiatribruget, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- Individuelt støtte-medlemskab: 200 kr. årligt
- Kollektivt støtte-medlemskab: 600 kr. årligt

Du er velkommen til straks at indbetale dit medlemskab/abonnement på LAP's konto i Danske Bank: Reg.: 3574, konto: 30 01 88 89 27 eller via MobilePay til nr. 24 23 73 93 (LAP Landsforeningen) - husk at skrive afsender på din betaling. Ellers vil du ved indsendelse af denne indmeldelsesblanket modtage et indbetalingskort.

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

indmeldelses//blanket//

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Store Glasvej 49 · 5000 Odense C · Tlf: 66 19 45 11

Erfaringer med sagsbehandling søges!

Tekst: Bo Steen Jensen og Steen Moestrup

LAP HAR OPRETTET EN POSTLINJE: MVM@LAP.DK

Her kan medlemmer indberette oplevelser med sagsbehandling i kommunerne, og i regionerne. Oplevelser som gør, at ens resurser på sigt nedbrydes og man ikke genvinder sine sociale, psykiske eller fysiske resurser. Eller oplevelser som netop hjælper en på vej til en hverdag med færre udfordringer. Ideen er at få et overblik over både positive og negative oplevelser. I kan skrive til mailadressen, så samler vi sammen MEN holder indkomne breve anonyme.

Når vi kan se en tråd i indberetningerne forsøger vi at få en social forskning i gang omkring plusser og minusser i forhold til sagsbehandlingen. Vi vil løbende prøve at anvende den viden vi får gennem historierne til at kommentere på lovændringer, metoder i arbejdet og i samfundsdebatten i det hele taget. ■



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++
7993 Sydjylland-Fyn USF B

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Den nervøse tid

Foråret er nu endelig kommet. Det samme er den længe ventede sundhedsreform. Den var måske ikke ventet med længsel, men dog med visse forhåbninger. Som ventet bød regeringens udspil til sundhedsreform med at de fem regioner skal nedlægges. Det blev bebudet som en forenkling, men oppositionen mener at det tværtimod er en forvikling. Regeringen mener, at det er en forvikling ved at gå fra tre led niveauer til to niveauer, mens modstanderne mener at det snarere bliver til fire niveauer. Blandt andet fordi der foreslås et nyt Sundhedsvæsen Danmark, fem nye sundhedsforvaltninger og 21 helt nye sundhedsfællesskaber. Siden fremlæggelsen er udspillet justeret med mere kommunal indflydelse og plads i udvalgene, men der er ikke kommet mere om psykiatrien. Det psykiatriske spiller i det hele taget ingen rolle i sundhedsreformen og er kun nævnt enkelte gang som en formalitet. Det tyder i øvrigt på i bedste/værste fald at kunne blive et meget smalt forlig med Dansk Folkeparti uden socialdemokraterne, muligvis med Alternativet, som så måske kan gælde efter et valg, selv hvis Mette Frederikssens Socialdemokrati kommer til.

Det synes som om Socialdemokratiet læser sundhedsreformen, som fanden læser Bibelen. Det modsatte gælder Socialdemokratiets tilbagetrækningsreform om tidlige pension for nedslidte, som

man med lige så stor ret kan sige, at regeringen læser som fanden læser bibelen. Der er i al fald stor gensidig skepsis. I forvejen lider dansk politik - og politik i hele verden i det hele taget - af stor skepsis. Der har lige været Den internationale Forsvarspolitiske Konference i München, hvor der på alle pladser lå et blad med forsideteksten: Den nervøse tid.

En ting er at vi andre almindelig dødelige går og er nervøse, men når dem som skal forsvare os og kæmpe for freden, også erkender at de er nervøse, er der måske for alvor grund til nervøsitet.

En nylig rapport viste at i forbindelse med den danske krigsindsats tilbageholdt regeringen en del viden og overfortolkede den reelle viden til egen fordel. Hvilket endnu en gang beviser at i al krig, er sandheden det første offer.

Mistroen og trangen til åbenbar misforståelse, kan naturligvis især skyldes det snarlige Folketingsvalg, som stadig skal ske senest den 17. juni 2019. Men den fyrer op om den altid gryende politikerlede. Alle valg er skæbnevalg - ikke mindst for kandidaterne. Men dette valg er måske ligeså skæbnetungt, som systemskredet i 2001, hvor dansk politik skriftede fra rød til blå. Eller jordskredsvalget i 1973. Meningsmålingerne har i lang tid lagt op til, at Lars Løkke må afgive nøglerne til Statsministeriet, til Mette Frederiksen.

Statsminister Lars Løkke har helt klart ventet på det rigtige tidspunkt at udskrive valg på. Det tidspunkt hvor han topper og han har mest mulig medvind. Den medvind er blot udeblevet.

Tværtimod skulle den længe ventede sundhedsreform blive vinderkortet! Det blev nærmest det modsatte. Selv Venstres egne folk gik højlydt imod forslaget. Senest var det lidt grinagtigt at Lars Løkkes officielle afløser Kristian Jensen, efter at have set en fransk hjemmeside, udsendte en meddelelse om at nu var Tour de France på vej til at begynde i Danmark. Så trak hjemmesiden nyheden tilbage og så trak Kristian Jensen også sin meddelelse tilbage. Det synes lidt at have tilfældighedens præg, især når man ser at hans statsminister dagen efter skulle have et officielt pressemøde om cykelbegivenheden. Der har også været en del polemik om, hvorvidt integrationsminister Inger Støjberg helt fulgte loven, men til gengæld synes det som om at Regeringen som helhed, efterfølger Murphys lov. Det er den lov, som tilsiger at det, der kan gå galt, vil gå galt.

Ankomsten af en ny kandidat og endda et nyt parti, er heller ikke godt nyt for Statsministeren. Den bedrageridømte Klaus Riskær Pedersen eller som Politikens 'At Tænke Sig' konsekvent kalder Klaus Riskokær Pedersen, er nu også med i valgkampen. Hans valgmotto er: Hovedet koldt og hjertet varmt.

Det kan vi vel alle gå ind for.

Riskjær Pedersen talte i et interview om, hvor han længtes efter de gode gamle dage.

Dengang vi talte pænt til hinanden. Hvor vi altid, overalt i verden blev omtalt for det gode. I stedet for som nu hvor vi er fremmedfjendske, kolde og racistiske. Vi var kendt for vores varme, gæstfrihed og H. C. Andersen. Jeg følte ordene, som om jeg endelig var blevet hørt, og at Risikokær måtte have læst LAP-Bladets bagside jævnlige i mange år. Siden fortalte han, at han ville have almindelige mennesker i Folketinget. Jeg tænkte om det måske var en indirekte opfordring.

Men - og der er jo altid et 'men', i de fleste dagdrømme. Så sagde han også, at det skulle være almindelige mennesker og i al fald ikke skulle være karriereakademikere, spindoktorer og klummeskribenter.

Så røg det sidste æg, som i konen med æggene.

Som mangeårig klummeskribent (næsten 20 år på LAP-Bladet og tidligere 11 år på tidsskriftet *Outside*), må det vel være berufsverbot/udelukkelse for bestandig... Nå, men afsnittet om 'de gode gamle dage' er kun en del af Risikokærs politik og jeg er ikke enig med så meget andet.

Helt enighed er der måske heller ikke om hvad vi skal kalde den tid vi lever i. Som nævnt kalder internationale forsvarspolitikere tiden for nervøs. Andre taler om at det er klimaspørgsmålet, som er det helt store. Det er især de yngre vælgere som sætter det højest. Det kan endda virke som om visse mere modne politikere for sig selv tænker, bare jorden holder min tid ud.

Mere lokalt er 'paradigmeskiftet' lige vedtaget i Folketinget. Ligesom ord skifter mening, dækker ønsket om paradigmeskifte nu udlændingedebatten. Nu skal det ikke blot være strammere og strammere. Det skal være en fuldstændig om- og nytænkning. Jeg har alt for længe være

iagttager af dansk politik og psykiatripolitikken i det hele taget og kan huske første gang ønsket om paradigmeskifte blev brugt. Det er vel en fem - ti år siden, og ønsket var et paradigmeskifte i dansk psykiatri! Det skete som bekendt desværre slet ikke. Der var ikke stemmer nok i det og nu er begrebet flyttet til et helt andet område, som vækker større følelser og flere stemmer. Heldigvis kan vi selv være med til at flytte stemmer til det vi prioriterer.

Vi kan tale, skrive og være så aktive, som vi selv synes vi er parate til. Dagbladet *Politiken* lover i al fald en festlig valgkamp!

Inden næste klumme er valget muligvis udskrevet, men under alle omstændigheder er et andet vigtigt valg blevet afholdt.

Som sædvanlig er det tid for forsommerbebuderen, årets LAP- landsmøde i Svendborg! Denne gang fejrer vi 20-års jubilæum. Her skal traditionelt vælges kandidater til de næste 2 års arbejde i Landsledelsen. Så jeg vil opfordre alle til at tænke sig grundigt om og stemme på den kandidat, som efter din mening vil gøre mest godt for psykiatrien i Danmark. Det gælder både til Folketinget, Europa-Parlamentet og LAP! Vi mødes på barrikaderne.

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

KROGS
KROG 



DANMARK

PP

Afsender: Medlemsbladet LAP, Store Glasvej 49, 5000 Odense C