

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen af pårørende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 21
VINTER 2019

nr. **4**

SVEND BRINKMANN:

*Det er ikke forkert,
at føle sig forkert!*

*Det har LAP
betydet for mig*
LÆS MERE SIDE 10

*LAP inviterer til
medlemstræf og nytårskur!*
LÆS MERE SIDE 21

*Fælles nytårs frokost for
LAP Midtjylland og LAP Århus*
LÆS MERE SIDE 17

*Fru Christoffs
univers*

LÆS MERE SIDE 24

Krogs krog

LÆS MERE SIDE 31



Et nyt år banker snart på...

Tekst: Steen Moestrup, Lars Kristensen og Hanne Wiingaard

Jule sneen lader vente på sig, men ifølge kalenderen nærmer vi os både jul og nytår.

I det forgangne år har vi i LAP talt psykiatribrugeres stemme, blandt andet i Sundhedsministeriet og i Social- og Indenrigsministeriet. Møderne har haft form af hilse på møder, med udgangspunkt i de spørgsmål som LAP har stillet til ministrene i den ny regering. Andre møder har haft mere konkrete dagsordner, blandt andet om en ny plan for psykiatriområdet. Der er endnu ikke fastlagt en køreplan for dette arbejde, men der pusles på Slotsholmen med en 10 års plan for psykiatrien. I det kommende år vil LAP også bidrage med input til en langtidsholdbar plan for psykiatrien.

Henover det forgangne år, har LAP derudover øvet indflydelse i PsykiatriAlliancen, i Rådet for Socialt Udsatte, Det sociale netværk, i Sundhedsstyrelsen og en række regionale og lokale dialog fora. På årets Psykiatritopmøde i oktober bidrog LAP med dialog gruppen "Et nyt menneskesyn i psykiatrien".

I den netop vedtagne finanslov er der afsat kr. 600 millioner til Psykiatrien. Det er positivt, at psykiatrien tilgodeses, uanset at beløbet hverken matcher det reelle økonomiske efterslæb eller den 'akut-milliard' til psykiatrien, som var foreslået op til finanslovsforhandlingerne. Samtidig er det vigtigt, at også den kommunale psykiatriindsats styrkes.

Det er spændene for LAP, både at påvirke og følge hvor langt man kan komme med 600 millioner. I omsætningen til konkrete tiltag til gavn for psykiatribrugere, kommer parterne ikke uden om at se på, og tage ved lære af, hvor det går galt i samspillet mellem regionernes og kommunernes psykiatri indsats.

Med Finansloven er der er tillige afsat midler til flere pædagoger i daginstitutioner, men desværre ikke i Psykiatrien. Højere cigaretpreiser er også en del af aftalen, men der er ikke aftalt kompensation til psykiatribrugere for de ekstra udgifter til tobak.

Af aftaleteksten fremgår også, at Sikringen skal udvides med 10 pladser, samt at hovedparten af midlerne skal gå til en udvidelse af personaleressourcerne.

Der er tillige afsat midler til flere pladser i retspsykiatrien. Også her vil LAP fortsat arbejde for at færre psykiatribrugere bliver kriminaliseret for små-forseelser, og derved bliver en sag i retspsykiatrien.

LAP vil også fortsætte arbejdet for nedbringelsen af medicinrelaterede dødsfald i psykiatrien.

Det har været positivt at følge, hvordan årets LAP prismodtager Karen Fastrup har givet en bredere eksponering af psykiske lidelser i mediebilledet. Hendes, og andre forfatters åbenhjertige brugerfortællinger har gennem året medvirket til at lette stigmatisering af psykiske lidelser og

af psykiatribrugere. En udvikling, der klart bør styrkes i den ny år.

Afskaffelse af tvang i psykiatrien er en af LAP's mærkesager. I år er der desværre ikke sket en nedgang i brugen af tvang, som Sundhedsstyrelsens årlige rapport "Monitorering af brug af tvang i psykiatrien 2018 – 2019", desværre også viser.

Faktisk er brugen af fastholdelser, siden aftalen fra 2014 om nedbringelse af tvang, steget i alle regioner. Brugen af akut beroligende medicin er tillige steget i alle regioner bortset fra i Region Hovedstaden. Brugen af tvangsindlæggelser, tvangstilbageholdelser og tvangsmedicinering er også steget.

"Det er meget bekymrende, at den samlede brug af tvang i Danmark stiger. Vi kan slet ikke stille os tilfredse med at brugen af bæltter er faldet, når vi samtidig oplever, at brugen af stort set alle andre former for tvang stiger...," siger centerchef i Sundhedsstyrelsen Helene Probst i pressemødelelsen fra Sundhedsstyrelsen.

Endelig er brugen af akut beroligende medicin steget i alle regioner, undtagen i Region Hovedstaden.

I 2020 skal der laves en ny plan for nedbringelse af tvang, og her skal LAP fastholde presset for nedbringelse af alle former for tvang, og en øget brug af dokumenterede behandlingsformer, som netop ikke omfatter tvang og medicin.

Der er heldigvis også nytænkning

vedrørende tvang, og i alle afsnit i Region Hovedstadens Psykiatri indføres nu et nyt tvangsanvendelses-greb, hvis der opstår en tvangssituation med den psykiatriske patient.

Det gamle begreb "nedtagning til gulv" skal erstattes af et nyt greb "nedtagning til sideleje", som er mere skånsomt for patienten.

Grebet kommer fra Norge og hedder TERMA: Terapeutisk Møde med Aggresjon. Det er meget positivt, at dette nye greb indføres. Grebet kaldes ofte TERMA i psykiatrien, og ikke det danske ord nedtagning til sideleje. TERMA er meget lig natostilling, men er enklere at bruge og samtidig lidt sikrere.

PERSONALENYT

LAP lokalkonsulent i Midtjylland Mette Juhl har opsagt sin stilling og piccolo Stefan Hühne har fået nyt job. LAP vil gerne sige begge tak for samarbejdet, og ønske Stefan og Mette god vind fremover.

LAP kunne i 2019 fejre 20 års jubilæum. Her ved afslutningen af året vil vi gerne sige tak til LAP's medlemmer, som gjorde og stadig gør LAP til en vital og vigtig forening for nuværende og tidligere psykiatribrugere. På gensyn til nytårskur i januar 2020.

Glædelig jul og godt nytår. ■



indhold

- 6//** Min historie
- 8//** Informationsmøde i LAP Køge og omegn
- 9//** LAP Guldborgsund deltog på Foreningernes dag
- 10//** Det har LAP betydet for mig
- 12//** Sindets dag i Vejle
- 13//** LAP pris til forfatter Karen Fastrup
- 14//** Sindets dag i Århus
- 15//** Det er ikke forkert, at føle sige forkert
- 16//** Der er gang i LAP Midtjylland
- 17//** Fælles nytårs frokost for LAP Midtjylland og LAP Århus
- 18//** Kystlejren på Henne strand
- 20//** Psykiatri topmøde for 11. gang
- 21//** LAP inviterer til medlemstræf og nytårskur!
- 22//** Jule tips og kostråd. . .
- 24//** Fru Christoffs univers
- 26//** En bisidder som lytter, lærer og leverer!
- 27//** Poesiens & kunstens side
- 28//** Lokalforeninger
- 28//** Regionale foreninger
- 29//** Liste over kollektive medlemmer i LAP
- 30//** 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. februar 2020.

Redaktionen:

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

Forsidefoto:

Nils Holmquist Andersen

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.

Min historie

FRA PSYKISK SYGDOM TIL LÆGEDOM



Tekst og foto: Elin Quist

Følte mig udenfor

Jeg var 26 år i 1975, da en læge gav mig diagnosen maniodepressiv, med en angstneurose. Det var ret voldsomt at få at vide, men også godt at få sat ord og forklaring på, hvorfor jeg havde det så underligt og dårligt. Jeg havde nok altid følt mig lidt udenfor, også i min familie. Jeg havde brug for, forstod jeg senere hen, at man kunne tale om hvordan man havde det. At tale om hvordan man har det, er vi dog også blevet meget bedre til og det er nu helt almindeligt.

Indre oprør

Jeg er opvokset i en kristen familie, og troede meget på Jesus som barn. Så kom 68-ungdomsoprøret, og jeg var 15 år. Det passede ind i mit eget indre oprør mod mine forældre, samt at jeg var begyndt at kunne gennemskue mennesker, også mig selv, når vi var falske og uretfærdige. Det var gået mere og mere op for mig, når forskellige hændelser udspillede sig. Jeg havde et meget lavt selvværd, menneskefrygt og var ret usikker, trods en stærk attitude udadtil, der virkede som en mur.

Hash og alkohol

Jeg skulle også prøve hashen, som gjorde mig "fri" og åben og tog mine hængninger. Efter kort tid var jeg blevet psykisk afhængig af min

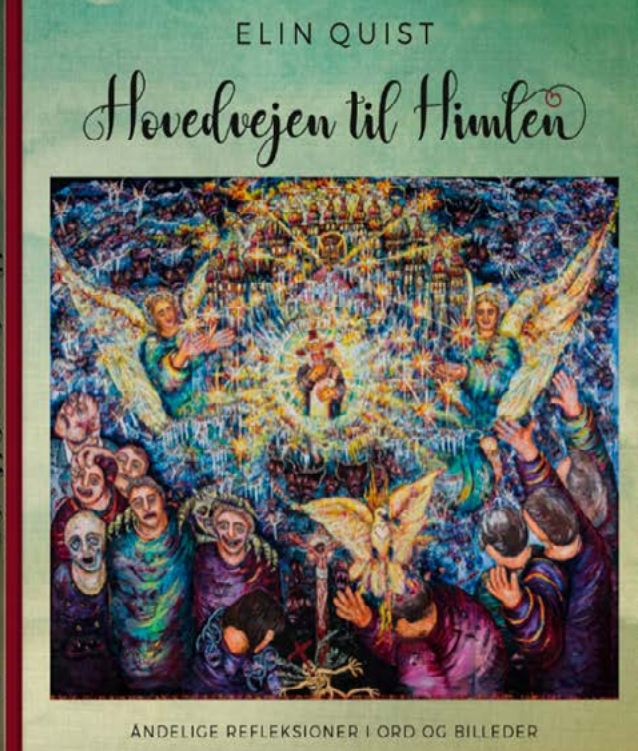
egen medicin, som bestod af hash 3 gange daglig, alkohol og stesolid ad libitum. De to sidste var til at regulere, når hashen gjorde mig manisk, for ellers brugte jeg medicinen mod mine depressioner, som var den mest fremtrædende del i min bipolare diagnose. Men en dag gik det galt - jeg fik en hashpsykose. I psykosen oplevede jeg det, som om jeg var i en åndelig kamp mellem himlen og helvede.

Mistet livslyst

Jeg var i en meget presset periode faktisk kommet til den konklusion, at jeg ikke magtede at leve mere. Jeg syntes ikke jeg var en god nok mor for mine to elskede børn. Jeg så ikke nogen mening med livet. Jeg synes faktisk bare livet var yderst kompliceret, også i relationerne mellem mennesker - altså, ikke "godt nok"!

Gud svarede mig

Men i den meget desperate situation jeg befandt mig i, prøvede jeg at tale til Gud, som var det for 20 år siden. Hvis han nu trods alt, eksisterede. Jeg spurgte ham om han var der. Han svarede mig ved, at jeg så nogle syn og billeder på den store himmelhvælvning. Synene endte med at jeg så en mægtig og strålende konge stå bagved solen med engle omkring sig. Men jeg kunne også se væmmelige dæmoner, som skræmte



mig rigtig meget. For at gøre en lang historie kort blev jeg indlagt, og endda fixeret, fordi de troede jeg var aggressiv, men jeg var bare fuldstændig ulykkelig og dybt fortvivlet.

Spændt fast

Jeg havde fundet ud af at jeg kunne tænke og tale med ham kongen, som jeg så hver dag og tegnede, da jeg er keramikker og maler. Mens jeg lå der, spændt fast og totalt færdig og ydmyget og overladt til mig selv i et lille rum, (nu i USA), henvendte jeg mig til "kongen", og spurgte ham om han var Jesus Kristus. Jeg var nemlig nået frem til at det måtte være Ham, og at han så nok ville komme tilbage til Jorden. Jeg kunne jo se ham og englens så tæt på Jorden, at de faktisk bare kunne træde ned på jorden. Jeg sagde så til Ham, at hvis det var Ham, ville jeg ikke dø, men leve. I det øjeblik jeg havde tænkt eller sagt det, strømmede en så stor glæde og kærlighed og fred igennem mig, som jeg aldrig før havde oplevet. Så lå jeg bare og var så glad og følte, at jeg havde fået et stort nyt håb. Jeg lå nu bare lige så stille og hviskede igen og igen... Tak kære Jesus.

Jesus vender tilbage

Jeg vidste ikke på det tidspunkt, at

det jeg så, står beskrevet i Bibelen, at se, i skyerne kommer Jesus tilbage til Jorden, og da som Gud, så alt ondt vil ophøre, fordi Satan og hans dæmoner da ikke eksisterer mere. At Jesus Kristus vil da være kongernes Konge og Gud i hele Universet, fordi hans Far, Gud, har givet sin Søn al magten og al æren i Himlen og på Jorden, i al evighed. (Som man beder i Fadervor.) Døden besejrede Jesus på korset.

Mødet med frikirken

De næste år, gik med at blive et helt menneske, og tackle mine depressioner og manier i den bipolare lidelse, som både omfattede angsten, tvangstanker og selvmordstanker.

Jeg var tilbage i Danmark, og begyndt at komme i en frikirke. Jeg lærte at udskifte mine negative frygt-tanker, med det gode som står i Bibelen. Jeg kunne komme helt nær ind til Jesus, igennem Helligånden, som jeg altid kunne "flygte" ind til, i hans trygge beskyttende favn, i stedet som før, at flygte ind i hash eller andre stimulanser.

Jesus beskytter mit indre

Når jeg følte, føler, angst, ensomhed, tristhed, mismod, opgiveness, depression, mani så kalder jeg på

Jesus, og ser mig selv sidde inde i hans gode trygge favn. Så kommer freden. Der kan heller ingen dæmoner nå mig, for så skal de gennem Jesus først - og det hverken kan eller tør de.

Denne daglige 'træning' har både gjort mig fri af medicin og af min egen tidligere selvmedicinering – i nu rigtig mange år.

Hovedvejen til Himlen

Jeg har lige udgivet min 2. selvbiografiske kunstbog, Hovedvejen til Himlen, hvor jeg i 65 af mine malerier viser og fortæller min historie. Jeg forklarer hvert maleri hudløst ærligt, helt ned i dybderne, - hvad baggrunden er for billedet. Der er mange forskellige vigtige emner, om det at være menneske, i en kompliceret verden, og om ensomhed, angst osv. Jeg prøver at fortælle hvordan jeg blev fri, hvis det evt. kan være til inspiration og hjælp for andre. Og man behøver ikke have en diagnose, for at kunne læse og se malerierne i bogen.

Man kan se bogen og læse nogle prøvesider og købe bogen på min hjemmeside www.elin-quist.dk ■

Informationsmøde i LAP Køge og omegn

Tekst: Preben Lund
Foto: Tina Hesselbjerg



LAP Køge og omegn afholdt i september 2019 et arrangement for medlemmer og eventuelt kommende medlemmer. Det var en musik og sang oplevelse med musikeren Lena Løbner. Arrangementet foregik i de åbne lokaler på Køge bibliotek.

Flere LAP medlemmer deltog, og der var også besøg af ikke medlemmer. Lena spillede på guitar, og sang gode kendte numre og skabte en god atmosfære i lokalet.

Der blev også spillet numre, hvor vi deltagere fik glæde af at kunne synge med. Derved var hyggen og glæden i arrangementet i højsædet.

I lokalet var fremlagt LAP's og LAP Køge og omegns foldere, aviser, brochurer, tasker, bolsjer, kuglepenne og lightere, - så LAP blev vist godt frem.

Værestedet Den Gule Dør i Køge var medarrangør. LAP Køge og Omegn fremlagde deres avis og sørgede for, at der var kaffe og te til alle deltagerne. ■



LAP Guldborgsund deltog på Foreningernes dag

Tekst og foto: Arne Jensen, LAP Lokalkonsulent



Lørdag den 14. september 2019 deltog LAP Guldborgsund på Foreningernes dag i Nykøbing Falster.

Ved humanitær velvillighed havde LAP Guldborgsund "lejet" sig ind hos Lions i Nykøbing Falster. Kasserer Erik Warburg og lokalkonsulent

Arne Jensen var de faste på standen.

Resten af LAP Guldborgsunds bestyrelse kiggede ind på standen i løbet af dagen.

På billedet ovenfor taler Erik Warburg med Peter Dall fra Lions. ■

LANDSMØDE 2020
AFHOLDES
18-19. APRIL PÅ
HOTEL SVENDBORG

SAET KRYDS I
KALENDEREN

2020

Det har LAP betydet for mig

Tekst: Helle Seidenfaden

Mit navn er Helle, og jeg er 59 år. Jeg har to voksne velfungerende og skønne børn, samt to vidunderlige og uundværlige børnebørn. De 4 er faktisk grunden til, at jeg er her endnu.

Da jeg fyldte 50 år gik jeg ned med et brag, efter at jeg i ca. 5 år havde selvmedicineret mig med alkohol.

Jeg var stemplet alkoholiker, men som 52 årig fik jeg diagnosen borderline og ADHD. Lige her gik det op for mig, at jeg simpelthen kunne få et bedre liv, hvis jeg lærte at ændre adfærd. Det gik også op for mig, at jeg følelsesmæssigt var som et 4-årigt barn, men havde livserfaringer som en 80 årig. Den var hård at sluge og jeg må sige, at det var lidt op af bakke.

Den psykiater, der gav mig diagnoserne var forfatter til bogen "Voksne med borderline og ADHD". Gud hjælpe mig, om han ikke sagde til mig: "Med de diagnoser er der ingen, der vil røre dig med en ildtang". Jeg svarede ham meget vredt: Kan jeg være den værste, så kan jeg dæleme også være den bedste.

Med en smule kendskab til diagnoserne, så er denne reaktion fra min side nok ganske forventelig.

Inde i mig sad der jo en bundulykkelig lille pige, der ikke vidste ud eller ind, hvorfor så han ikke det?

Og han var overlæge! Tak for kaffe siger jeg bare!

I øvrigt har jeg gennem årene haft sindssygt mange skræmmende oplevelser med systemet, og jeg kunne nok lave min egen bogklub. Hvem ved, måske laver jeg en føljeton i de næste mange LAP blade.

Jeg var indlagt rigtig mange gange, og har været i mange døgnbehandlinger, samtaler med psykologer og psykiatere, masser af gruppeterapi samt mange forskellige andre samtaler. Jeg må sande, at det er meget få professionelle, der har gjort en forskel. Heldigvis havde jeg mange medpatienter, som havde en guldgrube af viden omkring væresteder, foreninger, kurser - i det hele taget tilbud for sådan en som mig. Tilbud som omfatter Kæmperne, Askovfonden, Milepælen, Ottilia, Sydhavns-kompagniet og Kofoeds Skole.

Jeg må indrømme, at jeg har fået modbevist mine fordomme. Som det første tænkte jeg eller værested er lig med endestation.

Men navnet 'Kæmperne' talte lige ind i min sjæl. Kæmpet havde jeg jo gjort i hele mit liv, så der turde jeg godt gå hen, og her mødte jeg så psykoterapeuten Kurt. Kurt var den første der fik mig til at forstå, at det her handlede om at få styr på mine følelser.

Han sagde til mig at, at jeg skulle lære at blive i mine egne følelser, og så tænkte jeg FUCK - i mine egne følelser? Skal jeg holde det ud? Jeg må sande, at han fik fuldstændig ret.

Jeg skulle helt forfra fra jeg var ca. 4 år gammel. Jeg skulle lære, hvad hver følelse betød, og hvad jeg gør med dem og ikke mindst, hvordan jeg passer på mig selv. Det må være ligesom Mr. Bean at blive zoomet ned på jorden som voksen, og hvad helvede gør jeg nu? Er det virkelig denne her planet jeg hører til? Det var og er skræmmende.

Kurt var min første redningsplanke, og jeg lærte, at det her ikke handler om et lynfix, det handler om at tage ansvar for mit eget liv. Da jeg først indså det, kan det nok være, at jeg kom i gang. Jeg besøgte det ene værested efter det andet og alle steder kunne de, hver især byde ind med håb og tro på fremtiden.

Jeg vil lige anbefale et kursus forløb i Askovfonden, der har navnet Assertiv Kognitiv kommunikations terapi. Her fik jeg nogle vigtige redskaber, som jeg bruger flittigt den dag i dag.

I Sydhavnskompagniet mødte jeg en skøn omsorgsfuld kvinde Andrea, og hun fortalte mig om refugieophold på Lolland, og så blev jeg meldt ind i LAP. Jeg tog afsted og havde en



dejlig uge, hvor jeg bl. a. deltog i et malerværksted, ganske uvidende om at dette blev et vendepunkt.

Jeg har faktisk aldrig kunnet lide at male. Men lige der tænkte jeg hvorfor ikke? Det blev til et kæmpe stort rødt hjerte, hvor jeg ganske ubevidst lavede et fængsel med mig grædende inden i.

Sikke en åbenbaring, jeg skulle for fanden da bare ud af det fængsel, så

jeg kunne mærke al den kærlighed jeg var omgivet af. Samme dag om aftenen havde vi et foredrag om tankefeltsterapi. Her fik vi fortalt, at smerter forskellige steder i kroppen er tegn på ubalance. Jeg havde mange smerter i min højre albue og det viste sig at være tegn på at jeg var fastlåst, så nu gav det hele endnu mere mening.

Denne tur på refugiet gav mig håb

og mod på at turde, at fortsætte denne vej. Jeg blev meget mere nysgerrig på livet, på mine egne reaktionsmønstre, men også helt lavpraktisk på hvad LAP ellers laver.

I 2019 tog jeg så beslutningen om at tage med på Kystlejren på Henne Strand, jeg var utrolig nervøs for alle de fremmede mennesker. Men allerede på Esbjerg station mødte jeg jo flere jeg kendte i forvejen, både fra Refugiet og fra Askovfonden. Det gjorde at min nervøsitet blev erstattet af tryghed, og en dejlig uge kunne begynde. Det viste sig at være et skønt hus lige midt i klitterne, og vi blev modtaget af nogle glade og velforberedte tovholdere. Der var kaffe, te, frugt og nødder som vi nød godt af, mens informationerne gled ind. Jeg havde det som en fisk i vandet, og det betød meget for mig at jeg kunne byde ind på opgaver, som jeg havde lyst til og jeg vidste, jeg kunne gennemføre. Det styrkede virkelig mit selvværd, at mine hjemmebagte boller blev rost til skyerne, og selvværd er godt at samle på.

Dette var startskuddet til, at jeg selv fik skabt mig et sikkerhedsnet. Jeg er jo udmærket klar over, hvor meget det tærer på mine allernærmeste, når jeg er i krise og jeg vil så gerne skåne dem. Så jeg gik til distriktspsykiatrien og hørte om muligheden for en brugerstyret indlæggelse, og jeg var heldig og få tildelt en. Så skal jeg ikke igennem lange ventetider og tunge forklaringer om hvem jeg er, og hvorfor jeg har brug for hjælp. Det er mit sikkerhedsnet i weekender, på helligdage og i aften- og nattetimerne.

Jeg har faktisk ikke haft brug for den siden jeg har fået den. Men lur mig, om det ikke er fordi jeg ved den er der.

Lige nu sidder jeg og finder ud af, at det er healende at skrive om mine egne positive oplevelser.

Tak for at du læste med. Jeg glæder mig til vi ses igen. ■



Sindets dag i Vejle

Tekst og foto: Inger Ladegaard

Torsdag den 10. oktober 2019 var omkring 260 mennesker forsamlet til Sindets dag Vejle. Arrangementet foregik i Auditoriet i Sundhedshuset i Vejle. Det er 9. gang, at Sindets dag i Vejle afholdes. Denne gang var det Mathilde Falch, der i en fortællekoncert fortalte om sin kamp med både spiseforstyrrelse og misbrug. Faktisk troede egen læge ikke, at hun ville overleve dagen ud, på grund af spiseforstyrrelsen ved tvangsindlæggelse på en psykiatrisk afdeling. Hun brugte også selvskade med cutting, det vil sige hun skar sig selv i kroppen. Der ud over havde hun selvmordstanker.

Lyspunktet for Mathilde Falch blev, da hun begyndte at skrive sangtekster. Men det spillede også en rolle, at søskende gav udtryk for deres bekymring for hende.

”Selvom det kan se allermest sort ud. Når der ikke ser ud til at være en løsning på problemerne. Så viser Mathilde Falch, at det er der. Det viser, at der er håb. Et håb, der kan næres ved at søge hjælp enten hos egen læge, eller i akutte tilfælde i psykiatrien i regionen”.

Igen i år lyste Spektrum op i lilla for at markere Sindets dag. Denne lilla oplysning har sin oprindelse i Canada, og har bredt sig til mange andre steder i verden.

Desværre på en tragisk baggrund, hvor en ung kvinde begik selvmord.

Sindets dag i Vejle har et trofast publikum. Omkring 90 procent af de fremmødte havde således tidligere deltaget i Sindets dag i Vejle, viste en hånds oprækning.

Vi er i arrangørgruppen glade for den opbakning.

Vi er også glade for, at Mathilde Falch midt under en turné, kunne tage sig tid til at fortælle sin vigtige fortælling. Arrangørgruppen går nu så småt i gang med, at planlægge næste års arrangement. ■

▼ **Arrangørerne bag Sindets dag i Vejle er:** Idræt for psykisk syge, Vejle kommune, Bedre Psykiatri, SIND, LAP Region Syddanmark, OCD-foreningen, Angst foreningen, Depressionsforeningen og PsykInfo i Region Syddanmark.



LAP pris til forfatter Karen Fastrup

Tekst og foto: Nils H. Andersen



Sindets dag i Århus



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen



Hvert år den 10. oktober er det Sindets dag. Det er ikke kun i Danmark det markeres, men over hele verden. Globalt kaldes dagen for "World Mental Health Day". I Århus foregik det på DOKK1, som er navnet på det store hovedbibliotek. På biblioteket er der flere foredragssale og der er et borgerservicekontor, hvor man blandt andet kan få nyt pas. Der er også en café. Det er et rigtig godt sted, hvor der kommer masser af mennesker, og på Sindets dag,

kan besøgende se, hvad psykiatrien har at byde på.

Det første man støder på, er en masse stande med foreninger og arbejdspladser, der relaterer sig til sindslidende. På standene kunne man se og læse om Gallo huset og se billeder af exit-cirkelen. Exit-cirkelen hjælper folk med at komme ud af problematiske forhold, hvor den ene del af ringen er ubehagelig at være i rent psykisk. Det kan godt være svært for nogle af komme ud. De kører netop i "ring" med problemerne, og har brug for at komme ud af cirklen. Symbolet viser netop en flot cirkel, der er åbnet eller er brudt.

Gallo huset tilbyder arbejde til psykisk sårbare, som det hedder på nudansk. Som f.eks. at stå i caféen, være med til at holde foredrag, lave opslag om foredragene, bidrage på Sindets dag, bage kager osv. Gallo huset fungerer også som informations sted om sindslidelser. Hvad er det? Hvilke foreninger er der? Hvilke andre steder er der for målgruppen? På dagen uddelte de den årlige Gallo-pris, som går til en person, der har gjort noget ekstra godt for målgruppen i den forgangne periode.

Foredrag var der en del af. Et af foredragene handlede om, at man som menneske skal vælge rigtigt, blandt de mange små gode ting livet tilbyder. Selvindsigt er den korte version. Det er helt bevist, at han sagde menneske.

Det skyldes at målgruppen han reelt talte til, føler sig stemplet når andre siger sindslidende. De mange gode idéer giver han videre til en række andre kommuner, i håb om, at de vil reklamere for dem gennem egne kommunikationskanaler.

Den eneste anke jeg havde, var at han sagde, at vi alle har et ansvar for at hjælpe de sindslidende når de er uden for hospitalsdøren. Bagved den dør har personalet ansvaret. Men vi har da ikke ansvaret det andet sted. Det er ordet ansvar, jeg ikke bryder mig om i denne sammenhæng. Det ansvar skal vi da ikke tage på vores skuldre. Det kan vi ikke. Vi kan højst have ansvaret for at ringe til akut lægen, hvis det er gået total galt med vores nabo eller et familiemedlem.

Et andet oplæg blev holdt af en såkaldt ambassadør fra "En af os" kampagnen, der har kørt i en del år. Hun fortalte om sit liv og levned, og hvordan hun havde haft sygdommen tæt inde på livet. Nu var hun kommet ud på den anden side, og havde det nu rigtig godt. En meget personlig historie, der vil give mange håb hvis man har en trist periode i sit liv.

Det var en god eftermiddag i Århus, hvor der var meget spændende man kunne gå til og fra. Det var nemt at dumpe ind i noget, blive klogere på menneskets sind og måske også høre, hvad der skal til for at blive rask igen. ■

Det er ikke forkert, at føle sig forkert



Tekst og foto: Nils H. Andersen

Ved et arrangement den 9. september 2019 udtalte en gæstepræst: "At det jo ikke var forkert, at føle sig forkert". Professor Svend Brinkmann, som var til stede, blev begejstret og udtalte, at han straks var begyndt at udtænke dispositioner til en ny bog. Bogen skulle hedde: "Det er ikke forkert, at føle sig forkert". ■



Der er gang i LAP Midtjylland



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Det er altid godt at se tilbage på, hvad man laver på de forskellige steder man kommer frem. I LAP Midtjylland har vi lavet en hel række ting i perioden mellem generalforsamlingerne i 2018 og 2019.

Vi har haft en gå-i-byen gruppe, hvor vi sammen har gået ud til forskellige arrangementer, så som fest ugen i Århus, til foredrag og hyggelige møder privat hos medlemmerne. En god og positiv aktivitet alle kan være med til.

Det politiske arbejde har vi klaret, ved at have pladser i regionens og det psykiatriske hospitals bruger råd. Det er netop et råd. Medlemmerne i rådet bestemmer rent faktisk ingenting. Den rette betegnelse, vil være at kalde det for informations møder.

Vi får informationer om dette og hint, for eksempel om det nye psykiatriske hospital i Skejby.

Vi bliver bedt om at sende punkter ind til møderne. Det er dog ikke sikkert vore punkter når at blive behandlet,



eller også bliver de jappet igenem. Det er heller ikke sikkert, at tilstedeværende repræsentanter fra psykiatrien kan svare på spørgsmålene.

Man burde snævre muligheden for spørgsmål og emner ind. Måske skulle man også inden møderne sige, at ens spørgsmål kan blive behandlet et andet og bedre sted. Dette er et problem, som jeg er ved at få løst.

I bestyrelsen har vi haft møde ca. hver tredje måned. Det er gode konstruktive møder, og vi er begyndt at holde dem hjemme hos et af bestyrelsesmedlemmerne. Det er lidt mere personligt og hyggeligt.

Vi har fortalt om LAP Midtjylland på LAP's nytårs kur og i LAP bladet. Vi har også besøgt det nye hospital i Skejby, da der var officiel åbning. Dette fortalte vi om i en artikel i LAP bladet.

Et nyt tiltag har været, at jeg er begyndt at tag rundt til væresteder og gå i dialog med ledelsen om forbedringer på stedet. Det er selvfølgelig en god og positiv dialog, og man skal netop passe på, at man ikke kommer som en "politi betjent". Det vil sige en, der vil finde fejl og rette på vitale ting. Konkret har brugerne på værestedet Kragelund fået gavn af os ved, at vi har givet pizza og sodavand og fortalt om LAP. Det var en søndag, hvor der var åbent for brugere. Bruger åbent vil sige, at der ingen personale er, men der er en bruger, der har ansvaret for at åbne og lukke stedet.

Vi siger tak for det forgangne år, og på gensyn til flere spændende aktiviteter i det nye år. ■

ARTIKEL

Fælles nytårs frokost for LAP Midtjylland og LAP Århus

Nytårsfrokosten foregår lørdag den 11. januar 2020 klokken 13, på restaurant Dalle Valle i Bruuns Galleri i Aarhus. Bruuns Galleri ligger i umiddelbar tilknytning til banegårdscenteret. Restaurant Dalle Valle ligger i butikscenteret 2 minutters gang fra samme sted, hvor toget kommer ind på Århus banegård.

Frokosten er gratis for medlemmer af LAP Århus og LAP Midtjylland.

- Maden er gratis.
- Drikkevarer betaler hver enkelt deltager selv.
- Transport betaler deltagerne selv.

Ses vi?

Ring og meld dig til en uge forinden. Tilmelding: Lise Jul, tlf. 53 58 20 14. Først til mølle princippet gælder, og der er plads til i alt 20 deltagere. Vi glæder os til at se dig!

Kystlejren på Henne strand

Tekst: Suza n Stendal

En magisk tur jeg aldrig vil glemme

Kære læser, sæt dig godt tilrette og læs denne solstrålehistorie. Den vil helt sikkert inspirere eller simpelt hen få et smil eller to frem.

En kort introduktion af mig selv: Mit navn er Suzan, 58 år, mor til 3 skønne drenge (voksne selvfølgelig), og jeg er diagnosticeret Bipolar i 1983. Der er rigtig mange her der mere eller mindre ved hvad det indebærer, og min historie ligner til forveksling mange andres.

Jeg har mange arbejdspladser bag mig, og har gjort det godt. Altså bortset fra når jeg var syg og indlagt. Alt fra lederstillinger med stort ansvar til jobs hvor jeg bare parerede ordre, sidstnævnte er bestemt ikke min stærke side.

Medlem af LAP

Jeg blev medlem af LAP i sommeren 2018, fordi jeg opdagede turen til Henne strand. Prisen passede i mit budget, og strand, luft og natur er jeg meget glad for. En herlig tur som skabte netværk, - hold nu op nogle skønne mennesker. Det affødte også, at nogle af mine venskaber fra NABO centeret blev styrket.

Jeg blev så headhuntet til at være med i Kystlejrgruppen, der skulle planlægge og afholde Kystlejren her i juli 2019. Jeg sagde ja, men selvfølgelig med en vis nervøsitet for om jeg kunne klare det.

Stor hjælp fra gruppemedlemmer

I dårlige perioder er mit selvværd så sindssygt lavt, og de fleste her ved jo hvad det indebærer: Isolation, fjernsyns zombie med slik og chokolade- og alkohol monstre i alle kroge. Nullermænd - så store som fodbolde - står klar til at angribe og fortære en langsomt, ja fortsat selv listen.

Med stor hjælp fra eksisterende gruppemedlemmer, og et par nye hoveder Gallit og Steen, lykkedes det os at få lavet lister, handlingsplaner, budget og referater af det hele, så vi havde en chance for at huske, hvad vi hver især skulle. På tilskuerpladserne sad blandt andet Tom og Lene, og de havde et væld af gode idéer. Tom ville ud at køre cabriolet med vind i håret, og Lene sendte en konstant strøm af opbyggende og rosende ord i min retning.

Pippi langstrømpe-fornemmelse

Cabrioleten blev til en minibuss med plads til ni, for Tom har ingen hår på hovedet og det ville også indebære en lidt for ensidig vitaminfattig kost hele ugen. Med Lenes og Steens støtte blev det til en Suzan, der gik til arbejdet i fuld vigør og med en forventningsfuld glæde. Steen Moestrup har jeg desværre først lært at kende i forbindelse med denne gruppe. Med desværre mener jeg, fordi jeg tror ikke jeg nogensinde har mødt et menneske, der har gjort mig så tryk. Han gav mig sådan en

Pippi langstrømpe-fornemmelse i hele kroppen:

”Det har du aldrig prøvet før, så det kan du da helt sikkert godt”

I, der kender Steen har helt sikkert oplevet det samme, mon ikke?

Steen har b. la. opfordret mig til dette skriv. Steen og Lene vil også gerne have mig med ind i landsledelsen WOW! Mig! Jeg kigger mig lidt paf omkring og tænker: Er I sikre på det er mig i mener? Men, ja hvorfor ikke? Og ved i hvad? Jeg tror sgu jeg gør det!

Klar til det dybe vand

Jeg føler mig set og anerkendt og får mod og lyst til at kaste mig ud på dybt vand, det er jo ikke så farligt at drukne en lille smule, pyt pyt, tænker jeg, der er jo et par stykker tæt på, der ved alt om livreddende hjertemassage.

En fejl er jo ikke en fejl, det er bare et skridt mere i den rigtige retning. Så kom dagen - medicinskab, bamse, badehætte var pakket og klar. Halvdelen af styregruppen måtte desværre smide håndklædet i ringen, og havde det for skidt til at tage med. Det er jo hvad der kan ske, vi er alle psykisk sårbare. Jeg er så glad for at I passede på jer selv.

Heldigvis slog det os ikke af pinden. Vi forsikrede hinanden om, at det skulle vi nok klare. Vi var så heldige at have Chauffør Tom med os den dag, så han hjalp også med at få det sidste på plads.

Pølser og LIDL

Vi lettede fra Københavnstrup og havde undervejs en optankning ved pølsevognen i Esbjerg. Derefter havde vi en mellemlanding i LIDL i Varde, som vi næsten tømte og så landede vi på Henne strand ved 15 – 16 tiden den mandag. Alle med en smule jetlag og godt brugte.

Henne Bad er et hus i to etager, som ligger stort set midt i klitterne lige ud til det voldsomme Vesterhav. Fantastisk sted. Fra værelserne på 1. sal kan man se havet. Luften virker så ren og her dufter godt, men luften står jo heller ikke stille.

Tirsdag eftermiddag ankom resten af gruppen, og i alt var vi 30 deltagere på lejren. Alle med hver deres historie og hver deres levede liv. Så forskellige, og så alligevel så befriende ens. Yngste deltager 24 og ældste 84 år, med og uden hår, store og små næser. Flere forskellige psykiske og fysiske lidelser, følger efter selvmedicinering osv. osv.

Jeg nød virkelig at se forventningens glæde og for mange også gensynsglæden da de kom. Der var bestemt også lidt trætte ansigter, bussen kunne ikke komme helt op, så kufferterne var lidt tunge at bære det sidste stykke.

Glædelig genforening

Kaffe, the, vandmelon, jordbær og næh, nej, ih og åh, hvor er her dog lækkert. Hej igen, lang tid siden, hvor det dejligt at se dig igen, er der nogen der vil med ned at bade om en time? Hvor er toilettet? Hvor skal jeg sove? Hvad tid er der mad? Hvem gør hvad og hvornår? Hvem tager ansvar for wc-papir og vask af håndklæder? Hvilke ture bliver der arrangeret og hvorhen?

Hvor mange tjanser skal jeg tage? Hvem bestemmer hvad og hvornår vi skal spise? Hvordan med vegetarmad, og er der glutenfri havregryn? Heldigvis havde vi forberedt skema til alle tjanser og sat sedler op hist og pist, og resten klarede vi i fællesskab. Der blev hver dag givet lidt info ved aftenmaden, og igen efter morgenmaden. Til glæde for de fleste var der også nogle stykker, som hver dag bagte lækre morgenboller.

Det er magisk, når så mange mennesker er samlet, og alt alligevel glider og der hygges og snakkes i alle kroge. Nogle kommer hjem fra morgenbadeturen, andre sover endnu og en flok står klar og venter på chauffør Tom.

Udflugter, bål og jazz

Vi havde flere ture i løbet af ugen. Dragefestival på Fanø, besøg på Rømø, Ribe domkirke, Vadehavet og Hvide Sande ved Ringkøbing. Vi var også en flok afsted til Legoland, nogen af os havde aldrig været der. Sankt Hansaften gik vi sammen med heksen og et lille jazzorkester ned gennem byen, og fik hende placeret på et kæmpe bål midt på stranden. Vejret var godt og så sang vi, mens hun brændte og solen gik ned over vandet bagved. Utrolig smuk aften.

Den sidste aften besluttede vi at lægge papir og skriveredskaber ud på bordene. Det turde vi godt. Så dem der havde lyst kunne skrive ros og ris, og evt. forslag til næste års tur.

Positive tilbagemeldinger

Der var så mange positive tilbagemeldinger at vi blev helt høje. Jeg kan ikke huske om Steen slog

kolbøtter eller vejrmøller, men sådan havde vi det.

Jeg kan ikke ordret skrive alle tilbagemeldingerne, men jeg vil forsøge at skrive de ord og vendinger der går igen på alle evalueringerne: Et pragtfuldt sted, havet er balsam for sjælen. Turene med minibussen gav dejlige oplevelser og fællesskab. Superdejlig mad, god og hyggelig stemning, velorganiseret og god styring, passende struktur og fordeling af arbejdsopgaverne. Badeturene morgen og aften, var så motiverende og fællesskabsfremmende.

Ingen regler uden en undtagelse, fordi udover masser af ros fra Villy, skriver han ordret ”Jeg har kun røget det halve af, hvad jeg plejer at ryge derhjemme”. Jeg blev så rørt da jeg læste det, da han har en lungesygdom og havde svært ved at følge med i vi andres tempo. Men, men han bidrog så alligevel med en skøn hjemmelavet sang som vi sang flere gange den sidste aften.

Vi ses igen

Der er også mange forslag til næste år som vi vil forsøge at få med i vores planlægning. Mange glæder sig allerede til 2020 og ugen er bestilt - det bliver uge 30. Kystlejrgruppen og jeg har lagt mange arbejdstimer i at få det hele til at lykkes. Med alle de positive tilbagemeldinger vi fik, er det helt sikkert det hele værd. Lige til sidst bliver jeg nødt til at fremhæve, at denne tur virkelig har ”løftet” mig og min tro på at jeg stadig godt kan. Det er en super lækker følelse, som sidder i maven endnu.

Tak til mig selv, fordi jeg turde og dermed også en kæmpe tak til Steen og Lene. ■

VI SES I UGE 30

Psykiatri top møde for 11. gang



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Den storladne og voluminøse titel "Psykiatri topmøde" er betegnelsen for en dag i København, hvor der sættes fokus på, hvad der rører sig af nye tiltag indenfor behandlingspsykiatrien i ordets bredeste forstand. Konceptet er det gode gamle, som nu har fungeret i 11 år: Kendte mennesker, politikere, foredrag, musik, mad og paneldebat. Hertil kommer en masse foreninger, der reklamerer for det de er sat i verden for.

De forslag til forbedringer man hører fra scenen er ofte "en gratis" omgang. Det vil sige de koster mange penge, og inden for alle systemer må man prioritere - også i psykiatrien. Det er ledelsen på de forskellige hospitaler, der har "fingrene i dejen" så at sige. På topmøderne har man aldrig

fulgt op på det, der blev sagt sidste år - altså forsøgt at få det implementeret. Året efter er det heller aldrig blevet fortalt fra scenen, hvad det endte med og hvordan det er gået. Det ved jeg, for jeg har været med alle årene siden 2009.

I år havde man en debat i en sofa, man havde båret ind på scenen. Grunden til det var, at sofaen skulle give en "hyggelig" ramme. Vi skulle føle en form for intimitet og nærvær, i stedet for at talerne stod op ved små café borde. Debatdeltagerne omfattede forfatteren Karen Fastrup og skuespilleren Rudi Kohnke. De havde begge prøvet at være sindslidende, men vel og mærke kun i en kortere periode. Det var helt klart i den lette ende af skalaen. Karen Fastrup havde skrevet en bog om denne periode. Rudi Kohnke havde lavet en tv-serie. De talte meget åbent om egne sygdomshistorier.

Karen havde fået mange kommentarer og spørgsmål til sin bog om emnet - altså sin sygdom. Fra salen blev der spurgt om Rudi havde fået tilsvarende spørgsmål til sit tv-program? Ret overraskende ville han ikke svare på dette. De var helt klart fortalere for, at man skulle tale om sine sindslidelser. Faktisk mente de, man skal eksponere sindslidelser i medierne, som de selv havde gjort. Problemet var, at de reklamerede for noget som de færreste har resurser til. Overskud og resurser havde de selv rigeligt af. De er vant til at kommunikere og de

kender grænsen for, hvad de skal sige og ikke sige. De er overskudsmennesker, der kun har været meget lidt berørt af deres psykiske lidelser. De er netop ikke invalideret af lidelsen.

Nogle kunne nemt få den tanke, at de kan gøre det samme. Men rent faktisk kan andre få det dårligt af at eksponere egne psykiske lidelser. De to på scenen havde ikke fået det dårligt af at være åbne om deres problemer. Mit råd er dog: Hvis man er i tvivl, skal man ikke fortælle om sin sindslidelse.

Vor tidligere statsminister Paul Nyrup Rasmussen, der har startet det hele var der selvfølgelig, og sammen med Sinds formand Knud Kristensen, havde de en god debat på scenen. De har begge to haft sindslidelser i den tunge ende af skalaen tæt inde på eget liv, men det er anden historie. Hele arrangementet foregik i Imperial biografen i København, som ligger tæt på hovedbanegården. Biografen er god til taler, musik og debat. Men foyeren er meget dårlig egnet til alle foreninger, der skal fortælle om deres virke.

Der er et enormt højt støj niveau fra de mange mennesker, som snakker og rasler med dette og hint. Salen er beregnet til biograf gæster og ikke til en masse folk, der står og snakker omkring borde med karameller og brochurer. Trods alt vil jeg ønske på gensyn til næste år i København til det 12. Psykiatri topmøde - formentlig også i Imperial biografen. ■





LAP inviterer til medlemstræf og nytårskur!

LAP inviterer til medlemstræf og nytårskur den 17 - 18. januar 2020 i Karrebæksminde. Medlemstræffet foregår på Kursus- og Konferencecenter Smålandshavet, som ligger i Karrebæksminde på Sjælland.

Der er et begrænset antal pladser, og derfor vil der blive sorteret blandt tilmeldte deltagere.

Du er således ikke tilmeldt før du har modtaget en endelig bekræftelse fra LAP. Hold øje med post og LAP'S hjemmeside for nærmere oplysninger og program.

Venlig hilsen LAP
(Arrangørgruppen)

God jul og godt nytår!



Styregruppen på LAP bladet vil gerne takke læsere, fotografer og skribenter for jeres bidrag til bladet i det år, som snart er gået.

Vi ser frem til at modtage flere gode historier, flotte fotos og indlæg i det ny år!

Glædelig jul og godt nytår!

*Hanne Wiingaard, Tom Jul Pedersen,
Inger-Liss Christoffersen, Michal P. Krog
og Nils H. Andersen*



Jule tips og kostråd. . .

Brevkassebestyrer: Inger-Liss Christoffersen

Vi minder om, at I meget gerne må sende jeres ideer ind til brevkasseredaktøren!

Send gerne bidrag til blad@lap.dk eller inger-liss@outlook.dk

I DENNE JULETID KAN JEG ANBEFALE OPSKRIFTEN HER PÅ TYSK SAUERKRAUT, TILBEREDT FRA BUNDEN. DEN STAMMER FRA MIN SVIGERMOR I BERLIN OG JEG LAVER DEN TIL JUL HVERT ÅR. FAMILIEN VIL IKKE UNDVÆRE DEN.

ÆGTE SAUERKRAUT

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

Et helt tyndt snittet spidskål, grønt
2 løg
2 æbler
1 stor skefuld kommen
Eddike + sukkerblanding/ skal blive sur- sød
Fedt til svitsning
Meljævning (lidt mel og mælk rystes sammen)

Sådan gør du:

Løg og æbler skæres i tynde strimler og svitses i fedt i mellemstor gryde. Den skårne spidskål tilsættes og der røres godt rundt i gryden ved god varme.

Et par dl vand tilsættes. Kommen og 2 dl. eddike og 4 spk. sukker tilsættes. Lidt salt og peber mens retten snurrer under lav varme i ca. 10 minutter.

Til sidst legeres med meljævningen - en smule Atamon tilsættes for længere holdbarhed. Hældes på henkogningsglas (glas med tæt låg).

Opskriften her er perfekt til flæskesteg, and og kalkun og er også fin til alt flæskekød.

Sauerkraut bliver kun bedre af at stå i køleskab og kan holde sig længere end ½ år uåbnet.

Serveres varm eller kold.

God appetit!

BO STEEN JENSENS JULERIER JULEOPSKRIFTER ELLER SÅ'RN CIRKA

Tekst: Bo Steen Jensen

Den danske jule- og vinter dessert risalamande har et fransk navn, men er faktisk ikke fransk. Den følgende udgave har et par twist:

Lige dele grødris og grovhakke- de smuttede mandler puttes i en gryde. Et lille æble, skrællet og skåret i små tern tilsættes. Hæld vand i gryden så indholdet er dækket. Bring i kog, tag grøden af varmen og sæt den ind under dynen. Lad den hygge sig under den varme dyne i mindst 3 timer, evt. længere. Se efter når risen har trukket væde og ligner vandrisen- grød.

Der efter skal grøden stilles kold i et døgn. Lige inden servering pi- skes samme mængde piskefløde, som der er grød. Skum og grød blandes. Denne fremgangsmåde sikrer, at risalamanden ikke bliver tung. Servér med skefulde af lunet Amaretto (kirsebærsaunce).

En karton (1½ L.) blandet rød frugtsaft koges ind over svag var- me til den bliver til gelé. Geléen hældes ud på en flad bakke. Lad det stivne, skær det ud og opbevar på køl. Det kan være nødvendigt at bruge husblas til geléen.



KOSTVANER

Tekst: Susanne Eskildsen

Jeg har i mange år spekuleret over udmeldingerne vedrørende ændrin- ger i kostvaner.

Først som 53 årig har jeg forstået, at jeg blot behøver, f.eks. en gulerod til frokost en gang eller to om ugen. Det kan dog også omfatte helt gene- relt at spise endnu flere grøntsager.

Jeg kunne aldrig overskue de sto- re kostomlægninger, men nu har jeg fået et anden syn på tingene.

Og om aftenen, hvis jeg er urolig, kan kamille- eller syltetøjsmad gøre en stor forskel.

Denne lille viden er hermed videregivet til jer.



Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

EN MEGET PERSONLIG KLUMME – LÆS ENDELIG MED.



Psykiatrici topmødet 2019

Afholdt den 5. okt. i Imperial Bio, København. Velkomst ved formand for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen og Ozlem Cekic var konferencier på Topmødet. Desværre nåede jeg først frem kl. 10.15, men Tom Jul Pedersen har skrevet lidt mere indgående om Topmødet - og især hvad han selv mener om det, andet steds i bladet.

Jeg selv bed mest mærke i samtalen med Rudi Køhnke og Karen Fastrup under titlen Kunst og mennesket bag – er sårbarheden en fordel eller en ulempe? Desværre udeblev komikeren Sebastian Dorset, som også skulle have været i panelet. Men de to deltagere, især Karen Fastrup gjorde det vældig godt. Hendes bog ”Hungerhjerte” blev boganmeldt sidste år i bladet af Nils Holmquist, og hun fik LAP’s pris på Landsmødet i år (se andet steds i bladet). Både forfatter og bog har fået megen omtale i medierne i løbet af året. Rudis historie var nu også interessant, vi kender ham fra nogle TV-indslag, som tydelig viser at han lider af angst, men alligevel kan være skuespiller.

Follow Up på Ida

Inden Ida fik adgang til åben kattelem, skete der noget ikke så smart. Den 31. august holdt Andelsforeningen hvor jeg har boet i 31 år, 35-års jubilæumsfest i stort telt, og med dejlig buffetmad, underholdning og dans. Jeg havde for første gang aftenen før, iført Ida et halsbånd (Tarzans gamle med magnet i lang plaststrip), som den reagerede vildt på. Hun for ud ad den åbne dør til haven og jeg så hende ikke i 18 timer. Altså dagen, hvor vi skulle feste var hun ikke kommet retur, jeg var ulykkelig og havde slet ikke lyst til at gå til festen. Men Lone, vores formand, fik mig alligevel overtalt til at deltage. Jeg morede mig ikke voldsomt, men maden var god og jeg fik nogle gode snakke med flere naboer. 4 - 5 gange under festen, gik jeg over for at se om Ida var kommet hjem, men nej, det var hun ikke. Så hentede jeg en stor flaske likør fra min lille bar og donerede til festen. Kl. 23. 00 begyndte det at lyne, tordne og regne, og vejret blev ret så voldsomt. Så jeg løb hjem – For Good – og satte mig foran TV-et og ventede på Ida med havedøren på klem.

Endelig kl. halv et, listede en sjaskvåd og sulten mis ind, og så blev der glæde i det lille hjem. Halsbåndet blev fjernet og dagen derpå, fik jeg lavet det om, så magneten blev fastgjort i et blødt materiale – det godtog Ida.

Det går nu godt fremad med hende – hun har fået åbnet kattelemmen på fuldt gab, ved hjælp af gaffatape, da hun endnu ikke har lært at bruge magneten – og har nu tre gange tabt halsbånd med magnet, så pt. har jeg bestilt et tyndt hundehalsbånd i læder, for at se om det kan blive på. Det må altså lykkes inden det bliver 10 graders frost uden for. (Ida ses på næste side)

Mine 3 uger i sengen

Det var ikke ventet, at jeg skulle blive angrebet af en virusbetinget lungebetændelse inkluderet alvorlig bronkitis. Men det skete og er noget af det værste, jeg længe har oplevet og noget jeg aldrig har haft før.

Men jeg er jo også rødhåret og tåler ikke store smerter (ja, grin bare, men det er videnskabelig bevist at to 2% af verdens befolkning med

dette gen, har svært ved at tolerere smerter – det kan Googles). Men hosten fortsatte i uger og jeg måtte ty til Panodil Zapp i store mængder for det gjorde vanvittigt ondt i maven og om i ryggen. Dog fik jeg hos lægen sammen med penicillin en Turbohale (suge dims) som efterhånden åbnede for at kunne hoste slim op fra bronkierne.

Altså, mange uger, hvor hjemmet og de fleste aktiviteter, gik på Stand By. Kun en fødselsdag hos min svoger på Kinesisk restaurant med resten af familien, efter to uger indendørs, kunne få mig ud i et par timer. Så var det hjem i seng igen. Det var ikke noget der gjorde sygeleje kortere. Men vigtigt for mig at hilse på familien.

Men jeg er altså kommet ovenpå igen og ønskede ikke at få den tilbudte influenzasprøjte, da jeg tænker at jeg har nok medicinstads i kroppen og at immunforsvaret sikkert er på plads igen. Der blev nemlig drukket mange ingefærshots dagligt, mens sygdommen hærgede.

Efterfølgende har jeg været hos sygeplejersken i Lægehuset og fået testet lunger på alle leder og kanter. Hun kunne erklære mig fri for lungebetændelse og bronkitis samt konstatere at jeg heller ikke lider af Kol. Så lidt har jeg da fået ud af det – men alderen trykker altså, det må jeg erkende. En lille krølle var, at jeg i 14 dage ikke kunne ryge og mad var det også småt med, men det er der gjort noget ved, nu når jeg er frisk igen. Lidt livskvalitet har man da lov at have.

Så skete der noget igen

I sidste blad skrev jeg om mine mange ulyksaligheder og kan nu føje ovenstående sygdom til - samt en nylig opstået teknisk fejl, som fik konsekvenser.

Jer, der har NemId, kender sikkert den nøgleapp man kan downloade hertil på mobiltelefonen. Den har

hos mig fungeret i over et år (jeg smed selvfølgelig det fysiske nøglekort væk, da jeg nu havde nøgle app). Hvorfor det skete at jeg ikke kunne logge på med min kode, får jeg aldrig at vide. Men jeg havde i 10 dage ikke adgang til hverken bank, lægehus eller Borger.dk. Det var godt det ikke skete da jeg blev syg. Det medførte en masse ulemphed med at ringe til banker og prøve NemId support, men nej, der var kun et at gøre, nemlig at køre de 12 km til Egedal Rådhus, hvor man skulle kunne rette op på fejlen. Det lykkedes ved hjælp af en flink medarbejder som guidede mig igennem på en PC. Og jeg fik også et nyt fysisk nøgle-Id-kort – og jeg smider det ikke væk igen.

Da det var gjort, kom beskeden om, at jeg måtte vente en time, inden jeg kunne logge på. Så jeg kørte glad og lettet hjem og fik da også logget ind i netbanken med den ny kode, blot for at opdage at min konto var kraftigt overskredet. Jeg havde brugt Dankortet flittigt i de mange dage, og mistet overblikket over økonomien. Heldigvis kunne jeg overføre penge fra min kassekredit og Nykredit havde ovenikøbet sendt mig en lille jule-pengegave. Så nu er alt fryd og gammen her op til julehandelen.

På siderne her kan I se lidt julefotos fra hjemmet og lille Ida – den mest kælnе mis jeg har haft.

Nu vil jeg slutte min føljeton i håbet om, at I alle må få en glædelig jul, samt et godt og helsebringende nytår 2020.

Keep Smiling! Også selvom alt måske ikke er lige godt – lige nu. ■



En bisidder som lytter, lærer og leverer!

KAN DU GENKENDE DIG SELV I OVENSTÅENDE, OG ER DU KLAR PÅ AT VÆRE EN DEL AF LAP'S BISIDDERKORPS. SÅ MELD DIG TIL BISIDDER KURSUS!

Hvad er en bisidder?

- En frivillig bisidder er en person, der bistår en borger i mødet med det offentlige. Det kan eksempelvis være i forbindelse med sygdom, arbejdsløshed, økonomiske forhold, vold, forældremyndighed og skilsmisser.
- Bisidderne kan for eksempel bistå psykisk sårbare i forbindelse med samtaler på kommunale jobcentre.
- Frivillige bisiddere sidder bi og hjælper en borger med at få orden i kaos, med at lytte, observere og præsentere de synspunkter og løsningsforslag, som er vigtige for vedkommende. En frivillig bisidder kan også hjælpe borgeren med at skrive et brev, udfylde et skema, bede om aktindsigt eller klage.

Arbejdet som bisidder

En frivillig bisidder arbejder ulønnet og er pålagt tavshedspligt. Den fri-

villige bisidder er ikke en legal repræsentant eller retlig stedfortræder der kan handle på borgerens vegne. Bisidderen har ikke selvstændig adgang til sagens akter og har ikke ret til at få oplysninger fra myndighederne om sagen.

En bisidder er ikke en sagsbehandlere, men det kan være en fordel, hvis bisidderen har et vist kendskab til den lovgivning, som regulerer det pågældende område, og den opgavefordeling, der er mellem offentlige myndigheder. Det kan også være en fordel, hvis den frivillige bisidder har indsigt i det handicap eller den sygdom, som borgeren eventuelt har.

For mange borgere er mødet med det offentlige en kompliceret oplevelse, ikke mindst når borgeren er i en presset situation. Kompleks lovgivning, stramme tidsfrister, krav om oplysninger og kontrol kan medvirke

til, at borgerne oplever afmagt, frustration og usikkerhed om, at deres juridiske rettigheder tilgodeses.

Tilmelding

LAP sorterer i tilmeldingerne ud fra interesseredes svar på en række spørgsmål om baggrund, bevæggrunde og mødedeltagelse.

Kursisterne skal være indstillede på at mødes med de øvrige bisiddere 4 - 6 gange om året til ekstra undervisning og erfaringsudveksling. Den fælles erfaringsudveksling skal sikre en fælles tilgang til løsning af samme problemer og typiske bisidderspørgsmål. Mødet med andre bisiddere skal tillige sikre en fælles holdånd blandt bisidderne.

Kontaktoplysninger:

Tlf. : 66 19 45 11
lap@lap.dk



Digt

En aften
På mange måder som alle andre
i en verden der syntes
umulig at forandre
Men nu er det sådan at i aften
laver jeg en besværgelse
og tilkalder urkraften
Jeg er ingen vårhare,
men gammel af gårde

Og med urkraften i mine årer
virker forhindringerne ik hårde
Jeg vader tværs igennem
Sådan bliver det
for det bilder jeg mig ind

Der er dem der kalder det sygt
mit sind
Men mit sind yder stor modstandsstyrke
Med urkraften i mig
vil jeg mine visioner dyrke
Gud vil diktere den ellefte tavle

Der vil springe frugt fra et træ
jeg planter i modernaturens navle
I frugten høster jeg 12 kærner
Og så løslader jeg de Skizofrene hjerner
og frugten er forunderlig
med en liflig smag
Og med et rustent søm fra et kors
Ridser jeg i træet
Der vil komme en dag

Tekst: Nicolai Brie



POESIENS & KUNSTENS SIDE //



Jeg blev stresset over at være
i IKEA.

- Nå.

Jo, jeg blev nødt til at købe
en seng, for at falde til ro. *NB-11*

Digt

*Jeg er ikke Hassan
Spændetrøjen sprænges
Blodet løber mellem benene
Springkniven ligger klar på natbordet
Bjørnen er flået
Sindet er mørkt
mørkere end natbriller
der klistrer til huden
Råber i natten hurtigere
end katten efter fuglen .
Vågner en morgen
lyset er kraftigere end
en måneraket.*

Tekst: Ellinor Nielsen

Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

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

LAP SILKEBORG:

Midlertidig kontaktperson Grethe Kirstine K. Nørgaard
Telefon 26 66 57 13, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP NORDSJÆLLAND:

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

LAP LOLLAND:

v/ Sophie Nielsen
Herredsvej 247, 4944 Fejø
sophienatascha@gmail.com

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: 33 26 16 23
www.lap-kbh.dk
kontor@lap-kbh.dk

LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

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



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

Henrik Kromann Hansen,
Telefon: 25 11 46 45, hkh@lap.dk

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Socialpsyk. Jammerbugt Kom.	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 Sønderød
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 psykiatrirugere og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatrirugere og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 kr. årligt
- ☐ Vi er psykiatrirugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m. v. [kontakt sekretariatet]
- ☐ Jeg er ikke psykiatrirugere, 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:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrirugere

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

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Forventningens glæde er ofte den største...

Velkommen til årets sidste klumme svøbt i vinterens kolde favntag! Jeg kan ikke love en hvid jul. Sandsynligheden er en våd jul.

Vi har lige haft det vådeste efterår nogen sinde. I al fald så længe der overhovedet er målt. Hvis der er noget der er sikkert i denne usikre verden, er det at i fremtiden bliver det varmere og vådere. Det siger videnskaben om virkningen af klimaforandringerne i Danmark. Ja, så kommer det også til at blæse mere.

Vi kan stadig drømme om varme og lune nætter. I min barndom sang Bing Crosby allerede om at han drømte om a 'White Christmas', samtidig med, at en dansk radiocrooner ved navn

Claus Walther sang om at han drømte om en varm juli. Den oprindelige udgave af Irving Berlin, foregik i øvrigt i Beverly Hills, L. A. Englenes by Los Angeles, hvor det hele året er varmt og sneen er et rent Fatamorgana. Skal vi snart være realistiske og begynde at synge: 'Regndråber drypper i mit hår – og render festligt ned ad næsens jeg går – rundt om juletræet. Regnen kan ikke stoppe mig.

Garvede læsere vil vide, at jeg før har argumenteret for, at det er med psykiatrien ligesom med vejret; at alle taler om det, men ingen gør noget ved det.

Ikke desto mindre var der tydelige tegn på, at det skulle ændres ved

årsskiftet 2019/20. Der skulle endelig gøres noget ved klimaet og psykiatrien.

Nu kan man sige, at der allerede er blevet gjort en hel del med vejret og klimaet, eftersom ozonlaget svækkes og vandene stiger, foruden varmen, vandet og blæsten. Næsten uden undtagelse siger forskerne at det er menneskeskabt. Der har ikke været gjort nok længe og som Johannes Møllehave fastslår, er undladelsessynder også synder. Men nu skulle der blive gjort noget i form af en klimalov med helt op til 70 procent mindre CO2 og andre klimagasser i 2030, end vi havde i 1990. Det kræver den nye regering med sit bagland, men håbet var også

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

sat op til store forbedringer af den danske psykiatri. Statsminister Mette Frederiksen lovede som formand for Socialdemokratiet, før valget ½ milliard oveni i de forbedringer, som den forrige regering havde bebudet.

Så kom valget, regeringsansvaret og et uvarslet kasseeftersyn. Herefter mener man – regeringen - stadig at psykiatrien halter bagefter, men at det godt kan vente til næste år med forøgelsen af budgettet. Til gengæld skal det ind i en 10-årig psykiatriaftale, som varsler grundlæggende forbedringer. På PsykiatriTopmødet den 5. oktober var der lagt op til stor kritik af regeringen og den næsten nyudnævnte sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke i særdeleshed, på grund af den lovede, men manglende merbevilling. Sundhedsministeren klarede dog nogenlunde frisag, ved at holde en gribende tale om sin datter og families erfaringer med psykiatrien. Magnus Heunicke talte for første gang offentligt om de problemer, hans egen datter havde haft med tvangstanker. Tankerne påvirkede hende sådan, at hun ikke kunne gå i skole i et halvt år. Det blev fra scenen konstateret, at det hastigt går den forkerte vej for psykiatrien i Danmark. Antallet af sengepladser bliver færre og færre, antallet af patienter stiger og stiger - og pengene følger ikke med. Derfor bliver der også mindre tid til og mindre omsorg overfor den enkelte.

Tallene taler også deres tydelige sprog. Fra 2001 til 2017 er der kommet 69 % flere patienter, 28 % færre senge og 22 % færre ressourcer per patient i psykiatrien. Det rammer den enkelte hårdt, men det er også et ekstremt stort ressourcestab for samfundet.

Det rammer den enkelte hårdt, men det er også et ekstremt stort ressourcestab for samfundet. Inden juletiden for alvorlig trådte ind, begyndte julefreden med afslutningen af årets Finanslovforhandlinger. Psykiatrien kom endelig officielt på Finansloven

og fik yderligere 600 millioner kr.

Pengene skal især bruges på forbedring af kapacitet, kvalitet og akutindsats. Men også sikre en bredere palette, mere tid til aktiviteter og bedre forhold for de ansatte. Derudover er der afsat 90 millioner til retspsykiatrien. Alt i alt vil det give et styrket udgangspunkt overfor næste års 10-års plan, hvor der vil blive behov for yderligere finansiering.

Så blev kulturområdet iøvrigt fritaget for besparelser og omprioreringsbidrag og cigaretterne dyrere. . .

Ifølge OECD – som ikke er en videreudvikling af diagnosen OCD, men 'Organisationen for Økonomisk Samarbejde og Udvikling' med 36 medlemslande - koster det, det danske samfund 110 milliarder kroner, at der er så mange psykisk sårbare mennesker, som ikke får den rette behandling. Tal taler til en del, ord taler til mange, men musik taler mere - direkte til hjertet. Shaka Loveless og Dorthe Gerlach sang veloplagt og fortalte sammen med skuespilleren Rudi Kohnke og forfatteren Karen Fastrup, som for nylig modtog LAP-Prisen, om deres egne personlige oplevelser og erfaringer. Efter PsykiatriTopmødet var der kritik over at der var for få psykiatribrugere synlige og på scenen. Det er 15 organisationer i PsykiatriNetværket, som står bag Topmødet og året tema var 'Hvert menneske tæller'. LAP er én af de 15 organisationer. Det er fremover faldet i mit lod at repræsentere LAP i PsykiatriNetværket og jeg vil meget gerne høre jeres idéer og forslag til fremtiden. Husk, som altid: Fremtiden kommer af sig selv. Fremskridtet ikke.

Og nu til krimiafdelingen Hjemkommen fra årets bogmesse opdagede jeg til min rædsel, hvor meget kriminalitet betyder for bogverdenen. Her taler jeg ikke om de mange bøger om svindel i Danske Bank, Nordea, forsikringsverdenen, EU og andre steder med banditter i habitter, men selve krimigenren.

Jeg forstår ikke den store optagethed af kriminalitet i bøger, aviser, fjernsyn og i medierne i det hele taget. Hver aften efter kl. 22 og ofte før, hærger diverse detektiver fra den engelske landadel sammen med tedrikende ladies skærmen, kun afbrudt af mere voldsparate amerikanske kollegaer. Alfred Hitchcock, som lavede en række storfilm, ofte om uskyldige mænd, som var under anklage, men selv måtte bevise deres uskyld. Han havde også ofte referencer til neuroser og psykiatiske emner. Han havde også en længerevarende tv-serie med titlen: Alfred Hitchcock præsenterer. Han sagde selvtilfreds efter at serien havde opnået stor succes: 'Endelig er vold og mord kommet tilbage til hjemmet, hvor de hører til.

Han hørte til en forgangen tid og jeg er bestemt ikke enig. Jeg har i al fald fået nok og vil ikke bruge min tid på mord og vold. En af de store kiosk-baskere fra den hjemlige psykiatiske verden siden sidst, var udfrielsen af en mand som sad på den retspsykiatriske afdeling i Slagelse. Mafiaen havde i forbudstiden i tyverne, ved blandt andet 'Valentines Day-massakren', deres våben i violinkasser. Vi er i Danmark og her kæmper vi godt nok med kniv, men den følges oftest af en tilhørende gaffel. Ved befrielsesaktionen smuglede udbryderne deres våben ind i kageæsker fra bageren.

Så bliver det ikke mere dansk

I retspsykiatrien hedder det i øvrigt ikke selvdokumentation eller flugt, men rømninger. Dem har der i år i alt været 11 af. Hver måned har der været en flugt fra retspsykiatriske afdelinger, som i øvrigt stiger i antal senge og dermed skubber de almindelige sengepladser ud.

Jeg må indrømme, at jeg til gengæld kom jeg lidt i julestemning, da jeg i den lokale Brugs så et skilt med.

Juletræ på fri fod

Vi må tilbage til naturen og dens uskyld.

Der findes ikke et perfect lap for skuespillere

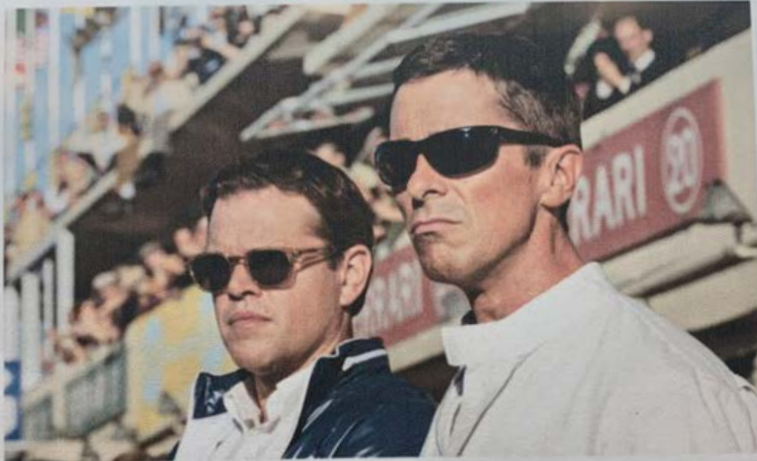
Stjerneskuespillerne Christian Bale og Matt Damon, der spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans, har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

PHILIP BOJ RASMUSSEN

Sjældent møder man to store sportskikkelser i et biler og på film, og det er her, det sker. Den amerikanske skuespiller Christian Bale og den britiske skuespiller Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Den amerikanske skuespiller Christian Bale og den britiske skuespiller Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Udvalgte i skuespillet Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.



DREAM TEAM. Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Legendarisk disciplin. Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Skuespillerne har. Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale. Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Christian Bale og Matt Damon spiller hovedrollerne i filmen om 24 timers mareridt Le Mans. De to skuespillere har ingen illusioner om, at deres stræben efter perfektion i skuespillet kan måles. De kan bare mærke, når de når i mål.

Du lever 2 år længere, hvis du læser bøger.
Du får absolut intet ud af at læse denne reklame.



Life is bitter

Børnebørnene giver os så meget - også influenzavirus

Så hvis Du skal feste – Husk at blive vaccineret og vend kun op og ned på alle ting. Jorden med, thi den er falsk og hul. Rør dog ikke ved min gamle jul'. Vi mødes på barrikaderne.

Fra ALLE OS til ALLE JER - ønsker vi en rigtig glædelig Jul – og et særligt herligt nyt år 2020!

Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi.

Hav det nu godt og pas rigtigt godt på jer selv!

PS: Skiltene er med tak til Skilteforbundet og Foreningen af Fraskilte.

KROGS KROG



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

POST B

DANMARK

PP

▲ LAP er måske ikke perfekt. Politiken Film antyder, at det i al fald ikke gælder for skuespillere.

► Set på Bogforum.

Og her kommer årets store højtide belejligt ind. Den søde juletid, hvor vi alle skal være gode ved hinanden.

Til glæde for forretningslivet bruger vi millioner-milliarder på at sikre, at det bliver en god tid og alle bliver mætte og glade. Overalt er der reklamer, hvor man ser den lykkelige familie samlet i kærligt selskab. Alle ugeblade og de fleste andre medier har i månedsviis arbejdet hetzen op om, hvad der skal til for at familien kan samles og danse i kærlig krans. Det vil være årets underdrivelse at mene at 'julen sælger'.

Bagsiden er naturligvis alle de, som ikke har den familie og det netværk, som skal til når julen skal fejres. En ting er at der bliver flere og flere enlige og singler. Der er alle dem som er indbefattet af dækordet, 'udsatte'. Der er forskellige lagdelinger af udsatte – der er udenfor-skabtet og udenfor uden-forskabet, som kort sagt og med Kim Larsens ord er 'dem de andre ikke vil lege med'.

wwJeg håber hvert år at det vil blive en vane og næsten blive en selvfølge, at vi skal være gode ved hinanden.

Som en lille trøst for den familieløse, så jeg på apoteket et andet skilt.