

# LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrisbrugere

ÅRGANG 22  
FORÅR 2020

nr. **1**

## *Landsmøde aflyst!*

LÆS MERE SIDE 3

### *Nekrolog over Benny Lihme*

LÆS MERE SIDE 7

### *Råd for Socialt Udsatte*

LÆS MERE SIDE 18

### *Den Gamle By i Århus*

LÆS MERE SIDE 26

### *Fru Christoffs univers*

LÆS MERE SIDE 24

### *Krogs krog*

LÆS MERE SIDE 31



# Når en sag samler folket

Tekst: Hanne Wiingaard og Steen Moestrup

Corona-virusen har ramt Danmark og det virker som om, at det formår at få folk til at samle sig, selvom reaktionerne ikke er logiske. Fra statsministerens side bliver der nedlagt forbud mod at samles i større forsamlingssteder, og der er udrejseforbud. Og alle danskere i udlandet kaldes hjem. At folk samles uopfordret i supermarkederne for at tømme hylderne og stå i lange køer, kan kun kommenteres med, at der er rigeligt med varer og hylderne bliver fyldt op i morgen. Toilettepapir er blevet en mangelvare, og folk tænker ikke alternativt - genbrug dog avisen eller skyl bagdelen! Vi er og bliver en nation af vanemennesker, dog er det trist at se, at færre og færre formår at have vanen med smil på læberne, når de møder andre. For man har nok i sit indre kaos.

Især for de psykiatribrugere som benytter væresteder og andre samlingssteder vil der være en problematik om øget ensomhed, hvorimod de psykiatribrugere som lever isoleret i denne tid nærmere føler sig normaliseret i forhold til samfundet. Vi er i LAP spændt på om samfundet i denne fase forstår at ændre metoder i takt med at tilbud lukkes og personale står uden faste opgaver. Vil man f.eks. kontakte borgerne som er udelukket for at møde op. Eller vil man lade det være op til borgerne selv at finde disse løsninger på kommunernes hjemmesider. Vil telefontider blive udvidet?

LAP er blevet indstillet til en pris fra SAN-COR Foundation af et medlem af frimurerlogen. Vi har således søgt og modtaget 100.000 til forbedring af bisidderordningen og udbredelse af Vendepunkter. Vendepunkter har hidtil været et projekt funderet i LAP København. Et selvudviklingskursus, der bringer den enkelte i kontakt med kernen i sig selv og giver selvtillid, styrke til at se sine egne ressourcer og til at lære og tackle sine begrænsninger.

Endnu en gang har vores udbetalinger af midler fra finansloven været sat på standby. Socialstyrelsen har ikke været tilfreds med vores udviklingsplan og budget. Og har samtidig sat spørgsmålstegn ved vores regler for fortæring og rejserefusioner. Styrelsen har netop godkendt budget og en mere ambitiøs udviklingsplan med færre mål og konkrete målbare resultater. Vi savner stadig en endelig afklaring omkring refusionsmuligheder for LAP's mange frivillige medlemmer. Det er dog klart i skrivende stund, at styrelsen stiller krav om, at vi i fremtiden er mere resultat orienteret. Der stilles krav om klare målbare resultater for det individuelle medlem, for den samlede medlemsgruppe og ikke mindst hvordan vi påvirker psykiatrien.

En del af øvelsen omkring at opstille en ny udviklingsplan og budget har bestået i, at beskrive

hvad det egentlig er vi tænker og ikke mindst hvad vi konkret gør. Det skal således være mere klart fremover, hvad der kommer ud af møderne både på individ-, forenings- og samfundsniveau. Vi må derfor opfordre arbejdsgrupper og andre der mødes om, at være meget konkrete og ikke mindst informere om hvad de foretager sig og hvad det skaber af resultater.

Det fremgår klart af Socialstyrelsens henvendelse, at især et tidligere medlem igen har formået at få styrelsen til at sætte spørgsmål ved en lang række af vores dispositioner. Vi kan konstatere, at der forekommer en række misforståelser og rygter uden hold i virkeligheden. På en række punkter vil vi stramme op, i samspil med at vi fremover vil satse på færre projekter, være mere konkrete i vores mål og realistiske i planlægningen.

Arbejdsmarkeds Feriefond har givet tilsagn om, at medfinansiere Sommerlejren på Brenderup Højskole, Kystlejren på Henne Strand og December Refugiet i Maribo. I det, vi har over bevist dem om, at alle vores medlemmer hører til målgruppen for deres indsats. Det er vigtigt her at påpege, at det kræver en væsentlig større evaluering af disse aktiviteter end vi hidtil har haft.

Der er udpeget et nyt Råd for social Udsatte, for første gang er LAP

ikke direkte repræsenteret, men vi har fra Social- og indenrigsminister Astrid Krag fået oplyst, at vi vil blive inddraget i et bruger- og patientpanel, samtidig med, at der vil blive nedsat et panel af repræsentanter for de lokale udsatteråd. Det forventes, således at brugernes stemme i højere grad vil blive hørt i fremtiden.

Det er forsat en generel problematik, at borgerne let falder mellem to stole, når de søger hjælp til deres fysiske og psykiske sundhed. Dette sker, fordi kommuner og regioner skal spille sammen omkring udmøntningen af sociale tilbud og sundhed til den enkelte borger. Befolkningens fysiske og psykiske sundhed kræver til stadighed et tæt samspil mellem Sundhedsministeriet og Social - og indenrigsministeriet.

Lars Kristensen er udtrådt af forretningsudvalget primo marts og ved først kommende landsledelsesmøde vil der blive valgt et nyt FU-medlem. ■

## Kære alle medlemmer

Landsledelsen ser sig desværre nødsaget til at aflyse vores Landsmøde på grund af Corona virus, vi mener at sådan som det udvikler sig, når tingene ikke at blive normale inden den 18 april. Når selv vores Dronning aflyser sin fødselsdag, må vi også aflyse vores landsmøde. Landsledelsen glæder os til at se mange af jer når tingene er kommet tilbage til normal hverdag, og vi vender tilbage med en ny indbydelse.

På vegne af Landsledelsen  
Steen og Hanne



# indhold

- 02//** Når en sag samler folket
- 06//** Refugieophold Maribo
- 07//** Min historie
- 07//** Nekrolog over Benny Lihme
- 08//** Godt samarbejde om psykiatri gåtur
- 10//** Beskrivelsen er så positiv - at den bliver helt forkert
- 12//** LAP's kystlejr 2020
- 13//** LAP's sommerlejr 2020
- 14//** LAP på Folkemøde 2020
- 15//** Ude af mig selv
- 16//** Det bedste medlemstræf - nogensinde!
- 18//** Det nye Råd for Socialt Udsatte
- 20//** Workshop på Psykiaritopmødet
- 22//** Grønne tips
- 24//** Fru Christoffs univers
- 26//** God juletur til Den Gamle By i Århus
- 28//** Lokalforeninger
- 28//** Regionale foreninger
- 29//** Liste over kollektive medlemmer i LAP
- 30//** LAP inviterer til bisidderkursus!
- 31//** Krogs Krog:  
Fremtiden kommer af sig selv -  
fremskridt gør ikke...

**12//**

**LAP'S KYSTLEJR 2020**



**18//**

**DET NYE RÅD FOR  
SOCIALT UDSATTE**





### **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: [wiiingaard@lap.dk](mailto:wiiingaard@lap.dk).

### **Oplag:**

2. 000 eksemplarer Indlæg bedes indsendt til LAP pr. e-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk).

### **Deadline til næste nr. er:**

1. maj 2020.

### **Redaktionen:**

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

### **Forsidefoto:**

Tom Jul Pedersen

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](http://www.lap.dk)

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

# Refugieophold Maribo

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Tredje juledag, altså den 27. december, drog jeg mod sydligere himmelstrøg. Målet var Maribo Inspirationscenter, hvor jeg skulle på refugieophold. På Køge Nord station bed den kolde luft mig i kinderne, idet der var minus 1 grad celsius. To toge skulle jeg med, for at nå dertil. Jeg havde, ubevidst, valgt at sætte mig i den side af toget, hvor solen kiggede ind af vinduerne. Da solen hang lavt, stak den mig i øjnene. Det at solen fulgte mig på min rejse, var faktisk ganske fornøjeligt. Solen havde ikke vist sig i flere dage forinden, men som vi alle ved, så skinner solen altid over skyerne ik'.

Jeg var så heldig at blive hentet, efter aftale, på stationen i Maribo. Det var en af gæsterne på inspirationscentret, der hentede mig. Jeg er ude af stand til i denne lille fortælling at beskrive dagene

nøje, idet dagene ligesom gled sammen i ét. Dog er det af allerstørste vigtighed at fortælle, at da jeg ankom til destinationen, følte jeg mig hurtigt dus med alle på ægte Lapsk maner. Jeg mødte en broget skare hvor rummelighed og respekt var i højsædet.

Ved siden af vores opholdssted lå Hunseby Kirke, og derudover var der domkirken i Maribo, som jeg var så heldig også at se. I Hunseby Kirke var der en del af os, der deltog ved to arrangementer. Først en julegudstjeneste og sidenhen en gudstjeneste, der markerede nytåret. Ved juletid var vi oppe at knæle for herved at få en lille chips, der blev betegnet som Jesus Kristus legeme. Derudover fik vi en form for vin, der blev betegnet som Jesus Kristus blod. Jeg tør vædde med at vi alle, hver især, da vi atter gik ned til vores bænke i kir-

ken, havde en lille tåre i øjet. Jeg havde i hvert fald. Præsten gav os alle fred.

En af dagene fortalte præsten om vor tids redningsstation. Hun fortalte, at hjertestarteren hang lige udenfor denne kirke og at kirken giver førstehjælp til os, når vi mister dem, som vi elsker. Hun fortalte, at vi blev frelst i kirkens rum og at bønnen i sig selv er en hjertestarter. Præsten sagde, at mange levede i fortiden og i fremtiden, men at det gælder om at leve i nutiden. Under ceremonien gik dem, der ville dette, op for at tænde et lys for en som de ville skænke en god tanke for i det nye år. Her var vi alle fra Inspirationscentret i Maribo godt repræsenteret.

På dette refugieophold, mens jeg var der, var der "De 7 tibetanere" og mindfulness. Der var tillige mulighed at falde ind blandt de andre deltagere, hvor man havde lyst, men der var også mulighed for at gå ind i sig selv og finde sin indre energi. En løste sudoku, og selv læste jeg løseligt 2 bøger. Vi kunne alle inspirere og motivere hinanden. Selv lavede jeg et spontant foredrag, som hed en solstrålehistorie, hvor deltagere i dette var prøveklude for noget, der skulle bruges i en anden sammenhæng. De som havde biler, kørte ture og ligeså blev der gået ture i den skønne natur, som befandt sig lige uden for vore vinduer.

Herved vil jeg viderefremidle et motto, som fremstod i min solstrålehistorie:

Når livet slår en ud af kurs  
Så find på noget nyt og godt  
Så længe der er liv  
Så længe er der lykke...



# Min historie

Tekst: Aina Ihde Hestenes

Jeg skriver til jer for at gøre opmærksom på den ulighed, der er i sundhed i Danmark. Specifikt på den kæmpe forskel, der er på at være i psykiatrien i forhold til det somatiske område. Måske kan andre få gavn af min historie, og måske vi sammen kan presse på for, at nedenstående behandling bliver tilgængelig på hospitalerne.

Jeg har været depressiv igennem syv år, hvilket har krævet perioder med sygemeldinger og mange skift af medicin samt forskellige terapeutiske tiltag. Intet virkede godt nok, og jeg havde ikke optimal effekt og ofte rigtig mange bivirkninger.

Jeg hørte om en ny behandlingsform med pulserende elektromagnetiske felter – kaldet T-PEMF- behandling. Gennem research fandt jeg ud af, at denne kun var tilgængelig i privat regi, selvom den er godkendt af Sundhedsstyrelsen til behandling af depression og har været det siden 2015. Det er ovenikøbet en dansk opfindelse, der også er afprøvet her i landet på psykiatriske afdelinger med virkelig gode resultater. På den privatklinik hvor jeg kom i behandling, sagde de, at der jo ikke var garantier for mig, men at mange fik det bedre.

Behandlingen hjalp mig til at få det bedre. Jeg sover bedre, har

mere overskud og jeg har ikke haft nogle bivirkninger. T-PEMF-udstyret fik jeg med hjem, og i otte uger efter behandlingen skulle jeg hver dag behandles 30 min ad gangen. Jeg havde desuden løbende samtaler med den læge og sygeplejerske, der fulgte mig.

I dag føler jeg mig mere rask end jeg har gjort i de sidste syv år!

I min situation var jeg heldig selv, at kunne betale for behandlingen, som koster kr. 45.000,- inklusiv samtaler med speciallæge, sygeplejerske og udstyr. Det er rigtig mange penge og jeg er fuldstændig klar over, at det ikke er muligt for alle selv at betale, men måske kan en udbredelse af viden om denne behandling føre til, at vi sammen kan lægge et større pres på at få indført den som en mulighed, så den kan blive tilgængelig for alle.

På privatklinikken sagde de, at T-PEMF- behandlingen forhåbentlig snart tages i brug på sygehuse. Det håber jeg for alle. Jeg fik det heldigvis bedre – meget bedre. Derfor håber jeg inderligt, at der er andre der kan få mulighed for, at prøve om denne behandling kan hjælpe dem mod den pinefulde lidelse - depression. ■



## Nekrolog over Benny Lihme

Tekst: Steen Moestrup

Benny Lihme er død i en alder af 73 år. Benny formåede via sin omfattende viden og indsigt i sociale forhold og sit store sociale engagement at opnå en gennemslagskraft og tyngde i sin kritik af det danske socialsystem, som er få forundt. Benny formåede flere gange at bringe kontroversielle kritikpunkter og forhold på banen og frem i lyset, så der rent faktisk skete noget.

Benny var redaktør for Social Kritik, tidsskrift for social analyse og debat. Her formåede han at samle fagligt dygtige skribenter omkring aktuelle socialpolitiske forhold eller emner, som Benny synes det var på tide blev taget op. Som redaktør bestemte Benny, i hvilket omfang og dybde de enkelte skribenter skulle bidrage med tekster.

Benny var tillige medforfatter til flere roste bøger om udsatte borgere og om særlige og skæve eksistenser.

I LAP kender vi nok mest Benny for hans rolle som dirigent til vores landsmøder. Her var Benny rolle især, at få folk til at fatte sig i korthed og komme med muntre bemærkninger, som forhindrede folk i at falde i søvn. Benny skulle tillige bevare folk i salen og ikke mindst formå, at få folks koncentration op i et højere gear til vores landsmøder. Benny var en mester i begge dele, og landsmødedeltagerne satte stor pris på Benny's meget personlige stil.

Som ven af LAP og en kæmpe i det socialpolitiske felt efterlader Bennys bortgang et stort tomrum. Æret være Benny's minde.

Benny blev begravet fra Holmens Kirke lørdag d. 7. marts 2020 ■

# Godt samarbejde om psykiatri gåtur



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen



I Danmark er der heldigvis mange foreninger, som kæmper for de sindslidendes ve og vel. Tre af dem er SIND, LAP og Bedre Psykiatri.

De tre foreninger samarbejdede her i efteråret om en ”psykiatri gåtur” i Århus.

Sammen skulle vi gå fra Museum Ovartaci’s midlertidige beliggenhed ved Århus Universitetshospital i Risskov, til deres kommende beliggenhed på den gamle Journalisthøjskole i Århus N, det var en gåtur på lidt over to kilometer.

Museum Ovartaci har gennem en årrække cementeret sin position som et af de væsentligste museer i Europa for anderledes kunst. Samlingen råder over ca. 9.000 værker, hvoraf 850 er udstillet.

Kunsten er skabt af anderledes kunstnere, som alle har baggrund i psykiatrien. Mange af dem er, og har været, både marginaliserede og institutionaliserede.

Museet er opkaldt efter Ovartaci, som var patient på Hospitalet fra 1929 og frem til sin død i 1985. På Hospitalet levede og arbejdede han med sin kunst i 56 år.

Museum Ovartaci’s mål er at øge forståelsen omkring psykiske lidelser, nedbryde tabuer samt medvirke til at eliminere diskrimineringen af psykiske syge.



Hele arrangementet ”psykiatri gåtur” var en form for optakt til psykiatri-topmødet, som skulle foregå i København.

Formanden for SIND Århus-Samsø Palle Eli, stod for åbningstalen inde på museet.

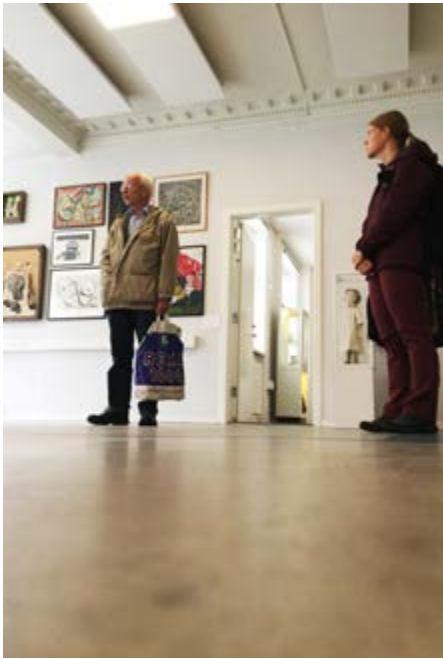
Som man kan se på billederne, var der mødt en trofast lille skare op. Alle sammen var nogen fra de tre foreninger samt deres familie.

Selv havde jeg taget min lillesøster med, og vi havde en rigtig skøn og hyggelig tur og var heldige med vejret.

Dagen sluttede med en dejlig kop kaffe på det nye psykiatriske hospital i Skejby.

Hele arrangementet beviser, at vi sammen kan samarbejde om at gøre tilværelsen bedre for vores målgrupper. ■





# Beskrivelsen er så positiv - at den bliver helt forkert!



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

På et landsmøde i en psykiatrisbrugerforening, var der hyret en person ind, som skulle fortælle om nye tiltag i København.

Eksempelvis fortalte han, at patienterne selv kunne bestemme deres medicin. En mand i salen udrød ”Det lyder godt, det må vi prøve, der hvor jeg bor”.

Jeg kom senere i snak med ham og spurgte ind til, hvordan det var der hvor han boede. Han fortalte mig, at de kunne vælge mellem tre forskellige slags medicin, men at de alle lignede hinanden til forveksling.

Som han fremlagde det på landsmødet, ham som var hyret ind, troede folk i salen, at der var frit valg på alle hylder af medicin.

Raske mennesker hører stemmer ligesom syge. Dette postulat hørte jeg på en konference for en del år siden og jeg har siden hørt det et utal af gange.

Men de stemmer som syge hører, kan være negative, nedladende og ubehagelige. Folk tror, at det er den samme form for stemmer raske og syge hører. Hører man rigtig godt efter hvad flere foredragsholdere siger, så mener de, at de stemmer de raske hører, mere er en dialog, raske har med sig selv.

Det de hører er netop positive og konstruktive stemmer og kan altså ikke sammenlignes med dem, de syge hører. Det at ”høre stemmer” bliver formuleret på en så positiv måde, at det udvander begrebet.

På engelsk hedder fælles beslutningstagning ”shared decision making”. Betegnelsen anvendes også i psykiatrien i Danmark.

På et møde blev fælles beslutningstagning forklaret på en måde, så man kunne få opfattelsen af, at brugerne træffer beslutningerne på lige fod med personalet.

En del brugere kom dog i tvivl og spurgte til mødet, om det betød, at man bestemte lige meget – men nej!

Lederen og personalet træffer stadig den endelige beslutning, præcis som de altid har gjort. Men ved at kalde det fælles beslutningstagning, udlægges det på en måde, som de syge gerne vil høre det. Det lyder samtidig pænere og mere politisk korrekt.

Men det er falsk varebetegnelse, som Forbrugerombudsmanden ville gribe ind overfor såfremt han kunne – det kan han desværre ikke. ■





# LAP's kystlejr 2020

## Kære LAP'per og andre venner af LAP

For fjerde år holder vi aktiv ferie på Henne Strand.

Den afholdes i år, fra mandag d. 20. juli til søndag d. 26. juli, ved Vesterhavet – nærmere bestemt Henne Bad ved Henne Strand.

Henne Bad er en koloni med fælles bade, beliggende på en meget stor naturgrund i yderste klitrække, direkte ud til Vesterhavet og placeret i badebyen Henne Strand. Aktiviteter og ture planlægges på lejren, vi har en lang række ideer fra evalueringerne sidste år. Vi laver sund mad og tilstræber at inspirere folk til sundere kostvaner. Der kan lejes cykler.

Prisen for transport frem og tilbage til lejren, kost og logi, udflugter samt bankospil m.m. er i alt kr. 800. Du modtager opkrævning ved tilmelding, og når vi har modtaget din betaling, er du endeligt tilmeldt. Beløbet kan kun refunderes ved sygdom.

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

Vi skal bo på 2-mands- eller 3-mands-værelser, men man må så vidt muligt selv vælge, hvem man vil bo sammen med.

Der vil være åben for tilmelding fra mandag den 4. maj 2020 og det skal ske til LAP's sekretariat på lap@lap.dk eller tlf. 6619 4511 (mandag til torsdag kl. 10 til kl. 14.00).

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

Er du ikke medlem af LAP, har du alligevel mulighed for at deltage, men så skal der betales 1.100 kroner for hele herligheden.

Der kan kun søges om rejserefusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport.

Med venlig hilsen  
LAP's kystlejr-gruppe  
Foto: Suzan Stendal



# LAP's sommerlejr 2020

LIGEN I ÅR AFHOLDES LAP'S SOMMERLEJR PÅ BRENDERUP HØJSKOLE PÅ  
FYN I PERIODEN FRA:

SØNDAG DEN 2. AUGUST TIL LØRDAG DEN 8. AUGUST 2020.

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

## SÆT KULØR PÅ SINDET!

### På programmet er blandt andet:

- Morgensang.
- Afspænding/meditation.
- Kreativt værksted med stenmaling, armbånd og male på lærred.
- Udflugter med bus.
- Strandture, gåture og cykelture.
- Foredrag og debat.
- Fortællerhjørne hvor ordet er dit, fortæl om din barndom, soldatertid og tid på havet etc....
- Festaften med dans og musik.

De mange muligheder som Brenderup højskole byder på, vil vi udnytte bedst muligt. I programmet vil vi lave plads til "det du brænder for", så henvend dig gerne på forhånd hvis du har noget på ærmet. På det store værksted kan du arbejde og lade dig inspirere og vi er tre glade piger, der vil sætte gang i fantasien: Bettina, Valentina og Grethe. Der skal også være tid til bare at hygge sig eller slappe af, så du går kun med der, hvor det har din interesse.

Vi arbejder på, at bruge større dele af skolens værksteder og ikke mindst haven til nogle flere ting.

På Brenderup Højskole er der mange trapper. Derfor er det vigtigt at man er selvhjulpent, da det kan være vanskeligt at komme omkring, hvis man har udfordringer i forhold til bevægelse.

**Pris:** Kr. 1.600 for dobbeltværelse (find gerne sammen selv, så vi kan være flere) og kr. 2.000 for enkeltværelse, alt inklusiv for hele ugen.

**Tilmelding** kan ske fra tirsdag den 28. april 2019 på e-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk) eller ved henvendelse til kontoret på telefon nr: 66 19 45 11

**På Sommerlejrgruppens vegne  
Grethe, Bettina, Lars, Henrik, Lenette og Steen**

# LAP på Folkemøde 2020



Igen i år er LAP at finde til folkemødet på Bornholm. Folkemødet 2020 afholdes den 11 - 14. juni i byen Allinge. I LAP's telt vil der være debat, psykiatrispolitiske oplæg og vigtig eksponering af vores gode forening. Vi ser frem til et konstruktivt folkemøde, hvor vi kan udbrede LAP's gode budskaber. ■



# Ude af mig selv



**Tekst: Steen Moestrup**

**Forlag:** Frydenlund  
**Forfatter:** Karin Dyhr  
**Antal sider:** 338  
**ISBN:** 9788772160788  
**1. udgave:** 2018  
**Udgivelse:** Oktober  
**Genre:** Krop og Sind

Karin Dyhr, "Ude af mig selv" - Dissociation hos mennesker med tidlige traumer.

Bogen er skrevet i et ret teknisk og fagvidenskabeligt sprog. Den kan læses af både brugere og af fagpersoner. Dissociation er en tilstand, hvor personen går ud af sig selv og skaber en særlig "rolle", som adskiller sig fra det levede liv. Kendetegnet ved denne tilstand er, at man kan være i tilstanden, uden at være bevidst om hvad man siger og gør i denne tilstand.

Bogen er bygget op med afsnit, som beskriver tilstandene og afsnit hvor personer kommer med deres oplevelser om, hvordan det er at være i tilstande "uden for sig selv".

Det er spændende, at der i bogen er flere vinkler på at beskrive disse ting. Dette giver en alsidighed og viser hvor forskelligt tingene kan opleves. På den måde bliver det nemmere at identificere sig med, hvordan dissociation opfattes.

Jeg synes, at bogen har givet mig nogle gode redskaber. Den har også givet mig en forståelse for ting, jeg ikke tidligere har kunne få en fornuftig forklaring på fra fagfolk. Samtidig har den givet mig en indsigt i, hvordan jeg tackler disse situationer.

Første trin i en "recovery proces" er, at forstå noget er galt. Andet trin er at forstå, hvad der er galt. Når man har styr på det, kan man blive bedre til at tackle de forskellige trin, og måske endda komme helt fri af dem. Fordi man evner at undgå de ting, eller kommer fri af de ting, som fremkalder tilstanden.

Selvom bogen er tung er den rigtig spændende og informativ læsning.

Bogen får hermed mine bedste anbefalinger! ■



# Det bedste medlemstræf - nogensinde!



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Der er mange foreninger, som varetager en bestemt gruppe menneskers interesser, én af dem er LAP.

LAP står for "Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatri brugere".

Én gang om året holder foreningen et medlemstræf og i år foregik det ved Karrebæksminde ved Næstved. Til medlemstræffet blev der talt om livsglæde og nyt i foreningen.

De positive takter blev slået an af hospitalsklovn Trine Jensen. Hun fortalte om sit arbejde som hospitalssklovn og om hvordan hun tager rundt på forskellige hospitaler med det formål, at skabe glæde i børns hoveder i en ellers svær tid. Ud over sit arbejde fortalte hun også om sit liv og sin karriere. Trine var uddannet sygeplejerske, men ønskede at lave noget mere positivt og tog derfor klovnuddannelsen. Hendes oplæg blev underbygget af fotos fra hendes liv. En anden, som også holdt et godt oplæg, var Jens Rasmussen som er medlem af LAP's landsledelse.

Sammen med sin kone fortalte han om værestedet "Stop op".

Jens talte bl.a. om hvordan han som leder af stedet, skulle styre både brugerne og økonomien. To meget positive og givende oplæg.

Vi overnattede i små søde huse og maden vi fik, var rigtig god.

Vi fik buffét og vi måtte spise til vi skammede os. Der blev båret mad ind i en lind strøm og da en af de

engagerede medarbejdere ville sætte mere mad ind, kunne han ikke komme til for alle gribbene – som han sagde. Men ikke alle syntes, at det var sjovt at blive sammenlignet med den lidet flatterende fugl gribben. På den baggrund undskyldte medarbejderen bagefter.

Som noget nyt er Rasmus Gram ansat som markedsføringskonsulent og han skal komme med tiltag, der kan gøre LAP mere synligt. Rasmus har mange gode forslag, de forudsætter dog, at der bliver ansat flere med løn, eller at flere frivillige påtager sig opgaverne. Rasmus arbejder selv som frivillig i LAP og fik kendskab til foreningen gennem en af sine venner.

Han er uddannet inden for kommunikation og vi ser frem til at arbejde sammen med ham. En kompetent mand vi har fået med på holdet.

På træffet fortalte de lokale og regionale foreninger om deres virke. LAP Midtjylland og LAP Århus fortalte også om deres politiske arbejde. Eksempelvis har Region Midtjylland forbudt, at der må sælges cigaretter i kiosken på det psykiatriske hospital i Århus. Hvilket er et problem, da hospitalet ligger meget afsides på en mark i Skejby og patienterne har ikke mulighed for at købe tobak andre steder. Personalet har dog nogle cigaretter, som de kan give for at berolige patienterne.







Men om patienten har brug for cigaretter, beror altid på en lægefaglig vurdering. Mange patienter kommer derfor til at undvære cigaretter, med risiko for de bliver urolige og rastløse. Hvilket ikke hjælper på patienternes psykiske tilstand.

Hvorvidt den fysiske sundhed er vigtigere end den psykiske sundhed, var et emne som kunne sætte gang i debatten.

Det var de to landsledelsesmedlemmer Hanne Wiingard og Jens Rasmussen, der havde arrangeret medlemstræffet. Vi siger tak for arbejdet og på gensyn - gerne samme sted til næste år. ■



# Det nye Råd for Socialt Udsatte



**Tekst: Steen Moestrup**

og



**Bo Steen Jensen**

Socialministeren har udpeget et nyt ”råd for socialt udsatte” med 9 medlemmer helt nye og til dels nye. Orienteringen i det nye råd kunne ligne en ide om at finde modvægt til den Neoliberale bennefit social politik, der har hersket under Venstre-regeringerne og deres ministre, ikke mindst beskæftigelsesminister Claus Hjort Frederiksen.

Vi må konstatere, at LAP ikke længere sidder med om bordet, hvilket vi ellers har gjort, siden rådet blev skabt under socialminister Eva Kjer Hansen. Det nye råd kunne se ud til, at skulle beskæftige sig med årsagerne til de store stigninger af diagnosticerede og af hjemløse. Vi har derfor en opgave i LAP, som vil kræve en lidt bredere tilgang end den almene forståelse af vores mantra ”Intet om og uden os”. Citatet er lånt fra Native American People.

På den ene side har vi vores egen problematik og på den anden side er vi del af en større samling udsatte borgere. Vi må derfor acceptere, at det ikke altid er os, der sidder med som repræsentanter.

Men hvem er de nye medlemmer så? Vi har snust lidt og fundet CV samt andre informationer, som har været tilgængelige på nettet.

Generelt set ser det positivt ud, men det kan være en god idé at holde øje med dem og deres rådgivninger.

Vibe Klarup, direktør for ”Hjem til Alle” alliancen.

I ”Hjem til Alle” alliancen sætter vi ansigt på de mere end 2.000 unge hjemløse, så hverken vi eller samfundet kan lukke øjnene for udfordringerne – for tallet stiger. Vi arbejder for at knække den negative kurve og hjælper de unge med at finde et hjem.

Et hjem hvor de kan få ro og luft til at få livet tilbage på rette kurs.

Formand for ”De Anbragtes Vilkår” David Adrian Pedersen siger, at hvis vi skal forstå barriererne for anbragtes trivsel og livsglæde, så er vi nødt til at luge ud i indbyggede fejlbetragtninger og tunnelsyn.

”Den, der ligger på gulvet, ér køteren” - så længe staten tøver med at markere, at anbragte børn har krav på respekt og ikke på ydmygelse, så længe er det ikke så underligt, at afsporede ideologier får lov til at leve videre på danske børn.

Kira West, forstander for Reden i København, Reden International, KFUK’s Sociale Arbejdes Krisecenter. Kira West er tillige formand for Region Hovedstadens Udsatteråd. Reden arbejder med og for kvinder i prostitution og misbrug.

Majbrit Berlau, næstformand i Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH). Hun var en væsentlig medspiller i arbejdet for at få fornuft og humanisme ind i kriterierne for ”de særlige pladser” og er derudover socialt engageret.



Heinz Wolf, chefkonsulent og leder af varместue i Kirkens Korskær.

Cliff Kaltoft, sekretariatschef for Landsforeningen af VæreSteder (LVS). Har gennem godt 20 år rådgivet skiftende regeringer om samfundets udsatte. LVS arbejder for at styrke socialt udsattes muligheder for forandring.

Nina Brünés, faglig konsulent for Region Hovedstadens socialsygeplejerskeordninger.

Christina Strauss, formand for SAND (de hjemløses landsorganisation). Christina Strauss bringer egne erfaringer med ind i rådsarbejdet. Kristian Würtz, rådmand for

Sociale Forhold og Beskæftigelse i Århus Kommune. Stor politisk erfaring fra området kan være en fordel, men er det ikke nødvendigvis. Vi havde gerne set, at flere af rådsmedlemmerne havde egne erfaringer med i bagagen. Selvom alle rådsmedlemmer har kendskab til mange historier og erfaringer med arbejdet inden for området, er det sommetider, at vinklen kan blive lidt anderledes når der i mindre grad er tale om direkte brugererfaring.

Der kan også risikere at komme til at mangle lidt, når det gælder samspillet med ligestillede. Udmeldingen lyder, at der bliver etableret et brugerpanel, som skal rådgive udsatterådet og der-

med sikre den direkte brugervinkel.

Måske påtænker regeringen at sætte psykiatrien på dagsorden med mere end blot én psykiatriplan, gældende for de næste 10 år. De har planer om at nedsætte et psykiatriudvalg, som skal arbejde på tværs af Social- og indenrigsministeriet, Sundhedsministeriet og Beskæftigelsesministeriet, så psykiatribrugere i fremtiden får bedre behandling kommunalt og regionalt og på arbejdsmarkedet.

Under alle omstændigheder er det vigtigt, at LAP er på banen både omkring psykiatriplan og nyskrivning af ”Lov om social service”. ■

## NY LAP LOKAL FORENING PÅ LOL- LAND

**Tekst: Sophie A. Nielsen,  
formand LAP Lolland**

LAP Lolland er en nystiftet lokalforening. Foreningen består indtil videre af formand, næstformand, kasserer og ét bestyrelsesmedlem.

Vi lægger vægt på at være synlige lokalt, for at få optimal kontakt til fremtidige medlemmer. Derfor har vi valgt at holde vores bestyrelsesmøder på værestederne i Lolland kommune.

I fremtiden drømmer vi om flere medlemmer, brugerstyrede væresteder i yderområderne og selvfølgelig masser af dejlige aktiviteter og ture. ■



## Workshop på Psykiatritopmødet

**Tekst: Suzan Stendal**

**Portrætfoto: Fountainhouse portræthold v/Henriette Lykke**

### Imperial Bio 5. oktober 2019

I det sidste LAP blad skrev jeg om kystlejren på Henne strand, som fandt sted i uge 26. Her vil jeg fortælle om hvad der opstod der en eftermiddag og hvad der kom ud af det.

Dette er en lille historie om vigtigheden ved, at vi mødes og er sammen under andre rammer end normalt.

En solrig eftermiddag på Henne Strand sidder Lene, Steen, Helle og jeg (Suzan). Vi hygger og sludrer og kommer til at tale om politik. Vi fortæller hver vores historie om mødet med psykiatrien og om hvordan vi er blevet behandlet på en måde, vi ikke var tilfredse med.

Hen over kaffen fortæller vi hinanden, hvilke uhyrligheder vi har været udsat for og vi ved jo udmærket godt, at vi ikke er de eneste - der er mange grimme historier fra systemet. Heldigvis er der også meget, der

går godt, desværre hører man bare ikke så tit om det. I løbet af kort tid besluttede vi, at vi ville lave et oplæg til dette års psykiatritopmøde, som vi kaldte "Et nyt menneskesyn i psykiatrien".

Vi er nu en lille arbejdsgruppe, som mødes nogle gange hen over efteråret, vi brainstormer, planlægger og fordeler roller.

Steen og Lenes taler bliver krydret med Helle og Suzans ideer til rollespil fra det virkelige liv, vi var nemlig fuldstændig enige om, at vi ville gøre det lidt anderledes.

Vi fik hurtigt tilbagemelding fra arrangørerne, om at rigtig mange havde tilmeldt sig vores workshop, derfor fik vi tildelt den store sal.

Da dagen oprandt havde vi vist alle lidt lampefeber i større eller mindre grad. Vi indfandt os på scenen, hvor der var rigeligt plads til udfoldelse og

## Kære LAP-blad

**Tekst: Dan Andersen**

Vi kunne godt være flere medlemmer i LAP. Der er nemlig mange mennesker, der kommer i klemme på forskellig vis i systemet. Mennesker som både kan have brug for bisidderhjælp og juridisk bistand. Hvordan kan vi anbefale, at flere kommer med i LAP? Jeg har selv fået to nye medlemmer med i LAP. Grunden til at vi skal være flere, er at vi på den måde kan løfte flere opgaver sammen.

Jeg har en ven, som var alene om at hjælpe et menneske, der boede på gaden med kun en arm. Den hjemløse fortalte, at han ville dø på gaden, hvis ikke han fik tag over hovedet i vinterperioden. Derfor tog min ven ham ind og gav ham husly. Så grundet min vens store hjerte, lever den hjemløse mand stadig. Min ven tog sig yderligere af to mennesker, som han gav tag over hovedet og det gik ligeledes godt.

Selvom min ven fik en del omkostninger ud af det, gjorde han en kæmpe og kærlig medmenneskelig indsats.

Desværre er det bare en alt for stor opgave for en mand, og hvis det knækker ham er vi lige vidt.

Derfor skal vi gerne være flere medlemmer i LAP, som kan bære det tunge læs og 125 kr. om året i kontingent kan de fleste klare.

Med flere medlemmer kan vi bedre hjælpe vores medmennesker og det kunne være sjovt, hvis vi en dag er 3000 medlemmer i LAP.

Muligvis kan vi også få en anden og bedre behandling i psykiatrien.

Nogle bosteder i Danmark trænger til en udrensning og det vil være særlig godt, hvis man stopper helt med at give elektrochok samt piller i så store doser som man gør. Så herfra en stor opfordring til, hvor end du kommer frem, at hjælpe LAP med at få flere medlemmer! Et LAP med flere medlemmer har både flere kræfter og mere gennemslagskraft. ■

Lene håbede at hendes budskab var til at forstå og mange anerkendte og klappede i genkendelse. Flere bad om at få talen tilsendt bl.a. Julie Skovsby, som er psykiatriordfører for Socialdemokratiet.

Så nu er LAP's ord nået helt ind til Christiansborg!

Suzan, som agerede patient i de to rollespil, fik efterfølgende flere positive henvendelser med virkelig rosende ord og skulderkLAP.

Helle, som fortalte om sin egen historie og som agerede behandler i ét af rollespillene, fik også mange positive tilbagemeldinger. En del sagde, at de havde levet sig helt ind i rollespillene og virkelig kunne genkende situationerne.

Vi fik rigtig meget positiv feedback for at berøre emnet på en så autentisk måde.

Det var første gang, at Helle og jeg fremlagde vores oplevelser med systemet foran så mange tilskuere og vi er glade for, at vi fik mulighed for dét og at det blev modtaget så positivt. Det har givet os blod på tanden til at gøre det igen og vi håber på, at det kan inspirere andre til at fortælle om deres oplevelser og historier. ■

det var lidt overvældende, at være på sådan en stor scene. Heldigvis gjorde synet af en masse mennesker fra LAP på tilskuerpladserne os mere trygge.

Steen bød velkommen til workshopen og fortalte om hvordan man ved at møde borgeren i øjenhøjde og med god resonans skaber gode resultater. Steen kom også med et par facts omkring fejlbehandlinger og fortalte om hvordan det at tale ned til patienterne, kan få mange til at gå i hårdknude og få det endnu værre.



**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](mailto:blad@lap.dk) eller [inger-liss@outlook.dk](mailto:inger-liss@outlook.dk)**

## NATUR PÅ FLASKE

**Tekst: Bo Steen Jensen**

### Nr. 1:

Du skal bruge en flaske lavendel duftolie. Du kan gøre to ting - enten et par dråber på fingeren og massere let under næsen, eller du kan snuse op fra den åbne flaske, hvilket virker stærkt angstdæmpende og holder op til 6 timer.

### Nr. 2:

En flaske japansk pebermynteolie og et glas vand. Forsigtigt dryppes 2 – 3 dråber olie i et glas, fyldt op med vand, (den er stærk, så små nip som start). Et glas om dagen renser bronkier, virker forebyggende for forkølelser og lignende. Anvendes mest om vinteren – men kan med held bruges hele året, hvis du er modtagelig for forkølelseslignende tilstande både bronkier og de der resonansrum i kraniet.

### Nr. 3:

Der skal bruges et stk. ca. 1 - 2 cm diameter peberrod, kerner fra 5 kapsler stjerne anis, 5 hele kapsler knust eller stødt kardemomme og ½ teskefuld stødt kanel.

Du kan bruge det som ekstra smag i kaffen og som krydderblanding til kødretter, i bagværk. Rør den i appelsinmarmelade og brug den på surmælksprodukter. Den er aktiverende på fordøjelsessystem og forebygger især vintertræthed.





## LIMEKAGE- LIDT TIL DEN SØDE TAND

Af living by Frost A/S ([www.livingbyfrost.com](http://www.livingbyfrost.com))

### BUND:

150 g mandler, 160 g dadler (uden sten), 45 g kokosmel, ½ tsk. vaniljepulver

### FYLD:

5 avocadoer, saft af 3 stk. limefrugter, 85 g smeltet kokosolie, 4 spsk. Kokospalmesukker.

### PYNT:

1 lime, økologisk

Bland alle ingredienser til kagebunden til en lidt grov masse, tryk den ud i en form og sæt på køl.

Blend alle ingredienser til fyld, til en jævn glat masse og bred det ud oven på kagebunden.

Sæt i fryser i 2 timer, pynt med friske limeskiver.  
*(Kan laves i forvejen og fryses!)*

## HJERNEKAFFE

Tekst: Steen Moestrup

En kaffe der både justerer blodsukkeret og giver energi til kroppen – især hjernen for en stund - er denne opskrift på kaffe:

1 tsk. Nescafé hældes i en kop  
7 gr. mørk chokolade godt knækket i småstykker tilsættes. 4 mandler, 1 valnød, 6 græskarkernerfrø males fint i kaffemølle og hældes i koppen.

Herefter overhældes det hele med kogende vand og røres godt rundt. NB! Fyld ikke koppen helt op, der skal være plads til god omrøring. 7 gr. mørk 70% chokolade svarer til min daglige anbefaling for 1 person på 70 kg.

Der kan forekomme bundfald, så sørg for at få dette op af koppen. Brug det enten i den næste kop kaffe eller tilsæt lidt koldt vand, ryst godt, og drik så.





# Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

EN MEGET PERSONLIG KLUMME, DER HÆLDER LIDT TIL DEN FEMININE SIDE – MEN LÆS MED ALLIGEVEL!

## Så skulle der festes

Nytårsfesten den 31. december 2019 her i Æblevangen blev ændret noget fra de to sidste års fester, hvor vi var to mænd og tre piger – pigerne lavede mad – det var også meget hyggeligt. Men vi ville prøve noget nyt, og besluttede os til en ren dametur på fire glade piger og bestilte menu udefra Coop – det var en succes, kan anbefales og med mindre arbejde til os piger. Der blev skålet kl 24.00 og Pernille affyrede en fantastisk og farverig kineser med otte skud. Wow!

## Så fortsatte sygdommen

I julenummeret af bladet brugte jeg plads på at skrive om alle mine uheldige oplevelser. Dengang havde jeg ingen anelse om, at jeg igen skulle hærges af sygdom. Denne gang var endnu værre end de tre uger med bronkitis og lungebetændelse.

Jul og nytår gik forrygende sammen med min familie og mine venner og alt i hjemmet var lykkeligt. Knapt var år 2020 begyndt, før jeg den 5. januar igen fik symptomer på lungeinfektion. Jeg fik en akuttid ved lægen og skulle behandles i otte

dage med den samme penicillin, jeg fik i oktober. Desværre virkede det slet ikke og sygdommen blev meget voldsom. Derfor fik jeg en ny akuttid ved lægen og jeg skulle igen have et prik i fingeren. Den nye undersøgelse viste at infektionstallet i blodet var så højt, at lægen synes jeg skulle indlægges, så jeg kunne få medicin intravenøst. Jeg bad så inderligt, om jeg ikke kunne få lov til at blive behandlet i hjemmet - hvilket lægen gik med til. Samtidig fik jeg et antibiotikum af den type, som jeg kalder ”hestekur-behandling”. Behandlingen var meget værre end selve sygdommen og jeg levede af frugt og væske, fordi lysten til mad, ja selv til min elskede kaffe og cigaretterne, var fuldstændig væk i næsten en måned. Jeg hostede, så lungerne var ved at flyve ud og de otte dage med to tabletter dagligt måtte suppleres med utroligt mange Panodil Zapp og en Rivotril (beroligende medicin) til natten. Dertil brugte jeg også en Oxis Turbuhaler, som løsnede op i lungerne. Jeg lå i sengen stort set hele døgnet og sov det meste af tiden og jeg

vågnede stort set først op efter otte dage, hvor kuren var slut. Desværre havde der sneget sig et traume ind i mit hoved.

Selvom jeg lever med min bipolare sygdom helt under kontrol, kommer der af og til psykiske nedbrud som dette. Heldigvis forsvandt symptomerne efter en uges tid. Venner havde tilbudt at hjælpe mig under sygelejet, men jeg takkede nej, da jeg ikke orkede det.

Min kat Ida var solidarisk under hele min sygdom og hun sov lige så meget som jeg og hun krævede blot mad og to ture i haven dagligt. Desværre har hun tabt halvdelen af sin pels på maven, samme sted hvor hun blev opereret for ni måneder siden. Jeg lige har givet hende to kure mod loppeallergi og vi skal til check hos dyrlægen. Hun er stadig meget kælen og gør fremskridt hver dag. Kommer der en ny gæst, skal hun lige se personen, an før hun vil kæles. Nå, det blev alligevel en lang lidelseshistorie og jeg håber, at resten af året bliver uden noget stort, som vil vælte mig helt af pinden.



### Barnedåben

I min familie har det i årevis ikke været kutyme at blive døbt, konfirmeret eller gift. Men efter mit gudbarn Niclas og hans søde kæreste for fire måneder siden fik en dejlig datter, ser det ud til at vende, da datteren skal døbes, hvilket jeg fik at vide kort efter fødslen. Jeg var blevet noget nervøs for, at jeg ikke nåede at blive rask til den 1. februar, men heldigvis lykkedes det. Det var en dejlig barnedåb i Vallensbæk Kirke, hvor min kære afdøde lillesøster, Anne, ligger begravet - den del af familien kommer også fra Vallensbæk. Efter den hyggelige ”dyppelse” og fire fornavne, hvoraf Lilly nok vil blive kaldenavnet, var der buffet i Sognegården, hvor vi var næsten 60 mennesker samlet. Mange af dem kendte jeg slet ikke, da de kom fra Sverige (hvor moren også stammer fra) og Norge. Så jeg skulle lige finde ud af hvem, der var mormor og morfar og søskende til moderen. Min søn David havde lavet flot buffet og

jeg troede, at jeg skulle møde ham og familien til festen, men desværre havde han lige glemt en dobbeltbooking af kokkeaftaler. Så han udeblev sammen med Bertram, der måtte hjælpe til med den 60-års fødselsdag og her til dåben var der så en kokkeven, som holdt styr på vores mad. Ja, vi lever i en stressfyldt verden, så selv en kok kan glemme sine aftaler.

David er tilgivet for svigerdatteren og Linea mit barnebarn, kom med toget fra Frederiksberg og så var der jo resten af min danske familie. Efter 5 hyggelige timer i deres selskab, var jeg ret træt og jeg kørte hjem efter jeg havde kørt min svigerdatter og Linea til toget. Inden det kom min nevø Torbens søn, Charlie, forbi og fortalte at han skulle døbes til maj og konfirmeres bagefter. Så det varmer mit gamle hjerte, at det igen er ved at blive moderne at bruge kirken og dens handlinger. Så kan man håbe, at der også bliver bryllup. Sacha som er

gudmor til Lilly og bror til Niclas har mand og to dejlige børn, men hun er ikke gift. Så det kunne blive til dobbeltbryllup – dem og Niclas/Madeleine. Nu må vi se – jeg vil dog ikke være ”Kirsten Giftekniv” kun drømme!

### Til allersidst:

Jeg har i år igen store planer med min ældrecheck. Jeg tager min handymand med på råd, for de få ekstra penge skal bruges på en fornuftig måde i hjemmet. Nyt komfur, afhøvling af gulve og vandhane til haveslange udendørs er blot nogle, af mine ønsker. De penge skal nok hurtigt få ben at gå på. I øvrigt fik jeg for første gang en mediecheck fra det offentlige og jeg tænker at den skal gå til at dække de udgifter jeg/vi har for at bruge internettet til NemID, Skat m.m.

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

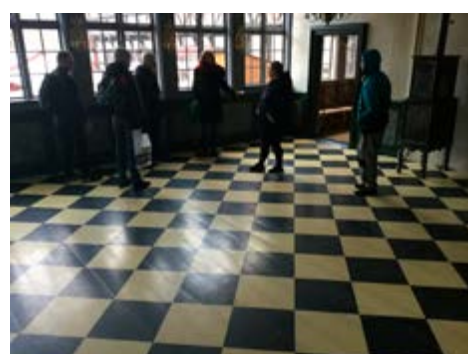


# God juletur til Den Gamle By i Århus

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen



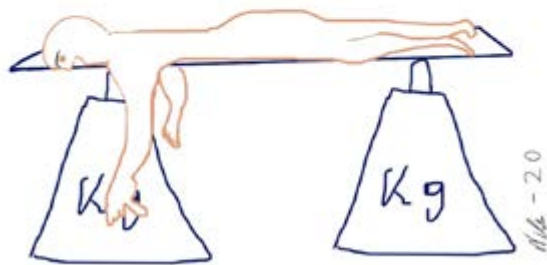
Livsglædegruppen arrangerer endagsture ud i landet for LAP's medlemmer. Den seneste tur gik til Den Gamle By i Århus, som i december måned havde pyntet op til jul. Ikke nok med at der var pyntet op, der var også udstillinger, der fortalte om hvordan vi i Danmark, har fejret julen gennem tiderne. Det var som at gå gennem en tidsmaskine og pludselig var jeg tilbage i min barndom i 70'erne. Turene bliver offentliggjort på LAP's hjemmeside, og der kan man se hvornår de er, samt hvordan man skal tilmelde sig. På gensyn til gode og positive endagsture ud i det danske land. ■



# POESIENS & KUNSTENS SIDE //

Jeg benytter jerntilskud  
i stedet for sovemedicin

- Så sover jeg tungt!



## 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.lapkoege.dk

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

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

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

**Indmeldelse kan også foregå på [www.LAP.dk](http://www.LAP.dk)**

## indmeldelses//blanket//

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



**Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere**

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

# LAP inviterer til bisidderkursus!

LAP har brug for engagerede bisiddere, der vil gøre en forskel. Er det dig, så er vi klar med et kursus! Du vil blive en del af et korps, der arbejder sammen for at gøre en forskel for vore brugere.

Du vil aldrig stå alene, men have korpset som sparingspartner. At være bisidder er en stor hjælp for den person, der har brug for det. Måske går du rundt med en lille bisidder i maven, eller du ønsker at gøre en forskel?

Hvis du er interesseret skal du kontakte LAP. Ved henvendelsen skal du begrunde og beskrive dine forudsætninger for at blive bisidder.

Derudover skal du være klar til at deltage på bisidderkursus. Kursusdeltagelse er bindende, og der vil tillige være ca. 4 årlige opfølgingsdage. ■

## Kontaktoplysninger:

Tlf. 6619 4511

E-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk)



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG  
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

# KROGS KROG

Af Michael P. Krog



## *Fremtiden kommer af sig selv - fremskridt gør ikke...*

Jul og nytår er overstået for denne gang og vi er gået over til en grøn vinter. Tilsat en hel del vand, som jeg vist var så dristig at spå i nytårsklummen.

Jeg har det stadig – eller rettere mere og mere – som Storm P.'s tegning, hvor den ene spørger: "Hvad mener Du om verdenssituationen?" Den anden svarer: "Ingenting, jeg har fået noget i øjet" "Alle taler stadig om klimakrisen og psykiatrien, men ingen gør stadig rigtig noget ved det.

Oveni belastes vi af, at verden er blevet en global landsby, hvor et udbrud af Corona-virus i Wuhan i Kina resulterer i, at verden går i alarm og må beskytte sig. Medierne puster til de skræmmende nyheder med nye dødstal hver dag. Som altid er noget af det mest effektive at spille på frygten. Vi må gerne blive bange – det skal vi. Det sælger og det gør, at vi finder os i mere end vi ellers ville have fundet os i. Overvågning og ansigtsgenkendelse.

Herhjemme har statsminister Mette Frederiksen sat sig fast og sikkert i sadlen og hun nyder godt af, at oppositionen er splittet. De to nyere partier Alternativet og Liberal Alliance, flirter dramatisk med spærregrænsen og ligger i nogle målinger under den. Den politiske dagsorden er broget. Alt fra at Folkeskolen og den seneste reform har slået fejl. SKAT, som skal genopbygges, udbytteskandalen, som har snydt os alle for adskillige milliarder, som kunne have forsødet velfærden, svindel med moms, indkøb i Forsvaret og fra vores verden – Britta Nielsen, som svindede

for omkring 117 millioner fra Socialstyrelsen og Satspuljemidlerne. Sagen mod hende har alene allerede kostet Socialstyrelsen 10 millioner og så kommer selve retssagen oveni. Vi venter også på en sundhedsreform, som er blevet lovet inden næste valg. Inden da, i løbet af dette år, skal der komme en psykiatriplan. Det skal være intet mindre end en 10-årsplan. Det kan mærkes at psykiatريفoreninger og interesser ruster sig til den kommende debat og på at få en fod ind i magtens centrum. Der hvor forhandlinger bliver til lov. Der er flere indlæg i medierne end ellers og konferencer popper op, hvor man på egne præmisser kan vælge, hvem man vil tale med og hvad man vil sige.

Et af de mange spørgsmål handler om, at der skal være flere sengepladser i fremtiden. På den ene side fortælles om mange, som bliver udskrevet alt for hurtigt, før de er færdigbehandlede og parate. Der fortælles om de såkaldte 'fredagsmassakrer', hvor dem, som sidder yderst på pinden, bliver udskrevet før tid. Det kan være dem, som er mindst krævende eller måske dem, der er så krævende, at de forventeligt kommer igen. De såkaldte 'svingdørpatienter'.

Der er plads til et bestemt antal sengepladser og patienter og resten sorteres fra. I gamle dage 'lå' man ofte i ugevis, månedsvi og hele halve år. Nu er 3½ dag lang tid. Mange patienter, som er blevet udskrevet for hurtigt, eller som har set andre blive udskrevet for hurtigt, slår på, at der er brug for langt flere sengepladser. Imod dette siger andre,

at der ikke skal bruges mange millioner på flere sengepladser, men i stedet satse midlerne på at sørge så godt for brugerne, at de slipper for at komme på hospitalerne. Der er mange forslag og gennemprøvede former for støtte og behandling, som kan komme i spil. Spørgsmålet er forebyggelse eller behandling.

Rådet for Socialt Udsatte ruster sig også og er blevet nedsat på ny af Socialministeren. LAP sad med fra starten og senere kom SIND med. Men nu er både LAP og SIND desværre ude af Udsatterådet. Udsatterådet er blevet "styrket" med flere ansatte og færre udsatte. Knud Kristensen fra SIND er blevet "forfremmet" til Etisk Råd, hvor også psykiatriprofessor Merete Nordentoft er nyt medlem. Så mindre psykiatri i Udsatterådet og mere i Etisk Råd. Der er mange råd og interesser, måske man skulle danne et råd for afsatte udsatte.

Det er unægtelig noget mere farverigt i Guds eget Land - Amerikas Forenede Stater. Her går det langt mere spektakulært til. Her slap præsident Trump for en Rigsretssag fordi hans partifæller i Senatet, Republikanerne, havde et flertal på fire partifæller. Den nok mest ejendommelige og usædvanlige præsident i USA's historie kan fortsætte uhindret og endda styrket. Vi har før skrevet om, at den amerikanske psykiaterforening står i kø for at tildele ham forskellige psykiatriske diagnoser. Avisen Washington Post, der i sin tid skrev om Watergate-skandalen og som førte til Richard Nixons fald.

Efter Præsident Trump havde siddet i 830 dage, talte avisen op hvor mange gange, at han havde talt usandt. Det viste sig at han over 10.000 gange havde fremsagt 'falske eller misvisende udsagn'. De første 100 dage talte han i gennemsnit usandt fem gange dagligt.

Siden er antallet steget. I de seneste syv måneder har Washington Post registreret i gennemsnit knap 23 daglige usandheder, misvisende udtalelser eller deciderede løgne. Man siger, at USA har det bedste demokrati, som kan købes for penge. Der behøver man ikke være millionær for at blive politiker, men det betyder unægtelig meget. Så skal man også helst være gammel. Ungdom er et tegn på uvidenhed og umodenhed – alderdom det modsatte. For blot at nævne de ledende politikere: Donald Trump – 73 år. Han kompenserer dog med en yngre hustru på 49 år. Den demokratiske præsidentkandidat Joe Biden 77 år, formand for Repræsentanternes Hus, demokraten Nancy Pelosi 79 år, hendes modstander i Senatet, flertalsleder, republikaneren Mitch McConnell 77 år og én som mange sætter deres lid til, den noget venstreorienterede præsidentkandidat, som elsker det socialdemokratiske Danmark, Bernie Sanders. Han er 78 år og hvis han sidder de to perioder som præsident, vil han blive 87 år. Det er selvfølgelig betryggende, når man selv bliver ældre, at viden og erfaring bliver værdsat. Men det giver unægtelig bagslag, at politikere som i den grad har fremtiden bag sig, skal styre resten af befolkningen.

Det fremmer ikke ligefrem friske og nye idéer eller et nyt syn på politik. Ronald Reagan nåede næsten at blive 78 år gammel i sit præsidentembede. Ifølge hans søn Ron Reagan, viste faderen allerede tegn på Alzheimers kun tre år efter sin tiltræden som USA' præsident. Herhjemme er Mette Frederiksen, den yngste statsminister i Danmark nogensinde.

Det er klart at Trump genopstiller. Men hvem der kan slå Trump, strides demokraterne stadig om. De to hidtidige favoritter er over 77 år, men lige nu er en outsider ved at gøre sig gældende. Pete Buttigieg har klaret sig rigtigt godt og står stærkt. Han er et ungdomsoprør på kun 37 år.

Men – for der er et men. USA er mulighedernes land, som bygger på dybe religiøse overbevisninger, familien som forbillede og en hel del fordomme. Det var stort at Obama, som sort kunne blive præsident. Nogle tvivler stadig på, at en kvinde kan blive præsident, men Pete B. er homoseksuel. Medierne har vist at flere, som stemte på ham, blev overraskede over hans seksualitet og derefter ændrede mening og ville stemme om. Så spørgsmålet er, om fordommene vil vinde, eller om de nye kandidater vinder.

H. C. Andersen skrev i sin tid: "Skade, at Amerika ligge skal saa langt herfra". Jeg har selv altid haft Amerika i mine drømme. Især i kraft af de mange film fra dømmefabrikken. Jeg har danset med Fred Astaire, grædt med Judy Garland, sunget med Frank Sinatra, gyst med Boris Karloff og grint med Woody Allen. Jeg har været i Hollywood, men jeg blev der ikke. Drømmen – drømmen om Hollywood, den drøm holder jeg ved lige ved hvert år at se Oscar-prisuddelingen.

Jeg har i lang tid lidt af søvnbesvær, grænsende til Insomnia. Det gør, at jeg har set mere skod-fjernsyn, end jeg har haft lyst til. Forleden nat kom jeg tilfældigt ind på Cecilies Bogshow med Cecilie Frøkjær. Jeg havde lykkeligt glemt alt om det. Pludselig så jeg mig selv tone frem på skærmen. Jeg sad høfligt og lyttede til forfatterne. Til optagelsen spurgte en jeg kendte, om jeg ikke ville stille et spørgsmål. Det kunne jeg da godt, men det var kagebøger og krimier, som var på programmet, hvilket jeg sjældent læser. Der var kun én bog af Ulrik Wilbek om motivation. Som gammel feminist spurgte jeg ind til forskellen på mænd og kvinder på landsholdet. Det mente Ulrik Wilbek heldigvis var et godt spørgsmål. Så hvis jeg ikke kom på det hvide lærred, må jeg nøjes med den mindre og mere hjemlige skærm.

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 



DANMARK

PP

Afsender: Medlemsbladet L.A.P., Store Glasvej 49, 5000 Odense C