



LAP

Leve mere

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ARGANG 21
EFTERÅR 2019

nr. **3**

*Jeg vil ikke
leve mere*

LÆS MERE SIDE 6

*Hvor er alle
drømmene vi og
jeg drømte?*

LÆS MERE SIDE 12

*God tur til
Kronborg slot*

LÆS MERE SIDE 14

**Fru Christoffs
univers**

LÆS MERE SIDE //20

Krogs krog

LÆS MERE SIDE //26



Hvordan skaber vi LAP-peløsning som vi kan leve med?

Tekst:
Hanne Wiingaard,
Lars Kristensen og
Steen Moestrup

LAP er inde i en periode, hvor vi har mulighed for at gribe bolden og tage føringen, blive hørt og komme til orde, men tør vi? Kan vi blive enige, så vi fremstår med én stemme fra psykiatribrugerne?

Ledelse er ikke at ensrette, men at høre alle og turde sige: Vi er et flertal der mener, at vi bør følge dén vej. Vil du med eller bliver du så sur, at du vælger at forlade foreningen, fordi vi ikke gør som netop du siger. Vi har i mange år ligget på et medlemstal omkring 900 personer med ca. 100 ind- og udmeldinger hvert år. Det er faktisk få i forhold til vores potentielle medlemsskare.

Vi har turde gå i mod systemet og gå i mod bevilligende myndigheder. Vi kigger tilbage på 20 år, hvor vi har igangsat mange ideer. Italesat flere og spillet med de store på området. Ind i mellem har vi i landsledelsen følt at det var op ad bakke, fordi enkelte medlemmer stod frem og ødelagde det for et stort flertal. Nogle gange har vi prøvet at moderere vores beslutninger, så de ikke blot fulgte strømmen, men også tilgodeser de enkelte.

Vi må erkende, at hvis vi vil ud over rampen og skabe noget stort, så skal vi finde ud af at trække på

samme hammel og i samme retning. I hvert tilfælde bør vi lære alle, at turde lade de andres projekter vokse og gro, uden at vi stikker en kæp i hjulet på dem, fordi vi tror, at det vil fremme vores egne projekter.

Det er faktisk således, at jo flere ting der lykkedes for os i LAP, desto større lydhørhed opnår vi i samfundet. Vi skal blot vise, at vi tør gøre tingene og stå ved vore holdninger og ideer.

Tirsdag d. 24. september havde vi møde med både Socialminister – og Indenrigsminister Astrid Krag og direktør Nina Löwe Krarup fra Arbejdsmarkedets Feriefond. Begge steder mødte vi positive kvinder, der gerne ville lytte og give os modspil. Der var tillige stemning for, at hjælpe os med at udbrede LAP's refugie tanker over det danske land.

Astrid Krag spurgte også ind til vores holdninger til misbrug og dobbeltdiagnoser.

Vi vil gerne kalde misbrug for selvmedicinering. Som regel er der jo tale om, at man lindrer traumatiske livsbegivenheder eller simpelt hen blot "ondt i livet".

Det virker som om, der langsomt er ved at ske en ændring hos styrelser og ministerier.

Man oplever mere og mere, at der søges og bruges andre betegnelser for det kompenserende forbrug af midler. Et forbrug, der også kan betegnes som en form for "selvmedicinering". "Ondt i livet" kan vel ikke betegnes som en sygdom, eller kan det?

Svaret får vi måske, hvis vi spørger sundhedsministeren, men lige nu afventer vi svar på vores henvendelse til Magnus Heunicke. Der er i skrivende stund også andre ministerier, herunder statsministeriet, der ikke har besvaret vores henvendelse fra ultimo august.

På samme måde, ser vi begyndende ændringer omkring brugen af begrebet "Dobeltdiagnoser." LAP tager gerne føringen i korstog mod begrebet dobbeltdiagnoser, som bør forsvinde fra sprogbrugen. Psykiatriområdet er vist også det eneste sted, hvor udtrykket bruges.

Og kun om én situation. Brug af kompenserende selvmedicinering i kombination med en psykisk lidelse. Det har aldrig været anvendt om psykisk lidelse og diabetes - eller et brækket ben i kombination med en psykisk lidelse. Endelig trænger vi til en ændring af den kommunale selvbestemmelsesret, som er

ger,



hæftet op på lokaldemokratiet i den enkelte kommune. Her er det økonomiudvalgene i kommunerne der bestemmer serviceniveauet, f.eks. i forhold til Serviceloven. Serviceloven regulerer blandt andet botilbud og hjælp i eget hjem. Økonomiudvalget kan på mange områder reelt sætte den vedtagne lovgivning ud af spillet. Vi efterspørger således flere SKAL -opgaver, blandt andet indenfor Servicelovens område.

Endelig ønsker vi, at Folketinget ophæver anlægsstoppet, der blev indført af den tidligere venstre regering via et samlet forlig. Som del af genopretningen af psykiatrien er der netop behov for, at bygge nye, varierede og moderne boformer og behandlingssteder for psykiatribrugere.

Til slut vil vi ønske alle et godt efterår og glæde os til at se, hvor mange milliarder andre partier vil tilbyde psykiatrien. Enhedslisten er startet med en milliard kroner i skrivende stund! ■

indhold

02// LEDEREN:

Hvordan skaber vi LAPpelsninger, som vi kan leve med ?

06// Jeg vil ikke leve mere

08// Skjulte handikap

09// Hvorfor holde jul og nytår alene

10// Et anker af flamingo

11// 20 års jubilæums landsmøde

12// Hvor er alle drømmene vi og jeg drømte?

14// God tur til Kronborg slot

15// Fik du korrekt boligstøtte i 2018?

16// Noget om varme luftballoner

18// Grønne Tips:
Interessant viden - Rosmarin
og hukommelse

20// Fru Christoffs univers

23// Poesiens & kunstens side

24// Lokalforeninger

24// Regionale foreninger

25// Liste over kollektive medlemmer i LAP

26// Krogs krog: Kongens fald...



12//

Hvor er alle drømmene vi
og jeg drømte?



26//

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:

LAP

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:

1. november 2019.

Redaktionen:

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

Forsidefoto:

Billedkunstner Brian Hammerum

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.

Jeg vil ikke leve mere

Tekst: Steen Moestrup

En artikel om hvordan den gode psykoterapi virker og fungerer, når man forstår at finde en god terapeut. En god terapeut er en som forstår en og kan provokere, aktivere og hjælpe en med at forstå egne tanker.

Sætningen ”Jeg vil ikke leve mere” er kommet til mig igen og igen. I gennem de seneste uger har jeg til gengæld været forskånet for selvmordstanker. De har ellers været en konstant følgesvend siden jeg var 20 år og op til i dag, hvor jeg er 54 år. De var faktisk årsagen til, at jeg blev indlagt første gang som 20-årig. Ingen kunne den gang forstå eller hjælpe mig med dem. Pillerne kunne holde dem på afstand i 17 år, men de kom stadig jævnligt. En god kæreste og hendes familie hjalp nok mere end pillerne med at forstå, at der var en kærlighed til livet i mig. Og dog faldt jeg hele tiden tilbage til selvmordstanker. Når de var værst, var det nærmest mange gange i timen.

Igenom de seneste 2 år har en hjemmesygeplejerske besøgt mig troligt hver uge. Når vi nærmede os emnet ”selvmordstanker” kunne jeg sagtens tale om dem og forsøge at forstå dem. Tilbage stod jeg dog med en forstærket lyst og motivation til at gøre noget seriøst ved dem. Jeg er blevet foreslået, at jeg skulle have en

bo-støtte og en psykolog, der kunne hjælpe mig videre. Ud af det helvede med ”selvmordstanker”. Det ville jo være som at gentage gamle opskrifter, der ikke har virket. Jeg har talt med venner omkring emnet, og fået nogle gode oplevelser med at dele disse tanker.

En elsker meddelte mig ret tidligt i vores relation, at det magtede han ikke at høre på, for hans mor havde flere gange forsøgt selvmord. Og det er jo vigtigt, at man respekterer hinandens grænser i en relation. Det er vigtigt, at man definerer hvad der egentlig er ens fælles interesseområde, og dermed hvad man kan bruge hinanden til uden at misbruge hinanden.

Således også i terapien, hvor det kan være en ugentlig samtale med plads til, at terapeuten holder ferie, og klienten er bortrejst. Rammerne er givet tidsmæssigt og måske også emne bestemte. F.eks. kan det være vigtigt, at klient og terapeut er afklaret omkring, hvordan terapeuten skal forholde sig, når klienten taler om selvmord. Det er jo i sidste ende klientens afgørelse, men der kan være brug for hjælp og støtte evt. i forhold til tvangsforanstaltninger eller indlæggelse under beskyttede rammer.

Det er jo en tillidserklæring, at

klienten viser terapeuten sine inderste tanker uden filter. Men i de tilfælde, hvor terapeuten handler på denne tillidserklæring, på en måde som klienten ikke mener er rigtigt, tabes tilliden - måske for evigt.

På min gåtur i skoven her til morgen, i skovens dybe ro, med regnvåde stier og en ren nyvasket luft, gik jeg i mine egne tanker og tænkte:

Hvad betyder sætningen ”Jeg vil ikke leve mere”?

Hvordan skal eller kan jeg fortolke den anderledes end, at den erstatter mine ”selvmordstanker”?

Jeg tænkte meget over hvordan jeg dagen før havde hjulpet en ven, til at forstå nogle ting i et andet og mere positivt lys, og vendt en negativ sætning om, så sætningen og situationen kunne forstås i et andet og mere positivt lys. Nu stod det mig klart at det var dele af mit liv, jeg skulle gøre op med og komme til livs. Dele som jeg ikke kan acceptere og drivkraften skulle netop være, at det ville give mig mere livslyst.

Tit prøver terapeuterne at hjælpe en med at forstå vores egne tanker, men det sker jævnligt at deres forsøg ikke er 100 % rigtige. Tænk selv, handl selv, men lyt gerne til andre inden du gør det. Undlad dog at forstå 100 %, hvorfor de siger som de siger. Lad det være deres egen opgave.



ØVELSE 1:

Prøv når du får en spontan tanke eller indskydelse fra dig selv eller andre.

Brug tid på at forstå den, tænk om den kan forstås på en anden vinkel - eller hvad den sætter i gang i DIG.

Vend det med dig selv, og eventuel en anden eller flere andre.

ØVELSE 2:

Du får en negativ tanke eller oplevelse.

Prøv at vende den - spørg dig selv: Hvad giver den mig af positive ting.

Måske du blot får et indblik i dig selv, som du ikke havde på forhånd. Øvelsen kan også bruges til at være kritisk overfor en positiv oplevelse.

ØVELSE 3.

HJÆLP EN ANDEN TIL AT SE TINGENE I EN ANDEN VINKEL.

En ven er negativ, måske ligefrem vred over noget.

Prøv at hjælpe vedkommende til at se dette i et andet lys.

Det er lettest, hvis du ikke selv er følelsesmæssigt involveret i tingen.

Det står mig nu klart, at jeg ikke havde fuldendt min egen sætning: ”Jeg vil ikke leve mere”. Fuldendt blev den nemlig til: ”Jeg vil ikke leve mere med det rod og kaos, der er i mit liv.” Og det giver jo en helt anden vinkel på tingene, nemlig at jeg i stedet for at begå selvmord, blot skal se og få ryddet op i mit liv eller i hvert tilfælde dele af det.

Jeg tænker nu tilbage på den begrundelse psykiateren brugte for min første indlæggelse: Du skal være her på grund af din manglende lyst og din ulyst. Jeg havde i mange af livets små daglige ting givet udtryk for, at dette eller hint havde jeg ikke lyst til, eller ulyst til uden at kunne begrunde det. Det var noget som blot kom indefra, som en tanke.

Jeg havde netop den gang lært en del af de spirituelle ting, som Michael Kold så godt beskriver i sin bog ”Følg dit hjerte - Den spirituelle leder”. Bogen er tidligere anmeldt her i bladet nr. 1 2019. Disse tanker stod i skarp kontrast til det miljø jeg var i, og havde svært ved at finde sparring på i mit nærmiljø. ■

Skjulte handikap



Tekst: Bo Steen Jensen

Jeg så for nylig en TV-udsendelse, der fik mig til at tænke over det usynlige. I dette tilfælde de usynlige handikap.

Hvor mange timer bruger vi der har dem, på at få omgivelserne til at fatte begrænsningerne disse handikaps medfører. I udsendelsen handlede det, om hvordan man kunne skabe de rette omgivelser omkring PTSD i krigstraume versionen. For nu at dvæle lidt ved det syndrom, så er angst en normal del af syndromet. Men hvordan takler man så den angst? Hvordan forebygger man anfald?

For det første må personen også selv registrere, at angst kommer i mange former og ikke altid med synlig eller hørlig årsag, faktisk kommer den lige så ofte snigende.

I krigstraumet er den ofte forbundet med den konstante årvågenhed, som bliver en del af personens natur og for at gøre det endnu mere vanvittigt, så vil angstdæmpende medikamenter opleves som dæmpende af årvågenheden, hvilket eskalerer angsten, fordi det nødvendige overblik bliver forstyrret af den manglende årvågenhed.

Et er at leve med dette handikap. Et andet er at forklare og forklare og forklare omverdenen dette forløb, denne tilstand.

Og denne evige forklaren, både ude i samfundet og indenfor i behandleromgivelserne, trætter og opbygger både svigtoplevelser og frustrationer; noget der er fælles for alle varianter af usynlige handikap, mere eller mindre udpræget. Nogle usynlige handikap er mere accepteret i samfundet end andre - ingen vil vel drømme om at bede en blind om at tage sig sammen og så bare lige læse! vel? Men et dybt angst menneske kan opleve den reaktion.

Samtidigt bliver mange med usynlige handikap ofte udsat for mistro eller mistillid. Hvorfor?

For lige at vende tilbage til krigstraumet PTSD, hvorfor tror man så mange gemmer sig, f.eks. i skove og lignende?

Jeg har mødt mennesker med usynlige handikap, der i fuld alvor har udtrykt ønske om at bytte det til et synligt. Og ved I hvad samfund, det er en ENORM falliterklæring fra jeres side.

Så næste gang I står over for en person med et usynligt handikap, så find respekten frem i stedet for mere eller mindre skjult mistillid. ■



HVORFOR HOLDE JUL OG NYTÅR ALENE

DU ER VELKOMMEN PÅ LAP'S JUL OG NYTÅRSREFUGIE I HUNSEBY PÅ LOLLAND. PÅ REFUGIET KAN DU VÆRE SAMMEN MED ANDRE LAP MEDLEMMER, GENSE BEKENDTE ELLER MØDE NOGEN DU KOMMER TIL AT KENDE.

FRA 9. DECEMBER TIL 2. JANUAR 2019 KAN DU KOMME PÅ LAP'S JULE- OG NYTÅRSREFUGIUM.

Kom og lad op, og få nogle gode jule- og nytårsdage sammen med andre LAP medlemmer. Du kan opleve fred og ro, få bevæget krop og psyke, male dig glad eller gå ture ud i den Lollandske natur.

TILMELDING

Fra mandag den 21. oktober 2019 kan du tilmelde dig refugiet. Du kan tilmelde dig minimum 3 dage. Tilmelding sker på tlf.: 66 19 45 11 (mandag til torsdag mellem kl. 10 og kl. 14). Sidste frist for tilmelding er 28. november.

Ved tilmelding betaler du kr. 200 i depositum, hvorefter din tilmelding er endelig. Ved ændring eller afbud mistes depositummet.

Du skal tilmelde dig minimum 3 dage (2 overnatninger) med en døgnpris på kr. 200 for dobbeltværelse og kr. 300 for enkeltværelse.

Ved tilmelding bliver du booket på listen med gæster på refugiet. Husk at melde dig til snarest muligt, for der bliver hurtigt booket op.

LAP giver rejserefusion til Hunseby Kirkevej 13 i Hunseby. Refusionen omfatter én rejse til og én rejse fra refugiet med billigste offentlige transport. Der gives ikke refusion til taxi. Kører du i bil svarer refusionen til billigste offentlig transport.

Har du andre spørgsmål angående LAP's jule- og nytårsrefugie, er du velkommen til at ringe på Refugietelefonen Tlf.: 71 78 30 04 indtil den 8. december fra kl. 20 til 22. Fra 9. december er telefontiden kl. 10 – 16 dagligt.

VI GLÆDER OS TIL SE DIG!
Venlig hilsen Refugiegruppen

**LANDSMØDE 2020
AFHOLDES
18-19. APRIL PÅ
HOTEL SVENDBORG**

**SÆT KRYDS I
KALENDEREN**

2020

Et anker af flamingo

Tekst: Herluf Dalhof



Forfatter: Pernille Frandsen
Forlaget: Mellemgaard
Sideantal: 234
Udgivelsesår: 2019, Udgave 1, 1. oplag
ISBN/EAN: 9788772183756 / 9788772183756

Denne bog er en hudløst ærlig og tankevækkende skildring af hovedpersonen Pernille, som i 40-års alderen bliver indhentet af sin barndoms traumer. Traumer, der er udløst af en enkelt voldsom begivenhed.

Denne voldsomme begivenhed medfører, at hun får kontakt til det psykiatriske system. En kontakt, der bliver skæbnesvanger for Pernille.

Pernille bliver udsat for tung psykofarmakamedicinering og ECT, hvilket til sidst efterlader hende svært hjerneskadet. Det betyder, at hendes hjemkommune i en længere periode bevilger en "hjemme hos" ergoterapeut, til at hjælpe hende med overhovedet at få struktur på en almindelig hverdag.

Men hvad gør man, når ens hukommelse pludseligt er hullet som en si?

Via en række eksempler skildrer bogen de altomfattende problemer, som hukommelsessvigt fører med sig. Bogens eksempler beskriver også Pernilles årelange kamp for at acceptere og leve med sit nuværende handicap. Sideløbende skildres omgivelsernes til tider uforstående reaktion på Pernilles handicap.

Desværre viser bogen også sundhedssystemets totale benægtelse. En benægtelse, der går helt til tops, idet også Sundhedsstyrelsen afviser, at der kan opstå varige hukommelsesskader efter ECT. ■

20 års jubilæums landsmøde



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Vores gode forening LAP har eksisteret i 20 år, og det blev markeret på dette års landsmøde i Svendborg. På landsmødet var der lavet en foto væg med et hav af fotos fra foreningen i stor format. Udover fotos fra landsmødet var der fotos fra Brugernes Bazar, Folkemødet på Bornholm, landsledelsesmøderne og fra arbejdsgrupperne. Øverst oppe stod der med store bogstaver: "Tillykke med de 20 år".

På landsmøderne er der meget tekst man skal forholde sig til og der er forslag, der skal behandles. Det kan også ske at, LAP's vedtægter skal justeres. Medlemmer af LAP kan også sende forslag ind, og det

havde et par stykker benyttet sig af i år. Hvis man mere konkret vil vide, hvad der blev behandlet, kan man læse referatet fra landsmødet på LAP's nye hjemmeside.

I anledning af jubilæet havde LAP hyret en Stand-Up komiker, der havde skrevet et show specielt til LAP. Komikeren havde taget udgangspunkt i materiale fra LAP's hjemmeside.

Men må man gøre grin med den målgruppe LAP er sat i verden for at hjælpe? Folk grinede hjerteligt af det han sagde, men der var dog landsmødedeltagere, som efterfølgende gav udtryk for, at de ikke syntes han var sjov.

Den første af de to dage blev sluttet af med en stor 20 års jubilæums middag med dans og musik. Landsmødets sidste dag søndag blev indledt med, at vi på storskærm så og hørte Eddie Skoller synge sangen "En enkel sang om frihed". LAP havde fundet tv-klippet på YouTube, og det var dejligt friskt og positivt at starte dagen med. En god modvægt til de lidt tunge ord, som der kom mange af efterfølgende. Men alt i alt var det et af de bedste landsmøder vi nogensinde har haft. Tak for de sidste 20 år, og på gensyn til de næste 20 år. Vi ses igen på Hotel Svendborg om et lille år - til det 21. landsmøde. ■



Hvor er alle drømmene vi og jeg drømte?



Tekst: Bo Steen Jensen

Ja, hvor er de? Maria Stenz tolkede sangen og teksten sublimt den gang. Og ja hvor er alle drømmene, er de forsvundet? Eller er de en del af det sind du lever med i dag. Er de duften af dine natlige drømme? Er de substansen af dine hvilebringende dagdrømme?

Hvorfor dukker en sang fra 1973 pludseligt op i min erindring? Ja hvorfor? Og kære venner og læsere, hvad er der så tilbage af jeres drømme, er de mon druknet i en strøm af år - eller er de blevet fundamentet for jer som mennesker. Jeg spørger, fordi jeg undrer mig lidt over det vrede samfund vi har udviklet, som resultat af 68-opgøret (jeg skriver bevidst opgøret og ikke oprøret). Det var netop et opgør med nedarvede traditioner og holdninger, og beklageligvis gled mangt ud i en sær uvirkelig substans af romantisk uvirkelighed. Er det skuffelsen over den oplevelse, der har skabt en verden af tvivl på andre? En vrede i mod snart sagt alt.

Når jeg ser på, f.eks. den politiske udvikling, ikke bare i Danmark men faktisk globalt, ser jeg en verden

styret af ønsker om begrænsninger. Ønsker om begrænsninger klædt på som forsvar for frihed og det frie ansvarsløse ord, men reelt styret af had dirigeret mod andre. Som om den højest opnåelige lykke er at føle angst overfor andre kulturer, hvilke de så end må være? Samtidig er nutidsmennesket styret af et overdrevent præstationskrav, som udmarver sindet og skaber nedbrud af mennesket - faktisk uanset social placering.

Var det jeres drømme? Var det mine? Jeg ved, jeg kan sige at de ikke var mine.

I trediverne skrev Axel Sandemose "Janteloven", som en beskrivelse af samfundet, ikke som en lov der skulle følges. Sært nok har den så været brugt, som en lov for tilstedeværelse i samfundet. Omkring 1978 kom så modspillet. Kunstneren Andy Warhol proklamerede: "Don't look like the Wall Paper. Get outstanding." På mange måder egentlig en god idé, men desværre blev den til egoismens mantra. Og lagde vel grunden til krænkelsekulturen.



Foto: Simon Læssøe

Det er en underlig udvikling, som bl.a. har umuliggjort debatter. Man kan i dag dårligt nok åbne en debat, udforme et argument, uden at nogen føler sig krænkede. Det betyder, at den udviklende udviklingsproces er stoppet og måske helt forsvundet. En udviklingsproces, som var drevet af argumenters modsætninger som brændsel for tankeskabende lytten. Det er så i mine øjne en fattiggørelse af samspillet mellem mennesker.

Men lad mig citere en klog dame: ”Jeg kan glemme, hvad dag det er i ugen, eller hvad klokken er. Men ikke hvor verdenshjørnerne er, eller i hvilken fase månen er, eller om vi behøver regn eller tørvejr”. Denne sentens tror jeg mange ville have godt af at dyrke, for faktisk at se verdenen.

Die Welt von Gestern er dog endegyldigt forsvundet, også selvom man har bevaret sin øring. Om det så er et fremskridt eller en tilbagegang er jo næsten et Shakespeare spørgsmål. Personligt ser jeg det som en tilbagegang. ■

INFO:

Indlægget her ligger på YouTube.

God tur til Kronborg slot



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen



Livsglædegruppen arrangerer endags ture ud i landet, blandt andre til Christiania og Møns Klint. Den sidste tur gik til Kronborg slot, som ligger i Helsingør. Det er et meget flot slot, der har haft stor betydning for de skiftende konger gennem tiderne. Kronborg var en sikker indtægtskilde gennem hundredvis af år for landets konger. Skibene, der sejlede forbi blev tvunget til at afgive en del af deres last til kongen. Hvis de ikke betalte ville skibene blive sænket af kanonerne på Kronborg. Først blev der affyret advarselsskud, og derefter blev det alvor. Udover en del af lasten til Øresunds-

told skulle de sejlede skibe også selv betale for kanonkuglen, der blev affyret som advarsel.

På fotoerne kan man se, at der er alt for mange ruder og vinduer i slottet.

Det ser ikke pænt ud, og det er for overdrevent. I datiden var glas meget dyrt, og var derfor et symbol på magt og rigdom. Når man går rundt på slottet er det ordet storhed, man tænker på. Festsalen på Kronborg er f.eks. nordeuropas største sal. Festsalen kan man for øvrigt leje til private formål. Efterfølgende kørte vi i hestevogn til Bakken, dog kun det sidste stykke. Det var en god tur, hvor vi blev sat 100 år tilbage i tiden. I Kronborgs storhedstid kom man netop omkring i hestevogn. Efter, at have nydt stegt flæsk med persillesovs og kartofler gik turen hjem. I lighed med alle andre ture vi arrangerer er de åbne for alle. På LAP's hjemmeside kan man se den næste tur. Vi siger tak for denne gang og på gensyn. ■



29. AUGUST 2019

BREV FRA UDBETALING DANMARK:

Fik du korrekt boligstøtte i 2018?

HER I EFTERÅRET FÅR DU BREV MED EN OPGØRELSE AF DIN BOLIGSTØTTE FOR 2018. DET ER VIGTIGT, DU LÆSER BREVET OG REAGERER, HVIS DU IKKE ER ENIG I DE INDKOMSTER, UDBETALING DANMARK HAR BRUGT.

En gang om året gør Udbetaling Danmark din boligstøtte op for at sikre, at du har fået det rigtige udbetalt. Udbetaling Danmark henter oplysninger om indkomsten fra årsopgørelsen fra Skattestyrelsen. Herefter ses der på, om indkomstoplysningerne er forskellige fra de oplysninger, du tidligere har fortalt Udbetaling Danmark.

Det er vigtigt, at du giver Udbetaling Danmark besked, hvis du ikke er enig i de indkomstoplysninger, de har brugt i din 2018-opgørelse. Kig derfor brevet godt igennem.

Hvis du har boligstøtte til gode, så bliver de udbetalt 4 uger efter, at du har modtaget din opgørelse.

Hvis du skal betale boligstøtte tilbage, så modtager du et indbetalingskort inden for 7 uger efter, at du har modtaget opgørelsen. Du kan ikke betale, før du har fået indbetalingskortet. Du kan søge om en individuel afdragsordning hos Udbetaling Danmark, så du ikke skal betale hele beløbet på én gang.

Husk, at hvis du har boet sammen med andre, så tæller deres indkomst med i opgørelsen af din boligstøtte.

Har du spørgsmål?

Du kan få svar på de mest stillede spørgsmål om opgørelsen af din boligstøtte på www.borger.dk/boligstøtte-opgørelse

Hvis du har flere spørgsmål eller er uenig i din opgørelse, kan du også ringe til Udbetaling Danmark på 70 12 80 63.

*Spørgsmål vedr. artiklen kan rettes til
pressechef Mette Beck: meb@atp.dk eller 29879717*



Noget om varme luftballoner



Tekst: Bo Steen Jensen

Der var for mange år siden en sød sang om balloner. Jeg mener den hed "Jeg vil ha' en blå ballon". Mon der er nogen der ved, hvorfor der er gået mode i balloner, især dem med varm luft?

Der er snart ikke den politiker, der ikke er ekspert i at jonglere med balloner fyldt med varm luft. Nærmest som om de havde været på kursus hos selveste brødrene Mongolfier. At deres balloner så mere minder om Granbergs, er jo bare trist.

Behov for handling

Hvad vi trænger til i dag er, at man i stedet bruger den varme luft til at få pustet liv i nogle af de ideer, der sværmer rundt som møl om den varme grød. Der er ikke grænser for, hvad der var muligt op til valget, det er der jo aldrig. Men nu er brugerne på hele Sundhedsministeriets - og Socialministeriets ressortområde trætte af snak og varm luft: Vi vil se handlinger! Der er snakket, debatteret og diskuteret nok om barrierer og hurdler mellem regionerne og kommunerne. Nu skal der handling til. Men først skal vi have Finansministeriet til at forstå, at de hegn der opstilles koster samfundet mere end de besparelser, der pålægges respektive regioner og kommuner. Genopretningen af ofrene og disse besparelser er både en kostbar og langvarig proces.





Efterslæb på 6 milliarder

På et tidspunkt opgjorde man, at psykiatriens efterslæb i forhold til de to andre sundhedsgrene kostede samfundet 6 milliarder kroner. Dette tal er højere i dag, med det mest chokerende er nok, at i det beløb var det direkte efterslæb 66 milliarder kroner. Den øvrige del var de samfundsøkonomiske tab. Faktisk må man undre sig over, at samfundet mener at have råd til et sådant spild.

Der findes rigeligt med forskning og undersøgelser, der viser og indeholder metodikker til at gøre tingene bedre. Metodikker som ikke omfatter personale-sprint over maraton distancer. Det vil sige økonomiske rammer som betyder, at de nødvendige opnormeringer kan gennemføres.

Mennesker er aldrig byrder

Det er også seriøst nødvendigt, at der sker et skift i opfattelsen af bl.a. psykisk handicappede og øvrige grupper af handicappede. Vi skal stoppe med at se disse grupper som byrder. Det er nedværdigende for personerne, og uværdigt for besluttende og bevilgende personer.

Fleksibel behandling

Når vi kommer i gang med denne påtrængende revision, så skal der også gøres op med de rigide kliniske retningslinjer. Ofte er det sådan i dag, at retningslinjer ses som lovbud. Det er ødelæggende for den fleksibilitet, der er nødvendig i omgangen med mennesker. Uanset det kan ligne samme lidelse, så er måden der lides på individuel.

Så der er rigeligt at tage fat på, både for Folketinget og for ministrene. Spørgsmålet er så om de har modet til at tage fat om nældeerne? Mod til at genetablere værdierne i humanisme, etik og sund fornuft.

Mongolfier var den første, der fløj i varmluftballon tilbage i midten af det syttende århundrede. Granberg var ballon-skipper, og skulle lave opstigning i Tivoli i det attende århundrede. Hans ballon ville ikke stige, deraf det gamle udtryk: ”Den gik ikke Granberg”. Et udtryk der bruges når noget mislykkedes. ■

Interessant viden - Rosmarin og hukommelse

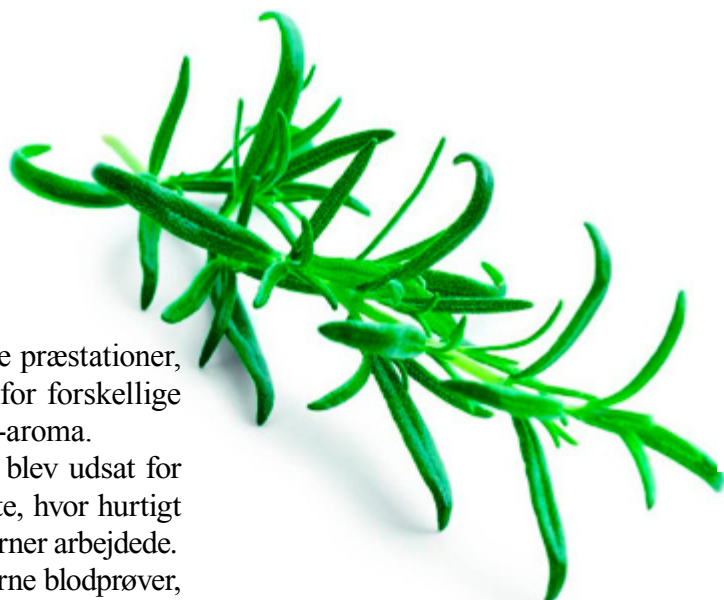
Brevkassebestyrer: Inger-Liss Christoffersen
Vi minder om, at I meget gerne må sende jeres ideer ind til brevkasseredaktøren!

Rosmarin er siden oldtiden blevet hyldet for sine medicinske egenskaber. Nu har hjerneforskere fra Performance and Nutrition Research Centre på Northumbria University i England rent faktisk bevist, at vores hjernes præstationsevne bliver forbedret, når vi har en rosmarinolie-komponent i vores blod. Der er tale om stoffet 1,8 -cineol, som bliver optaget i vores krop via næsen eller lungerne – altså, når vi indånder de æteriske olier, som rosmarin udsender. »Hvis det er rigtigt, er det jo ret spændende. Folk i den alternative branche, der arbejder med aromaterapi, har længe hævdet, at de æteriske olier påvirker folks sindstilstand. Så for dem kommer det nok ikke som en overraskelse – og de vil sikkert sætte pris på videnskabelig evidens for, at æteriske olier virker.« »Perspektivet her lyder jo som en naturlig performance-enhancer,« siger lektor Anna Jäger, som forskede med 20 mennesker der duftede til rosmarin. De engelske forskere testede 20

menneskers kognitive præstationer, mens de blev udsat for forskellige niveauer af rosmarin-aroma.

- Forsøgspersonerne blev udsat for tests, der undersøgte, hvor hurtigt og præcist deres hjerner arbejdede.
- Samtidig tog forskerne blodprøver, der viste, hvilken mængde af 1,8 -cineol deltagere havde absorberet i deres blod.

Æterisk olie gør hjernen hurtig og præcis. Resultaterne antyder, at jo højere en koncentration af 1,8-cineol, et menneske har i blodet, desto bedre fungerer dets hjerne. Rosmarin-duften får os ikke til at tage flere sanseindtryk ind, men det, vi tager ind, behandler vi hurtigere og mere præcist. »Vi ved allerede, at der i rosmarin er noget, der ændrer blodgennemstrømningen i hjernen. Så resultatet er ikke helt ude i skoven« vurderer Ulf Simonsen, der er professor i farmakologi ved Aarhus Universitet. ■



FAKTA:

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) er en af mange traditionelle lægeplanter, der indeholder æteriske olier. Den æteriske olie 1,8-cineol findes – udover i rosmarin – i mange aromatiske planter. Blandt andet eukalyptus, laurbær, malurt og salvie. Det er stadig uklart, hvordan de æteriske olier præcist påvirker menneskers adfærd.

Artiklen kan findes på nettet.

OPSKRIFT PÅ INGEFÆRSHOT

Køb friske ingefær. Det behøver ikke at være økologisk ingefær.

Vask og skær evt. lidt af enderne og skær i skiver på ca. 2 cm.

De koges i gryde i 5 minutter og afkøler.

Derpå hældes hele indholdet i en flaske med låg, tilsæt evt. lidt citronskiver og sødme, hvis det bliver for stærkt. Stilles i køleskab et døgn, og derefter er det drikkeklar.

Jeg drikker ca. 1,5 dl hver dag. Hæld vand på flasken når der drikkes heraf – på denne måde kan indholdet holde mindst en uge. En stærk antioxidant – til hvis du vil undgå forkølelser, influenza og andre lignende ubehageligheder. Jeg har i de to år jeg har drukket shots ikke været forkølet, haft lungebetændelse eller influenza.

Opskrift og foto:
Inger-Liss Christoffersen



Kender I duftposer til god luft i soverum?

Her kommer et par ideer, en let og et par der kræver lidt arbejde.

TEPOSER

(ja, teposer) fra krydrede téer lægges efter brug på køkkenrulle og duppes med køkkenrulle. Når de er næsten tørre, kan de sættes på et hovedgærde og tørre færdigt. Duften vil så blande sig med indåndingen og på den måde får man glæde af de gode urter en gang til. Nogle af duftene har beroligende egenskaber - prøv dig frem til dine blandinger.

Opskrifter:
Bo Steen Jensen:

DUFTPOSER

Køb en længde tubegaze på apoteket, klip ca. 14 – 20 cm af, luk den ene ende af med tråd og fyld friske og/eller tørrede dufturter i. Luk den anden ende og læg den enten på eller bag hovedpude.

Alt efter årstiden indsamles urter. Lavendelplante, -blomst, duftroser, gyldenris, syren - idet hele taget duftende blomster og planter. Specielt lavendel, baldrian, liljekonval og kaprifolie er nervøsitets- og angstdæpende.

Opskrifter:
Bo Steen Jensen:

DUFTOLIER

Flere muligheder. Vatrundeller vædet med olien og i gaze bag puden - olie strøget direkte på træsengegavl eller olier i duftlampe.

En anden mulighed er at skabe et potpourri. Brug blomstrende og duftende planter og gem dem i en saltkrukke med låg. Planterne lægges i lag med tynde lag af salt, stilles halvkøligt og opbygges i løbet af sommer og efterår. Omkring juletid tages lidt op og lægges i en lille skål. Enten en til røgelse som bare står i varmen og dufter, eller en med låg som aktiveres når man har brug for - det er væsentligt sundere luftfriskere end dem på aerosoldåser.

Opskrifter:
Bo Steen Jensen:

Fru Christoffs univers

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

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

*MENS JEG SKRIVER MIN KLUMME HER I SLUTNINGEN AF AUGUST,
ER SOMMEREN VED AT GÅ PÅ HÆLD - OG NÅR BLAD 3 UDKOMMER,
ER DET BLEVET EFTERÅR. MEN I SKAL IKKE UNDVÆRE
SOMMERENS GLÆDER OG SORGER HERFRA.*

Jeg vil følge op på mit katte eventyr

Nu har jeg nemlig fået en sød lille hunkat på omkring 2 år. Jeg skriver omkring 2 år for Ida har jeg købt hos Kattens Værn i Brøndby, og de kan ikke sige præcist hvor gammel hun er. Men det jeg ved er, at hun er killing af nogle vildkatte (4-farvet) og at hun i marts blev indfanget af en katte inspektør hos en gårdejer i en lille landsby. Bonden havde ringet

til K.V. og fortalt at han havde en lille hunkat, der igennem et halvt års tid havde løbet rundt på hans gård og som så ud til at have forskellige lidelser.

Jeg havde længe kigget på Kattens Værns hjemmeside for at se hvilke katte de havde til adoption. Og der faldt jeg for Ida – uden egentlig at vide andet end at hun var meget kælen og smuk. Så en solrig dag den 3.

juni, tog jeg ud for at kigge på hende. Jeg faldt pladask for hende, bestilte og betalte for hende efter at have fået lidt mere at vide. To dage senere tog jeg en veninde med for at hente kræet hjem. Der var en journal med oplysninger om alle hendes behandlinger, øremærkning, sterilisation, rensning af tænder, diverse ormekure samt mærkning til katte registeret.

Så langt så godt. Hvad jeg ikke vidste var at Ida var meget bange for alt; mennesker, hurtige bevægelser, lyde og store rum. Herhjemme fik hun kattebakke, madskål med det lækreste tørfoder og vand, men hun kunne selvfølgelig ikke lige lukkes ud i haven. De første 14 dage lå hun under min seng eller gemte sig andre steder, så jeg knap kunne finde hende. TV, opvaskemaskine, vaske-maskine og andre støjende ”geråter” måtte der skrues ned for. Men hun spiste fint og brugte kattebakken. Det havde hun jo lært efter at have tilbragt 2 mdr. i bur hos Kattens Værn. Det var noget chokerende at hun var så bange; det var jeg slet ikke forberedt



på, så derfor ringede jeg til K.V. s dyrlæge for at få hjælp.

Af dyrlægen fik jeg noget at vide som ikke stod i min journalbog, nemlig at Ida nok var en vildkat (hun har 4-farvet pels, dvs. at der kan være flere fædre til hende) og ikke kun var steriliseret, men også havde fået fjernet underlivet? Det fik mig senere til at tænke på om hun mon ikke havde haft et eller flere kuld killinger, mens hun levede i det fri. Jeg er nu sikker på, at da hun blev bragt ind på internatet havde hun killinger i maven, derfor blev livmoderen fjernet. Man kan se på hendes mave at patterne er lange, og det bliver de kun hvis de har været brugt. Så tror pokker da, at Ida er blevet traumatiseret.

Men jeg gav ikke op – og for knap tre uger siden blev hun lukket ud i haven. Hun bliver inden for området, markerer sit revir og jager tre hankatte, hvor hun hvæser som en løve, væk fra vores have. Mjaver sjældent og spagt, men spinder helt vildt, når hun ligger på sofaen ved siden af mig og bliver kælet med. Så jeg er fortrøstningsfuld og regner med at hun snart kan få halsbånd med magnet på, så hun kan komme ud og ind ad kattelømmen i bryggerset. Det kunne Tarzan lige til det sidste (som bekendt blev han 17 år).

Men sikke et arbejde – dog er hun det hele værd, for det er dejligt at have fået katteliv i huset igen. Hun er helt sin egen, men jeg er sikker på at Ida nok skal blive helt fortrolig med mig. Jeg har dog ikke prøvet at løfte hende op til mig endnu. Noget af en udholdenhedsprøve for mig, som ellers ikke har tålmodighed som min spidskompetence.

ABBA-Revival koncert

Jeg var på Bakken den 18. juni med flere fra min klub ”Glade Piger”. Bandet spillede og sang næsten lige så godt som de originale ABBA. Derefter på Den Hvide Hest og spise min hofret, stegt flæsk med persillesovs og nye kartofler.

Det var en dejlig aften, bortset fra gåturen fra Klampenborg station til Bakkens røde låge. Her var jeg ved at give op, da mit blodtryk og mine let forkalkede ben, ikke havde det ret godt på det tidspunkt. Det går i skrivende stund meget bedre efter medicin og behandling med K2 vitamin og Husk (loppefrø) dagligt. Efter 3 mdr. er mit kolesteroltal næsten helt normalt. Jeg nægter at tage statiner, så derfor fandt jeg en alternativ vej. Nu søger min læge, på min opfordring, om tilskud til Vitamin K2, som er meget kostbart. Og smerterne i benene er forsvundet! Ja, man skal være sin egen læge.

LAP-ting

Vi har haft det første LL-møde med den nye landsledelse (fire nye) i Odense og efterfølgende et godt seminar i Nyborg på hotel Sinatur, som ligger helt ned til vandet. Flere friske LAP-per gik i bølgerne i det dejlige vejr – jeg havde dog glemt badedragt og hætte, så ingen badenymfe herfra. Vi 13 fra Landsledelsen som deltog, fik dog en del fra hånden og et dejligt ophold på hotel med altan, hvor jeg kunne sidde og ryge, inden sengetid.

Brand i køkkenet

For kort tid siden fik jeg noget af en forskrækkelse. Jeg har det med jævnlige at komme ud for kedelige og uforudsete hændelser – i reglen en stime på op til fem stykker over ca. 14 dage, i kronologisk rækkefølge:

Denne gang startede det med at jeg lige skulle indstille lydstyrken på mit Samsung HD TV. Hertil skal bruges den oprindelige fjernbetjening fra Samsung; ellers har jeg jo adgang til det meste via min YouSee Box og dertil hørende fjernbetjening. Jeg fik da indstillet lyden – men, men, da jeg næste gang skulle tænde TV-et lod det sig ikke gøre uden at bruge begge fjernbetjening. Fejlen rettede

sig selv da jeg skiftede to kanaler ud, mærkeligt men godt at problemet er løst. Orker ikke at undersøge hvordan og hvorfor det skete.

Næste hændelse

Jeg glemte min mobil for første gang, hos venner i Gadstrup nær Roskilde, hvor jeg var til fødselsdag. Hjemme i Smørum ledte jeg som en gal efter telefonen – jeg har ikke længere en fastnettelefon – men forgæves. Heldigvis kunne jeg kommunikere over PC til fødselaren, som efter et par timer senere kom fra Gadstrup med mobilen. Som Mads sagde; ”jeg elsker at køre bil!” Jeg var og er dybt taknemmelig for denne gestus.

Tredje hændelse

Så kom turen til næste ulykke: Brand på komfuret. Jeg var blevet inspireret til at koge appelsinmarmelade med div. ingredienser, bl.a. tomater fra Mads's have. Der blev skrællet appelsiner, limefrugt, ingefær og skyllet tomater. Godt et kilo sukker skulle også i gryden, som nu var let i kog med låg sat på. Et kort øjeblik skulle jeg tage telefonen og pludselig kogte gryden over og da jeg nåede over til komfuret, var det søde stads kogt ud over hele pladen. Efter jeg fjernede gryden, gik der ild - altså store flammer på det keramiske komfur og i et nu startede røgalarmen med et inferno af lyd, som fik Ida til at tage flugten ud i haven. I mens jeg hentede et kosterkaft til at slå på alarmen (det dueede ikke), var der så meget røg i stue/køkken så jeg dårligt kunne se. Fik dog hentet min wienerstige og kravlede op i højderne (jeg har høje skrå vægge) og fik endelig skruet alarmen af og fjernet batteriet. Puh, det var noget af en brandøvelse som efterfølgende krævede totalrengøring af køkkenet, udluftning med alle døre og vinduer åbne. Efterfølgende kunne jeg så give mig i kast med at hælde marmelademassen i en anden gryde (det var ikke svedt på) og fortsætte processen med

gelatering og mosen med foodprocessoren. Endelig var der en marmelade og den var blevet rigtig lækker om end lidt sød i det for andre end slikmunde som mig. Fire gode glas. Det her har jeg lært noget af – det må aldrig ske igen.

Fjerde ulykke

Da jeg havde en veninde på besøg nogle dage senere, ville jeg sætte mig på et sofahjørne, som ikke var der – derfor faldt jeg ned mellem sofaen og en stol og landede på Idas pap kradsebræt, som dog holdt til min vægt. Ida gider i øvrigt ikke det nye kradsebræt, men bruger kurvestolen i haven. Jeg slog mig ikke alvorligt, men måtte hjælpes op fra gulvet af min veninde.

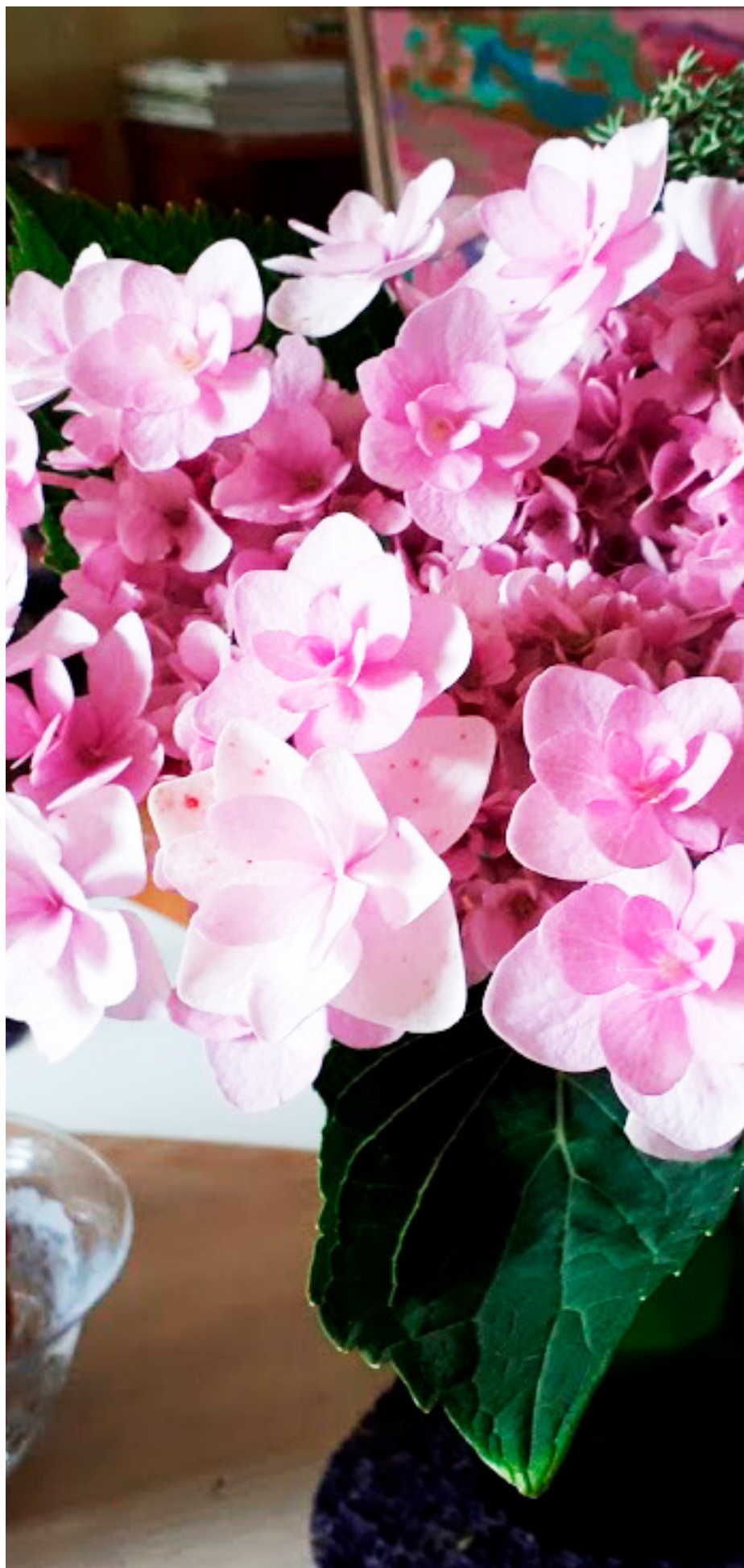
Femte scenarie

Jeg var i gang med at beskære nogle buske i haven og pludselig stak det i min fod, måske en hveps? som jeg er allergisk for. Derfor styrtede jeg ind for at smøre min Enhancer gel fra NuSkin på og forventede nu en kløe og hævnning af foden. Det blev dog ikke så slemt, men alligevel tog jeg en antihistamintablet nogle timer før sengetid. Det skulle jeg ikke have gjort, for bivirkningerne af denne pille var fysisk meget voldsomme og jeg kunne ikke falde i søvn. Da det endelig skete efter at have tage en Rivotril, (som jeg ofte bruger til at sove på), faldt jeg endelig i søvn. Men et ubehageligt mareridt i drømme, blev så det sidste jeg fik ud af det uheld. Så nu må kvoten være brugt op!

Det er egentlig utroligt hvor meget man kan komme ud for som enlig pensionist, men også hvor meget man kan klare i nødens stund.

Her slutter jeg for denne gang med ønsket om et godt efterår – vinteren må vente. Og vejret i år har været langt mere nådigt for mig og min have.

*Knus herfra
KEEP SMILING*



POESIENS & KUNSTENS SIDE //



Collage:
Brian Hammerum



Vignet:
Nils Holmquist Andersen



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 K. Nørgaard
Telefon 2680 9514, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP NORDSJÆLLAND:

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

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

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

LAP HOLBÆK:

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

LAP KØGE OG OMEGN:

V/TINA MØLLEGAARD HESSELBJERG

t.hesselbjerg@gmail.com
www.lapkoerge.dk

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

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

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

Formand Cornelius Christiansen
Vesterbrogade 103, 1.
1620 København V
Telefon: 3326 1623
kontor@lap-kbh.dk
www.lap-kbh.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, hkh@lap.dk

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Socialpsyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for	
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Center Nørrebro	2200 København N
CSD Odense	5000 Odense C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
Jobigen	8800 Viborg
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk
NABO-Center Amager	2300 København S
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønder sø
PH - Aktiv	8600 Silkeborg

Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporet	7400 Herning
Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Stop Op	4880 Nysted
Stoppestedet	5000 Odense C
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6920 Videbæk
Sundbygård	2300 København S
Sølvagergård	4293 Dianalund
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Væksthuset	8700 Horsens



- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrugere og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrugere 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 psykiatribrugere, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- ☐ Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 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:



Landforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

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

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Kongens fald...

Sidst skrev jeg at sommeren er over os. Denne gang er det snarere at sommeren er ovre. Selvom det skal siges at, sommeren er temmelig sejlivet og er overgået til Indian Summer – længere og varmere.

Det har været en begivenhedsrig sommer. Nu tænker jeg ikke så meget på situationen i bade- og sommerlandet og på udlandsdestinationerne.

Vi har fået en ny regering – som har holdt sommerferie! Vi skulle have haft besøg af den amerikanske præsident Trump – men han ville samtidig købe Grønland og blev mopset over at blive afvist med ordet absurd. Vi har diskuteret om vi må spise foie gras (fransk for fed lever) – som er forbudt at producere i Danmark, dog vi må stadig godt spise det importeret fra Frankrig, men skal vi så have en dårlig smag i munden?

Så var der formandsopgøret i partiet

Venstre, som har ulmet længe og nu kulminerede. Partiet gik stærkt frem ved valgene til Folketinget og Europa-Parlamentet – men for- og næstformand havde et horn i siden på hinanden og fik trukket resten af partiet med i splittelsen. Jeg har før skrevet at Venstre og konservative var to partier i et had/kærlighed-forhold – bare uden kærlighed. Nogenlunde det samme synes at være tilfældet i Venstre. Begge ledere gik i små sko, men turde, med henblik på tidligere historier og fortidens synder, ikke at få partiet til at betale for større sko.

Lørdagen umiddelbar før indgangen til september blev en historisk dag. I al fald i den politiske Danmarkshistorie. Faderopgøret, Kongemordet var af Shakespearske dimensioner. Denne klummes overskrift er den samme som Johannes V. Jensen bog, som blev kåret til

årtusindes klassiker af både Berlingske og Politiken. Det er også de samme ord, som en leder i Weekendavisen af chefredaktør Martin Krasnik: Lars Løkke er ikke en pukkelrygget mand med slæbende ben, sådan som Shakespeares Richard III oftest spilles på teatret. Alligevel er det netop denne magtsyge konge, der illustrerer situationen i Venstre. Almindelige politiske analyser kan ikke forklare, hvad der foregår, så det er nærliggende at række ud efter en af de mest dramatiske fortællinger om magt, der findes: den store bardes (gammelt ord for digter og skjald) fortælling om den engelske konge fra 1400-tallet: Richard, der stræbte så lidenskabeligt efter tronen, kongen, der ryddede al modstand væk, herunder et fuldtone oprør, tyrannen, der til sidst måtte se sig besejret, omringet af sine fjender. Er det langt ude? Nej, det er lige i øjet.

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

”Er kronen så for svær for mig at få? Hvor højt den end må hænge, kan jeg nå,” siger Richard, mens han endnu er hertug og drømmer om tronen. Magten er hans ilt, intrigerne hans daglige føde. Da han har brug for Hertugen af Buckingham, lover han ham magt og indflydelse for senere at skille sig brutalt af med ham, præcis som det går mange andre ambitiøse mænd på slottet.

Tidligere statsminister Helle Thorning gik vel ikke i små sko. I så fald var de højhælede! Hun kom for skade at svare, da hun ved sin tiltræden på posten blev spurgt om hvad hendes yndlingsspise var, foie gras.

Det var ikke lige det, man forventede af arbejderbevægelsens førstekvinde. Det forfulgte hende i hele hendes regeringstid og bedømmelsen blev med tiden snarere en fordømmelse, som hindrede hendes genvalg. Det havde unægtelig lydt bedre med flæskesteg eller stegt flæsk. I al fald det danskest svinekød, som nu endda er omdøbt til grisekød, for at lyde bedre og smage bedre i munden.

Det var bare lidt om hvad vi talte om den sommer.

Psykiatridebatten, som mange psykiatriforeninger og interesser skabte før Folketingsvalget, er lige som så mange andre politiske emner forstummet noget. Alle venter på at sommerferien er helt ovre og regeringen helt er kommet i arbejdstøjet og får talt med partierne og parterne. Den forrige regering havde sat større millionbeløb ekstra af til psykiatrien og den nuværende regering lovede ½ milliard oveni. Det er indtil nu ’ønskepenge’, men de bliver først for alvor ’menneskepenge’ når de kommer på Finansloven. Det er loven over alle love, dog med undtagelse af Grundloven. Det er i Finansloven at emner og forslag prioriteres og der sættes konkrete penge bag. Og som det var i Berlin i ”Cabaret” før krigen, er i dag det altafgørende i resten af verden: Money makes the World go Round.

Siden Berlin, er verden ikke blevet mindre forrykt. En mindre trøst er det, at det måske er en tand mere forrykt

andre steder i verden. Det er som om der er en ’Trump-effekt’ eller måske mere diagnostisk et ’Trump-syndrom’. Landes ledere og statsoverhoveder bliver mere og mere populistiske, har et mindre nært forhold til sandheden, er excentriske, over skrydende om egen storhed - og mener at alle andre nærmest er idioter og er konkret fjendtlige overfor medier og indvandrere. De bruger det gamle talertrick med at råbe højere, når argumenterne er svagere. I England måtte Theresa May kort efter maj gå, efter hendes tid var gået. Hun blev i juli erstattet af Boris Johnson, som premierminister. Han hører til i den højtråbende gruppe, med de store armbevægelser og har ikke mindst håret, som en frit flyvende, markant og helt selvstændig personlighed, til fælles med Trump. Boris Johnson er tidligere journalist og har fulgt den gamle devise om at journalistik kan føre til alt, bare man forlader det i tide. Jeg overvejer selv, hvornår det er på tide.

Han var en sensationsøgende journalist og havde ikke altid styr på sine kilder. Han kunne godt opfinde citater, som aldrig havde fundet sted. Bedre held havde han, da han skrev en stor bog om sit forbillede Winston Churchill. Churchill var også journalist og skrev 37 bøger fordelt på 58 bind – og fik også Nobelprisen i litteratur. Bogen viser overbevisende og måske lidt urovækkende, hvor stor beundrer Johnson er af Churchill.

Han beskriver vigtigheden i at være modig og tage selv temmelig store chancer. Det mener han at en statsmand skal gøre. Han skriver om hvordan en talefejl kan være med til at få lytterne til at koncentrere sig og lytte til taleren. Boris og Winston har/havde begge dette. Der er næsten ingen ende på, hvor meget Boris Johnson sammenligner sig selv med statsmanden som vandt Anden Verdenskrig.

Som denne bagsides læser vil vide, er jeg selv temmelig fascineret af Churchill og især hans originale taler, fornærmelser og citater. Uden dog på nogen måde at sammenligne mig med ham.



Winston Churchill havde det, han selv kaldte ’sin sorte hund’. Det var en dyb depression, som kom og gik gennem hele hans liv. En anden nylig biografist mener dog ikke, i modsætning til langt de fleste andre, at Churchill kunne have en så stor depression og samtidig lede et land og styre igennem en krig. Jeg er uenig, denne forfatter overser helt at man kan have en depression og samtidig have en endog meget stærk viljestyrke. Det kan lade sig gøre, men jeg underkender ikke at det er hårdt og temmelig opslidende. Til at bygge sig op og komme igennem dagen på, havde Churchill først og fremmest tre ting til at løfte sig og i øvrigt slappe af på: Sine store cigarer, champagne som han drak ofte og til alt.

En last som flere gange var med til at føre ham tæt på økonomisk ruin, fordi det naturligvis var en særlig champagne af den ædelste art. Endelig var han foretrukne afslapning et eller flere daglige bade i badekar. Han lå ofte i badekarret og havde aftaler med ministre, politikere og embedsmænd. Han dikterede taler og kommentarer til sine sekretærer. Det var dog lidt mere diskret end den amerikanske præsident Lyndon B. Johnson, som havde et toilet i det ovale værelse i Det Hvide Hus. Johnson yndede at sidde på toilettet med åben dør og have forhandlinger med de andre i værelset. Under Jaltaforhandlingerne i slutningen af Anden Verdenskrig havde den amerikanske præsident og den engelske premierminister et møde uden den russiske statsleder Stalin.

Præsident Franklin D. Roosevelt sidder og venter på at Churchill står op af badekarret.

Churchill kommer dryppende af vand ind, iført et håndklæde diskret svøbt om hans voluminøse krop. Mens Churchill står overfor præsidenten, taber han pludselig håndklædet og står fuldstændig nøgen. Synet uforsagt, siger han: Som de kan se, har England intet at skjule overfor den amerikanske præsident.

Jeg var selv i sommerens løb i London for at indsnuse duften af et Storbritannien, som forlader Europa. Som jeg oplevede det, var der større klasseforskel end sidst jeg så England. Der var mange flere tiggere, som var endnu mere forhutlede og der var endnu flere luksusforretninger, som strålede af guld, glimmer og for mange penge til rådighed. Jeg tænkte på britiske Oscar Wilde: Vi er alle i rendestenen. Men nogle af os kigger efter stjernerne.

Til sidst en notits om at det kan lønne sig at være aktiv på de sociale medier. Danmarks Radio skal spare 20 %, hvilket bliver 420 millioner kroner, efter krav fra den forrige regering og dens støtteparti Dansk Folkeparti. På TV skal DR2 og Kanal K - kulturkanalen blandt andet slås sammen og på radioen skal P6 Beat, P7 Mix og P8 Jazz efter planerne nedlægges. Men efter stort pres på de sociale medier udskyder DR nu lukningen af P6 Beat og P8 Jazz, og beholder de to kanaler, indtil den nye regering får strikket et nyt medieforlig sammen næste år med nye penge til de to kanaler. P7 skrottes stadig. Som skrivende og kommunikerende menneske, vil man jo gerne læses! Derfor er det i nærheden af skønt at høre fra sine læsere.

Jeg møder heldigvis ofte mine læsere. Særligt på årets landsmøde. Her kom engang en distingveret ældre gentleman hen til mig i forhallen på Hotel Svendborg. Han sagde et eller andet på latin og spurgte om jeg genkendte det. Det gjorde jeg ikke, trods at jeg engang i tidernes morgen, har taget latinprøven. Men det var, som han med et stort smil fortalte, den sidste sætning jeg skriver hver gang: Kys det nu det satans liv.

Denne sætning, som jeg kærligt har lånt fra Steffen Brandt og hans band TV2, har været fast afslutning alle årene. En anden deltager ved et landsmøde, var en bibliotekar, som fortalte at hele hendes liv havde været at læse. Men på grund af hendes psykiatriske sygdom og tilbagevendende depression kunne hun ikke læse bøger mere. Hun fortalte, at hun kun læste sin avis og blandt andet LAP-Bladet og min klumme. Sidst jeg mødte hende, fortalte hun trist, men dog med et smil at hun ikke kunne læse aviser og blade mere. Hun læste heller ikke LAP-Bladet. Det eneste hun nu kunne læse, var klummen. Det havde hun lige akkurat overskud til, fordi den havde humor og 'ville hende det godt'!

I sidste LAP-blad skrev jeg, at alle landsmøder er blevet afholdt i Svendborg. Det sagde min reptilhjerne mig og måske var det mere en følelse end en klar konstatering. I al fald har en trofast læser fra Rudkøbing, heldigvis opdaget at det var en fejl. I sommeren 2007 blev landsmødet holdt i Middelfart. Jeg beklager min svigtende hukommelse og takker den opvakte læser Lars Schou. Når jeg nu er sporet ind på det, kan jeg godt huske broen, hvor der samtidig var en festival under, og "Fede Finn & Funny Boys" spillede.

Måske har jeg underbevidst forsøgt at fortrænge denne oplevelse og landsmødet i samme sammenhæng.

Som alle i dette univers véd, kan éns hjerne spille én et puds.

Og selvom hjernen kan opføre sig besværligt, kan den måske også være barmhjertig. 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!*

KROGS
KROG 