

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 22
EFTERÅR 2020

nr. **2/3**

Beretning fra sommerlejr

LÆS MERE SIDE 20

*Nekrolog over
Bo Steen Jensen*

LÆS MERE SIDE 14

Nyt: Citatsiden

LÆS MERE SIDE 26

*Vil du være
med til at gøre
LAP bladet
endnu bedre?*

LÆS MERE SIDE 3

*Fru Christoffs
univers*

LÆS MERE SIDE 24

Krogs krog

LÆS MERE SIDE 31



Corona-tid kræver nytænkning på mange planer

Tekst: Steen Moestrup, Jens Rasmussen, Hanne Wiingaard

Dette år er aflysningernes år. Vi måtte aflyse vort landsmøde i foråret, tilrettelagde et nyt i september, men endnu en gang måtte vi erkende, at coronamelinger og sund fornuft bød os at aflyse. Vi håber, at kunne gennemføre et landsmøde i foråret 2021.

Landsledelsen har netop vedtaget at opgive det planlagte refugie i december, som traditionelt strækker over jul og nytår. Vi vil prøve at etablere nogle lokale aktiviteter i december, og opfordrer medlemmerne til at være kreative. Der bør tænkes i corona-sikrede ting, så vi undgår flere aflysninger. Aktiviteter i små forsamlinger og gerne i fri luft. Noget som forløser ensomheden og bringer smil på de læber, som vi for tiden dækker med mundbind.

Vi deltager i Sundhedsstyrelsens udarbejdelse af statusrapport for mental sundhed og psykiske lidelser til 10 årsplanen for psykiatri. Der er mange gode ideer og tanker i spil, og det er skønt at disse planlægges udført med en massiv ekstra bevilling af langvarig karakter. Vi må dog konstatere, at man selv i 2020 er bange for at snakke om en af menneskehedens væsentliges drifter, nemlig seksualitet.

Sammenhæng mellem kost og psyke er der heller ikke mange bemærkninger omkring.

Ensomhed er et stort problem. Blandt psykiatribrugere er der ofte flere enlige end i befolkningen som helhed, og tallet for mænd er højere end tallet for kvinder. Lovgivningen er på nogle områder årsag til dette. Samspillet mellem folk i krise forklarer en del af forskellen, idet man periodevis kun rummer sig selv eller i hvert tilfælde har brug for lange perioder med ro omkring sig.

I LAP står vi meget fast på indflydelse på eget liv, men det kan være svært, når medicinen holder os i en spændetrøje. Vi ønsker forsat fokus på nedtrapning og udtrappings muligheder. I foråret planlægger vi en konference på Christiansborg om emnet. Medicin er ofte en spændetrøje, når psykiatribrugere skal skabe deres egen recovery.

Langt flere psykiatribrugere er på arbejdsmarkedet i dag, og stigmatiseringen er reduceret væsentligt. Det kniber dog stadig med forståelse for de udsving, der ofte er i en psykisk lidelse. Flexjob er en sjældenhed og ofte kendetegnet ved, at de ikke formår at skabe de faglige udfordringer.

Kommunernes socialpsykiatri er nogle steder præget af tankeløs fokus på etablering af steder at mødes, og ofte styret af personalet, der ikke får tilstrækkelig systematisk og psykologisk sparring. I det hele taget er der en mangel på psykologisk supervision af personale tilknyttet kommunale institutioner. Hvilket gør, at borgere som benytter disse tilbud ikke får de samme resultater af ydelserne.

Tvungen på hospitalerne er stadig alt for høj og giver anledning til at mange psykiatribrugere ender i retspsykiatrien, fordi de sætte sig til modværge i forbindelse med overgreb. Det er en naturlig menneskelig reaktion, at forsvare sig selv. Der er ikke meget forskning i de psykologiske reaktioner i forbindelse med tvang. Personalet får stadig ikke den nødvendige supervision i de psykologiske mekanismer, som sker under tvangsbehandlingen. Det er stadig svært at fastholde og udbrede de gode ideer, fordi der sker stor udskiftning på mange institutioner og hospitalsafdelinger.

De særlige pladser har vist, at længere planlagte behandlingsforløb, som sker i et tæt samspil mellem borgerne, bostederne og behandlingspsykiatrien giver fornuftige resultater.

VIL DU VÆRE MED TIL AT GØRE LAP BLADET ENDNU BEDRE?

LAP-Bladet efterlyser tekster fra LAP's medlemmer!

LAP bladet er et blad for og af psykiatribrugerne og indenfor denne ramme er der rigtig god plads:

- Har du spændende nyt fra dit lokalområde eller fra din arbejdsgruppe?
- Har du været til et inspirerende eller spændende møde om psykiatri?
- Har du hørt om nye behandlingsformer?

Send din tekst til LAP-Bladet på lap@lap.dk
-kun fantasien sætter grænser.

Det viser, at når kommunerne og regioner formår at samarbejde med brugerne i centrum, så formår de også at få skabt bedre forløb, end når behandlingsforløbet ikke er tilpasset til det bosted, som borgerne skal tilbage til.

Det ville være ønskværdigt om den almene psykiatri formåede at tilpasse behandlingen til borgerne samlede situation, det være sige bolig, beskæftigelsessituation og sociale relationer. Og navnlig tildeling af tid og resurser til at give borgerne de nødvendige redskaber til egen recovery. Det er vigtig både ved indlæggelser og ambulante forløb. Ambulante forløb der ikke kan gennemføres, fordi kommunernes beskæftigelseskrav står i vejen burde være en saga i 2020, men det er desværre ikke tilfældet. ■



indhold

- 02//** Corona-tid kræver nytænkning på mange planer
- 06//** Bud på en bedre psykiatri
- 08//** Læserbrev:
Uhumske forhold
The shit won't fly
- 10//** LAP's Kystlejr 2020
- 13//** En god arbejdsplads for psykiatribrugere
- 14//** Til minde om Bo Steen Jensen
- 18//** LAP Sommerlejr 2020
- 20//** Beretning fra sommerlejr
- 23//** Har du lyst til oplevelser i byen?
- 23//** Aflysning af generalforsamling i LAP Midtjylland!
- 24//** Fru Christoffs univers
- 26//** Citatsiden
- 27//** Poesiens & kunstens side
- 28//** Lokalforeninger
- 28//** Regionale foreninger
- 29//** Liste over kollektive medlemmer i LAP
- 30//** Vil du være bisidder?
- 31//** Krogs Krog:
Midt i en Coronatid





13//

EN GOD ARBEJDSPLADS
FOR PSYKIATRIBRUGERE



14//

TIL MINDE OM
BO STEEN JENSEN

**Medlemsbladet LAP:**

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Adresse:

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

**Ansvarshavende
overfor presseloven:**

Hanne Wiingaard, Tlf. 2163 7314

Korrektur:

Jakob B. Petersen og
Inger-Liss Christoffersen

Layout:

Nordhav Højager

Tryk:

COOL GRAY

Teknisk ansvarlig:

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

Oplag:

2. 000 eksemplarer Indlæg bedes indsendt
til LAP pr. e-mail: lap@lap.dk.

Deadline til næste nr. er:

1. november 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

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

Bud på en bedre psykiatri

PSYKIATRIEN OG SOMATIKKEN SKAL LIGESTILLES.
PSYKIATRISKE PATIENTER ER LIGESÅ VIGTIGE AT BEHANDLE SOM FYSISK SYGE!



Tekst: Nils Holmquist Andersen

• Behov for flexibilitetsbegreb

Når en patient har behov for et pakketilbud er visitationen alt for enøjet. Har man skizofreni kan man ikke få tilbudt en PTSD-pakke. Men hvis PTSD'en er opstået efter krænkelser i barndommen kan det udvikle skizofreni. Man forhindrer altså en mulig helbredelse eller lindring.

• Klare regler for tobaksrygning

Rygere skal sikres adgang til et udendørs areal. Der skal ligesom i somatikken tilbydes nikotinsubstitution. Ikke med psykiaterens anbefalinger, men efter stoplinien.dk. Psykiateren udskrives for små, og nytteløse doser. Man må gerne prøve at motivere patienten på frivillig basis. Der er en udbredt misforståelse om, at patienten er for dårlig til at iværksætte et rygestop. Det kan tværtimod være et led i en kognitiv behandling, at patienten får succes efter et længerevarende ønske om et rygestop.

• Retspsykiatrien skal renoveres

Dommere skal i større udstrækning træffe en selvstændig afgørelse, ikke alene bestemt af en mentalerklæring. I mentalerklæringer skal pårørendes holdning høres. Flere uvildige instanser skal inddrages før der træffes beslutning om et så fatalt indgreb, som et ophold i retspsykiatrien er.

Hvis der er misbrug, skal misbruget behandles før man kan stille evt. yderligere diagnoser. Det er ikke sjældent, at unge med et hash-misbrug bliver fanget i systemet, og efter lange ophold i retspsykiatrien kommer ud med en skizofreni diagnose. Retspsykiatrien må ikke være et væksthuse for psykiske sygdomme.

• Udbred KRAM-metoden

KRAM - metoden skal sikres højeste prioritet på sygehuse. KRAM står for (K)ost, (R)ygning, (A)lkohol, (M)otion. Fysioterapi og bevægelse må ikke aflyses. Det sker alt for ofte.

Der er eksempler på, at psykiatrilædelser systematisk indtager motionshaller til møder og undervisningsbrug. Dels ødelægger de gulvet med deres fodtøj. Dels bliver patienterne misfornøjede.

• Fri salatbar

Der skal sikres fri salatbar på alle afdelinger. Mange psykiatriske afdelinger modtager kost fra de somatiske sygehuse. Kosten har en gennemsnitlig fedtprocent, der skrider til himlen. Der skal udvikles agtpågivenhed ved kostsammensætning, når en stor gruppe er i risiko for at udvikle diabetes, hjerte-karsygdomme og ekstrem overvægt. Men det kan naturligvis være en del af forklaringen på, hvorfor psykiatribrugere dør tidligt. Der er allerede, særdeles gode erfaringer med indførelse af salatbar på nogle afsnit.

• Ros til miljø og kommunikation

Sidst men ikke mindst skal der lyde en stor ros til de ændringer, der er sket i gennem de sidste ti år. Især skal det fremhæves, at miljøet på afdelingerne er blevet markant bedre. Eneværelser er etableret næsten alle steder. Den service, imødekomment og det evindelige engagement som de ansatte formår at yde, har gjort op med tidligere tiders lidt nedladende tone overfor patienterne. Derfor skal der selvfølgelig vedvarende sættes på kvalitetsudvikling og service i kommunikationen mellem patienter og personale. ■



Sindet er også en del af kroppen

Ulighed i sundhed er en folkesundhedsudfordring i Danmark. For mennesker med svær psykisk lidelse betyder det, at de stadig risikerer at dø 15-20 år før alle andre. Årsagerne er komplekse, men i EN AF OS er udgangspunktet, at holdninger og praksis hos personalet ikke i sig selv må bidrage til, at mennesker med psykiske lidelser ikke får den rette hjælp til deres sundhedsudfordringer.

Til det formål har EN AF OS etableret en hjemmeside, der gør viden og råd mere tilgængelig for brugere, pårørende og fagpersoner. Gennem spots, korte film, interaktive læringsmaterialer, artikler, podcasts, interviews, debatoplæg og supplerende viden giver hjemmesiden handlingsanvisende, konkrete råd.

“Du får kun den halve historie, hvis du ikke ser det hele menneske”

Ondt i livet skal ikke give ondt i tænderne

Ulighed i tandsundhed udgør et selvstændigt problem for mennesker med psykiske lidelser både socialt, helbredsmæssigt og økonomisk. Medicin mod psykiske lidelser forårsager ofte mundtørhed, som kan medføre alvorlige og livsvarige tandproblemer, der kan forebygges med den rette viden i tide.

Tandproblemer kan i sig selv have direkte alvorlige konsekvenser for det fysiske helbred. Mange ved desværre ikke, at dårlig mundhygiejne og problemer i mundhulen, fx tandkødsbetændelse og parodontitis (der nedbryder tænders støttevæv), kan forårsage alvorlige fysiske sygdomme som betændelse i hjerteklapper, lungebetændelse eller forværring af prædiabetes og diabetes type 2.

EN AF OS har lavet en særlig hjemmeside, hvor du kan finde viden, gode råd og inspiration til, hvordan du selv og de fagpersoner, du møder, kan styrke opmærksomheden på tandsundhed.

Uhumske forhold *The shit won't fly*

LORTET FLYVER IKKE, DET SIDDER FAST PÅ GENTOFTE
PSYKIATRISKE HOSPITAL AFDELING 19.1 OG 19.3.

BANANFLUERNES FASTE SAMTALEPARTNERE, NULLERMÆND
OG DET ILDELUGTENDE FUGTIGE SNAVS.

Tekst: Mikkel Appel Munk

Bananfluerne

På afdeling 19.1 på Gentofte Psykiatriske Hospital i Region Hovedstaden dansede bananfluere over afløbet i vaskene på hele afdelingen ved Kildegårdsvej. Det var meget ulækkert og det lugtede som en ganske dårlig hospitalstandard. En tør væmmelig lugt af råd steg op fra afløbene under vaskene på toiletterne og det opdagede man, hver gang der skulle vaskes hænder eller børstes tænder. Det var, som om det faste plejepersonale aldrig gad at gøre afløbet i vasken eller bruseren ren, eller delagtiggøre andre psykiatribrugere i at gøre rent efter sig.

Store pletter i loftet, dårlige sanitære forhold og uren luft

Det virkede, som om hver gang man gjorde opmærksom på de beskidte og nedslidte forhold, så kunne man forvente at der blev digtet på de faktiske forhold i ens journal. Det var op ad bakke hele vejen og en rigtig beskidt lortebakke af snavs. På værelset kunne man selv vaske væggene ned efter kaffe, mælk, the eller cola, hvis man kedede sig. De store pletter sad også i loftet, og her kunne man se på de brune pletter, som ikke var vasket eller malet væk og derfor så afdelingen temmelig hærget ud.

At afdelingen så temmelig ulækker ud, i en måned eller mere, er ikke noget nyt. Det gør afdelingen måske stadigvæk den dag i dag. Der blev sjældent luftet ud, og personalet sprøjtede med parfume i stedet for at lufte ud. Så der er uren luft på den inde-lukkede, der hvor historierne dør om de faktiske klamme forhold, der er her på Gentofte Hospital.

Omkring toiletsædernes hængsler og bag toilettet var der altid beskidt. Der var en brun gullig belægning af snavs, som så ud til at have været der i længere tid, især de steder som ikke var super tilgængelige. Jeg forstår godt, dem der blev tvunget ind på lukket afdeling og blev syge under opholdet. Jeg forstår også godt, at de fik maveproblemer og havde dårlige tænder, influenza eller bare blev forkølet.

Jeg forstår også, hvorfor det ugidelige personale blev udsat for kritik. Hvad med de andre myndigheder og tilsyn? Har de helt glemt at komme på uanmeldte besøg, og uddele bøder eller lignende til hospitalet, på grund af de dårlige og ulækre forhold. Det er som om sygehuspersonalet har mere travlt med at spørge om, der er rent hjemme hos psykiatribrugere, end at gøre ordentligt rent på deres egen arbejdsplads.

Afskallet maling og slid

Flere steder var malingen på siden af panelerne enten slidt eller skallet af, og oven på fodpanelerne lå der et ordentligt lag støv og snavs. Skidtet var der hver dag, den var sikker hver gang og jeg fjernede selv noget af det. Ude på altanen lå der murerstøv, da der var nogle håndværkere som reparerede de revnede mure. Selvom vi gerne ville væk fra dette hospitalspersonale mareridt - vi var mange, der godt ville være et andet sted end på denne tosseanstalt med ugideligt personale.

Men på sløvende medicin kan kritikken godt blive en del tavs. Det var lidt underligt, at personalet ikke havde flyttet psykiatribrugere længere væk fra støjen og arbejdet. Brug af vedligeholdelseskonto og en bedre aftale med Gentofte kommune, så gange og rum og toiletter kunne blive sat i stand, blev der ikke talt om.

Brandrisiko

Det er jo december 2019 og julen står for døren. Noget af personalet har sat sig for at klippe julepynt, men de har bare ikke sikret sig, at der ikke kan gå ild i julepynten, som er hængt op i loftet og ude på altanen, hvor holder rygerne til. Man er låst inde mod sin vilje sammen med et uvenligt personale, som helt sikkert hellere vil

stikke nogen piller eller en sprøjte i folk eller holde folk i isolation. Overmande og holde folk skærmet end at tale med folk og være med til at løse deres problemer, at se fjernsyn, er federe.

Julepynten var ikke behandlet med brandhæmmende væske, som ellers er et påbud mange steder, hvor jeg har været ude at arbejde. Og da jeg talte med det tilsyn, der havde med den pågældende afdeling at gøre, sagde de, at personalet godt vidste, hvordan brandreglerne er, men da jeg tjekkede med personalet igen, vidste de ikke at de ikke måtte hæn-ge brandfarligt julepynt op - hmmm.

Er der nogen som kan have tiltro til, at myndighederne imellem har læst om 3-deling af magten, så de her utålelige afdelinger ikke findes? Svaret er nej, og jeg håber at myndighederne tager sig sammen og gør deres job godt. En dag, hvor de får besked på det, og ikke mobber brugere i deres journal og gør flere folk raske end dem der dør i psykiatrien. Det vil være et tåleligt resultat, for de mange skattekroner, der bliver brugt på ca. 190 psykiatriske afdelinger med rådden personalekultur. En kultur som i yderste konsekvens er skyld i, at 50 ud af 500 dør i psykiatrien.

Personalets mobning og journal skrivning

Den psykiatriske afdeling 19.1 på Gentofte Hospital var for det meste stille og rolig. Bananfluerne dansede i det sparsomme sollys, personalet lagde puslespil på flere tusinde brikker. Det så ikke ud som om, de bekymrede sig om noget andet, end at lægge det ene puslespil på 1000 brikker eller mere efter det andet, og se tv. Og der var en svag tilfredshed, hver gang det lykkedes at lægge et helt puslespil.

Alt imens den nedslidte afdeling blev mere og mere beskidt og uhumsk. Fjernsynet er også populært

blandt personalet, som sagtens kan sidde 2 - 3 og se fjernsyn. Sikkerhed og personale træthed blandes tit også sammen, så det er meget populært fra personalets side at medicinere så meget som de må lovligt. Uden hensyntagen til om psykiatri brugeren kan tåle den lovlige dosis eller ej.

Myndighedernes magtanvendelse

Flere og flere piller blev langet ud til brugerne på afdelingen. Det sker meget ukritisk og tit, og det blev tvunget ned i folks maver eller blev stukket ind med sprøjte, i en af musklerne omkring de vitale dele. Det er midler så som olanzapin, abilify osv. fra diverse internationale medicin virksomheder. Det er en forkert vej at gå ned ad – denne magtanvendelses rute på tvangs vejen.

Der var heller ikke nogen, som stillede spørgsmål tegn ved om personalets metoder er, eller var sunde eller usunde. Og det er jo rimeligt grundlæggende at finde ud af, om det er sundt det man får for skattekronerne, eller det skal laves om eller afskaffes. Heller ikke når de kommer forbi med spørge skemaer, så syntes der ikke at være noget i vejen, og det forstår jeg ikke. Det var det, vi har betalt for i skat. For dårligt? Ja, helt sikkert. Jep, man regner med mere end uhumske afdelinger, f.eks. en bare nogenlunde i orden rengøringsstandard. Hvor man ikke bare gør rent de steder, hvor der allerede er rent.

Jura, brok og rettigheder

Handicapkonventionen bliver ikke overholdt, og vi er lukket inde og tvunget til at blive der af et sløvt og dårligt personale. Usundt og for dårligt, ja - helt sikkert. Selv tilsynene syntes ikke at være dygtige nok til at fange de ting, der ikke er i orden. Gad vide om ledelsen, personalet eller fagforeningen har en sundhedspolitik, der sikrer at det arbejde der bliver udført overholder handicap-

konventionen? Næppe, i hvert fald ikke en der bliver fulgt på noget tidspunkt.

Vi må ikke tage billeder af de uhumske forhold, men lav et uanmeldt tilsyn. Så finder i, snart ud af hvor ulækkert der er, og hvor tit toiletterne og afløbene er stoppet af snavs. På grund af, at personalet hellere vil sidde på deres flade og have styr på sikkerheden - siddende? Nogen havde i fællesskab bestemt, hvilken straf jeg ville få og kun personalet vidste det. Et personale, som var vant til at give rå behandling, og lave alt muligt andet end fornuftigt arbejde. De dårlige forhold og ikke-overholdelse af handicap konventionen, syntes næsten at ligne en dobbeltstraf gange 10.

Herudover var man udsat for andres digteriske løgne i ens journal. Og da jeg tjekkede op på, hvor man som bruger skulle få rettet de forkerte oplysninger, så er det sørme hos selvsamme læger på afdelingen.

Så bruger lægerne og personalet sammen med pårørende foreninger beskidt arbejde til at få skovlen under psykiatribrugerne, f.eks. gennem overmedicinering? Svaret kan jeg mærke er et klart og farligt ja. Det falder inden for lovens lovlige område, og er mærkeligt og farligt. Så forstår jeg bedre, hvorfor 50 ud af 500 dør af psykofarmaka 10 - 15 år tidligere end alle andre.

Bittert

Jeg ønskede mig en god julegave, og fik en møgbeskidt afdeling og brandfare som årets sidste ulækre gave. Tak til myndighederne, det var alt for flinkt. For dårligt? Ja, helt sikkert. Jep, man regner med mere end uhumske afdelinger, f.eks. en bare nogenlunde i orden rengøringsstandard. Hvor man ikke bare gør rent de steder, hvor der allerede er rent! ■

LAP's Kystlejr 2020

AKTIV FERIE FOR PSYKIATRIBRUGERE STØTTET AF ARBEJDSMARKEDETS FERIEFOND

Tekst: Troels Gade, Suzan Stendal og Steen Moestrup, Kystlejrgruppen

Det var fjerde år, hvor LAP's kystlejr foregik på det gamle Hotel Henne Bad. Covid-19 var i spil og gjorde planlægning og afvikling af opholdet noget mere kompliceret, og med en del flere udfordringer end tidligere år.

Egentlig er hotellet ombygget til en bedre spejderlejr med 4 sengs køjer, et stort køkken og masser af dejlig udenomsplads.

For at skabe noget ekstra stemning, havde vi den første aften engageret guitaristen Kristian Bach til at spille og synge med os. Det viste sig at være en rigtig fleksibel guitarist, der

forstod at få folk til at synge med. Sanghæfter var bandlyst, da de ville skabe grobund for evt. smitte – så vi anvendte powerpoints. Det gjorde os mægtig fleksible med valg af sange.

Suzan Stendal og Steen Moestrup var igen i år primus motor i arrangementgruppen.

Middagen var planlagt til kl. 18.30, men grundet tekniske udfordringer med gasovnen, blev den først færdig kl. 20.30. Vi startede derfor med fællessang, og spiste så i pausen. Der var grundlagt en god stemning blandt deltagerne allerede ved midt dagen.

Det var planlagt, at alle skulle deltage i nogle praktiske opgaver, og der var endda ekstra opgaver på grund af ekstra rengøring og fællesspisning til alle måltiderne. Plastikhandsker var påbudt til ta' selvbordet.

Turaktiviteterne gennem ugen var lagt ud til deltagerne, der kunne benytte bussen fra Koefods Skole, og nogle ekstra private biler når deltagerne var mange nok. Kunsten var at finde chauffører, og få pladserne til at gå op.

En af udflugterne gik til Tirpitz, som er en bunker fra krigens tid. Indenfor i bunkeren var der rundvisning





i form af elektroniske guides. Der var både et ravmuseum og en arkitektonisk perle at finde rundt i.

Naturkraft var en udstillings park med forskellige former for naturlige kraft former. Parken var helt nyindviet, og her var mange sjove muligheder for selv at prøve tingene af, og se dem i en spændende ny tilplantet park, hvor der også var masser af gode hindbær.

Filsø, som er et naturreservat med ørne, grævlinger og mange andre vadehavs fugle blev også besøgt. Troels Gade havde engageret en naturvejleder, der levende fortalte om stedet.

Bankospil blev gennemført med indslag af Oldemor Henny, der egenhændigt havde indkøbt og pakket 40 små sjove gaver.

En anden aften blev deltagerne medbragte gaver spillet væk på tilsvarende vis.

Målet var at skabe aktiviteter, som deltagerne selv stod for og hvor de selv fik udfordringer med at planlægge og afvikle dem. Det er noget som sommetider trækker tænder ud, men også dejligt når det lykkedes. Det, at skabe resultater og selv kunne se tilbage på en velgjort gerning, gør én i godt humør.

Morgenbadning var for de få morgenfriske, primært mandfolk. Sidste års succes med at fortynde gl. dansk med kaffe endte i den rene fiasko – idet flasken slet ikke blev åbnet.

Når man er psykiatribruger, er hjernen jo tit præget af lægernes forsøg med medicin og tilhørende bivirkninger. Det er noget, som sætter handlingsevnen og ikke mindst præcision på en prøve.

Al samvær mennesker imellem sker jo som bekendt med masser af velvilje og gode intentioner.

33 mennesker samlet skaber dog også sværdslag af mindre eller større verbal styrke. Det handler ikke kun om at være den stærke, den snilde eller den som formår at lave ballade uden, at blive opdaget. Det handler netop om at være stærk nok til, at kunne sige undskyld og vise storsind. Vi synes, at vi i fællesskab fik løst op for de knudrede sind.

Vi ønsker os, at deltagerne skriver lidt til bladet om, hvad de egentlig tog med hjem. Hvad der gjorde at de netop følte, at de fik et afbræk fra hverdagen. Eller fik sat ord på nogle frustrationer og ikke mindst fortalt succesoplevelser fra deres historik. Succesoplevelser som genskabte livsglæden, over for deres ellers barske oplevelser i psykiatrien og i det danske social- og sundhedssystem. Skriv gerne hvad netop du er blevet klogere på! ■



Corona undersøgelse:

Herunder er en liste med spørgsmål til læserne om hvad og hvordan I har oplevet COVID-19 virus i 2020.

Spørgsmålene er tilfældigt udvalgte og besvares ved et X i en af de tre rubrikker JA, NEJ eller VED IKKE. Det er ikke en Gallup undersøgelse, men kun en lille privat undersøgelse, for at se hvad I føler.

Besvarelsen offentliggøres i et af de kommende numre af LAP bladet.

CORONA UNDERSØGELSE:		JA	NEJ	VED IKKE
1	Har du være meget ængstelig/bange i Coronatiden?			
2	Var det nødvendigt mest at holde sig hjemme, for at føle sig sikker?			
3	Hvis du var psykisk dårlig, havde du så holdt dig tilbage med en indlæggelse?			
4	Var det betryggende at være i tilladt isolation?			
5	Var du ensom de første mdr. af krisen, fordi det var svært at se familie og venner?			
6	Fandt du trøst i at alle var ramt?			
7	Synes du at livet det sidste halve år har været en prøvelse for dig?			
8	Havde du svært ved at få en tid hos lægen, hvis du var syg?			
9	Tror du at tiden efter Corona vil blive helt anderledes end før?			
10	Mener du at krisen kan ændre nogle ting til det bedre?			
11	Har andre taget særlig hensyn til dig, mens sygdommen var på sit højeste?			
12	Tror du at der kommer en ny bølge?			
13	En ny vaccine er pt. på bedding og kommer til salg i hele verden, tror du det er løsningen - og virker den mon? (I skrivende stund har russiske videnskabsmænd lanceret en vaccine).			
14	Mødte du positive følelser?			

Send dine svar på mail til lap@lap.dk eller klip denne side ud og send den til

LAP - Store Glasvej 49 – 5000 Odense C.
Mærk kuverten: Coronaundersøgelse.

(HUSK FRIMÆRKE)



En god arbejdsplads for psykiatribrugere



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Her i landet er der mange, som gør en indsats for at hjælpe psykiatribrugere. En af dem er Gallo aktiviteterne i Århus. Der er både en Gallo skole, der underviser brugerne i kreative fag, som keramik og tegne male, og der er et Gallo hus, hvor brugerne er ansat i cafeen, samt er med til at arrangere foredrag. Endelig er der Gallo gartneriet, som er det perfekte sted, hvis man vil være ude i det fri og nyde

den gode sommer vi har haft her i august. Fotografierne er netop fra Gallo, som er et naturskønt område, der ligger i Risskov lidt nord for Århus. Det ligger tæt på det psykiatriske hospital, som tidligere lå her. Bygningerne ligger der stadigvæk, men de skal laves om til lejligheder. De dyrkede grøntsager bliver solgt ved en lille bod ude ved vejen. Det er en god og hyggelig arbejdsplads, der har eksisteret i over 25 år. ■



Til minde om Bo Steen Jensen

Bo er stille sovet ind i sin seng

Bo var kendt som manden, hvis hjerne blev vurderet til at være blandt Danmarks 5 hurtigste hjerner af en samling psykiatri-professorer. Bo forstod de politiske spil til fingerspidserne og var fra barnsben trænet i politik på højeste plan. Hans 2. stedfar var ansat i udenrigsministeriet og hans 2. sted moder var visesanger og fik ham med på turnes i Tyskland, så han lærte at træde ud over scenekanten.

Bo var LAP's mand omkring gennembrudsprojektet og fik vendt dette fra at beskæftige sig med hvad er grænsen for tvang – til hvordan kan vi reducere tvangen til et minimum. At de gode intentioner, i dette og mange andre projekter, er endt på hylderne i kælderens under Christiansborg er ikke Bo's fejl; han kunne om nogen fortælle myndighederne hvilke rapporter de allerede havde udarbejdet og spørge ind til, hvorfor de startede på en ny med et tilsvarende tema, uden at bruge viden fra den gamle.

Han var også mand for at skabe folks selvtillid, så de turde optræde på scenen, især til vores landsmøder. Flere har opfattet Bo's ordrigdom og den med klar stemme og fuldstændigt udtalte danske sprog, trods hans egentlige etniske flerstemmighed, som værende af udadreagerende karakter.

Bo var også manden, der formåede at se mine kvaliteter og ikke mindst få dem i spil på en konstruktiv måde, i stedet for at lade medicinen sætte begrænsninger på min hjernes formåen. Tak for alt

Steen Moestrup

Mindehyldester fra venner og bekendte:

Jeg sender hermed mine varmeste tanker til Bo's familie og venner.

Bo var en af de få originaler, der er tilbage. Original er i denne sammenhæng ment positivt. Han kunne udtrykke sig meget tydeligt. Så man var ikke i tvivl om, hvad han mente. Men han var aldrig gemen.

Han var dedikeret og højt engageret i det politiske

arbejde med at forbedre forholdene for psykiatribrugere. Når bølgerne gik højt og debatterne tog fart kunne han finde på at bande på fransk. Hans interesse for sprog, hans flid og hans boglige vid var i højsædet. Det var noget af det, der gjorde ham til et meget synligt menneske, men også et meget elskeligt menneske.

Nils Holmquist Andersen

Mindeord for Bo Steen Jensen, LAP Nordsjælland

Bo Steen Jensen er afgået ved døden i sidste uge.

Bo var i en årrække LAP Nordsjællands repræsentant i Fællesrådet og i en periode også medlem af vores bestyrelse, ligesom han deltog i vores faste møder med Region Hovedstadens Psykiatris direktion og regionspolitikkerne i Social- og Psykiatriudvalget.

Bo var en mand af mange ord, erfaringer, følelser og tanker om, hvad der rører sig i psykiatrien – og hvordan vi som repræsentanter for psykiatriens brugere og pårørende altid skal turde være kritiske og klare i spytet, så vi stiller høje og skarpe krav til psykiatrien.

Den fane holdt han højt i alle sammenhænge – også når hans egen livshistorie nogle gange gjorde ham sårbar, så han stødte sig på vores samarbejde, når vi skulle finde fælles fodslag mellem foreningerne.

På den måde var Bo eksemplet på, hvorfor vi hele tiden skal være opmærksomme på, hvordan vi i vores foreninger giver rum til dem, der på én gang er kloge, engagerede, vidende, kantede, sårbare, stolte, vedholdende og udfordrede af vores måder at mødes og træffe beslutninger.

En stor stemme i vores fællesskab er blevet stille. Jeg vil savne hans skæve vinkler på vores diskussioner, hans humoristiske anekdoter, evnen til at sætte ord på livet som psykiatribruget og hans vedholdenhed i ønsket om at skabe en bedre psykiatri. Æret være Bo Steen Jensens minde.

Mads Engholm, formand for Fællesrådet



Kære Bo Steen Jensen

Jeg har lige erfaret at du har forladt denne verden. Det gør mig trist, men ved at du kæmpede nogle seje kampe med din vejrtrækning og andre skavanker. Du var psykiatribruget og kæmpede kampen for en bedre psykiatri for alle. Du havde mange gode ideer og kunne bruge rigtig lang tid på dine fortællinger, - lidt lang en gang imellem.

Jeg vil savne dig til konferencer, høringer og andre steder, hvor vi debatterede psykiatri, og hvor du altid var til stede og med i debatten. Hvil i fred.

Liselott Blixt

Gode tanker til god ven

Jeg var venner med Bo gennem ca.15 år og vi kom sammen privat, blandt andet ved juletid og andre lejligheder. Vi var på julegave og Steen var næsten altid med, men når jeg kom alene på besøg hos Bo i hans lille lejlighed med den store udestue fyldt med spændende planter og blomster, fik jeg altid serveret noget lækker sundt til kaffen.

For nogle år siden havde Bo købt to par smarte bukser, som selvfølgelig var for lange. Så han kom alene ud til mig i Smørum med de militærprintede bukser, som skulle lægges op. Vi målte op sammen og jeg syede – Bo gik meget op i sin påklædning og var altid velsoigneret.

I flere år ringede vi sammen, det var mest Bo der ringede op – dengang havde han også fastnettelefon.

Det blev til timelange samtaler, hvor han mest talte og jeg lyttede, men en guldgrube af oplevelser fortalte han mig om sit spændende liv og alle de kendte mennesker han havde mødt. Vi talte selvfølgelig også LAP-ting og jeg kunne altid få opklaret og fortalt, hvis der var noget jeg ikke forstod.

Han havde en kort lunte, især på telefonen, så jeg skulle ikke afbryde, mens han talte, ellers råbte eller græd han. Efter et par år måtte jeg desværre sige fra til de samtaler, det blev for meget for mig. Men jeg forstod jo godt hans PTSD-lidelse og ofte ved landsmøder og lignende måtte jeg, i stedet for Steen, trøste ham. På én gang så stærk - men samtidig så sårbar. Jeg har taget et foto af en Trækaktus (en meget speciel plante), som jeg fik som lille stikling for 3 år siden – den har vokset sig stor og stærk og vil måske en dag blomstre. Det vil jeg se frem til som minde, nu hvor Bo ikke er her mere. Tak kære ven, for alt det du gav mig, både åndeligt, intellektuelt og fysisk.

Inger-Liss Christoffersen

En sidste hilsen til Bo Steen Jensen

Hvil nu blot, du tapre stolte kriger. Nu på fredens vinger højt du stiger. Din kamp er slut.

Ole Nielsen

DECEMBER REFUGIET 2020

ER AFLYST GRUNDET COVID-19

I stedet for vil vi opfordre jer til at invitere hinanden til jul og nytår. Det kan f.eks. foregå ved, at I inviterer et eller flere af LAP's medlemmer eller andre I kender, der bor tæt på jer selv til jul og nytår.

På den måde er der mulighed for, at du også kan få andre end blot dig selv som jule- eller nytårgæst - uden at nogle skal bevæge sig langt på tværs af landet.



2020

Psykiatritopmøde

Topmødet hvor psykisk sårbare – brugere og pårørende – er i centrum

Torsdag den 8. oktober kl. 19-22

**Har vi en
fremtid?**

PROGRAM

Velkommen!

Aftenens konferencierer Özlem Cekic og Emil Thorup byder velkommen

Kan vi knække kurven?

Sofasnak med formand for PsykiatriNetværket og stifter af Det Sociale Netværk Poul Nyrup Rasmussen, SF's gruppeformand, Jakob Mark, og forkvinde for Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, DGS, Ingrid Kjærgaard – Om unge, mentale problemer og samfundets ansvar v. Özlem Cekic

Præstationsræs eller hvad?

Debat mellem SF's gruppeformand, Jakob Mark, formand for Dansk Psykologforening, Eva Secher Mathiasen, fhv. minister og forfatter, Merete Riisager, med indspark og kommentarer fra unge undervejs v. Emil Thorup og Özlem Cekic

Emil Thorup taler med publikum

Opråb!

Tidligere statsminister og stifter af Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen, og formand for SIND, Knud Kristensen, m.fl.

VOXPOP

Teenagehjernen – kan den tåle presset?

Hjerneforsker og radiovært, Peter Lund Madsen

Hvordan kan man hjælpe?

Sofasnak med unge, der har haft udfordringer, og deres forældre

Live landet rundt:

Hvad vil I gerne spørge panelet om?

Ungdom under pres

Præproduceret indslag af poetry slam performer, Mads Marius

Bemærk:

Programmet er foreløbigt og opdateres løbende

Vi glæder os til at se ham og de andre foredragsholdere, politikere og kunstnere på dagen.

Har du endnu ikke downloadet din billet? Så finder du den her:
<https://billetto.dk/e/har-vi-en-fremtid-online-psykiatritopmode-2020-billetter-457600>

Og husk at deltage i begivenheden her: <https://www.facebook.com/events/3376214129076939/>

Vi glæder os til at se dig på dagen!

LAP Sommerlejr 2020

Tekst og foto: Lenette Rasmussen og Grethe Kristine Nørgaard

**SOMMERLEJR 2020
VAR STØTTET AF
ARBEJDSMARKEDETS
FERIEFOND**

På invitationen til sommerlejren stod "SÆT KULØR PÅ SINDET", men ingen regnede med at farverne blå, rød, grøn, gul, lilla og grå ville komme til at betyde, hvad de endte med at gøre.

Covid-19 satte et tydeligt præg på vores sommerlejr, som på alt andet her i foråret og sommeren. Ikke kun de allestedsnærværende pumper med håndsprit, krav om afstand og små forsamlinger, men også på alle andre forhold. Med opdeling i 6 "familier" – blå, rød, grøn, gul, lilla og grå – blev rammerne sat for vores naboer på gangene, som var dem vi delte toilet, bad, måltider og alle gruppeaktiviteter med. I begyndelsen af lejren var det mest et nødvendigt onde, men det endte med at give en ro, sammenhængskraft og en anden måde at være sammen på - ikke mindst med nogle, vi måske ellers ikke ville have lært at kende.

Nok var vi en mindre forsamling, "kun" 37 deltagere.

Men hvilken aktivitet fra morgen til aften - og ja, nat! Kreative værksteder og workshop, foredrag, fællessang, udflugter, oplæg, strandture, fest med musik og dans og bålhygge. Og ikke mindst de utallige grin, gode og fortrolige snakke med venner.

Heldagsudflugten gik til Rømø, hvor vi besøgte Skt. Clemens kirke og så den meget specielle kirke og historiske kirkegård. Derefter gik turen til Lakolk, hvor nogle gik til stranden, mens andre blev

ved butikscenteret. Her fik de købt souvenirs og ellers vedligeholdt shoppe evnerne. På Kommandørgården blev Thomas vores uofficielle mester, da han som den eneste smagte på samtlige 21 slags kager. To af kagerne tog han endda et ekstra stykke af!

Halvdagsudflugten gik til Middelfart, hvor der ventede os en dygtig guide på Psykiatrisk Samling på Middelfart Museum.

Efterfølgende blev vi sluppet løs på gågaden, hvilket byens caféer og butikker højst sandsynligt satte stor pris på.

Traditionen tro gik fredag eftermiddag med fernisering af maleworkshoppens værker, samt lagkage og evaluering af lejr.

Uanset hvor mange kræfter arbejdsgruppen lægger i forberedelserne, er stemningen på og succesen af lejren, fuldstændig afhængig af deltagerne. Alle midlertidige indbyggere i Brenderup gjorde lejren til det, den endte med at blive: En fantastisk pause fra hverdagen, et frirum blandt forstående ligesindede, en mulighed for afslapning og aktivitet og utallige timers glæde og hygge med nye og gamle venner.

Det har virkelig været et privilegium at være med til at arrangere sommerlejr - vi glæder os allerede til uge 32 næste år! ■



Udsagn fra deltagere på sommerlejr:

ASJAN, SILKEBORG

Er med på sommerlejr for 6. gang. ”På sommerlejren er der glæde, liv og mange oplevelser. Det er ren gensynsglæde! Stedet betyder meget. Også de elever som er her, betyder noget. Vi giver alle sammen noget til hinanden”.



EVE, VIBORG

Deltager på sommerlejr for første gang – men ikke sidste! ”Jeg ville prøve en anden slags ferie, og har hørt meget godt om højskolen. Her er fred, rolige omgivelser, og folk at snakke med. Selvom folk kender hinanden fra tidligere er det nemt at falde ind; der er plads til én”.



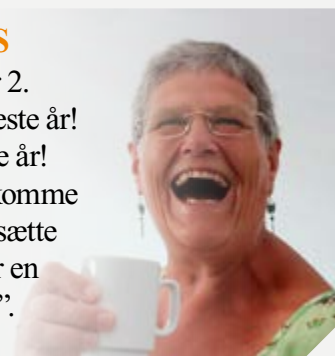
PREBEN, FAXE

Med på sommerlejr for 7. gang. ”Sommerlejren giver mig mulighed for at være sammen med ligestillede. Her er ro og gamle venner. Sted, mad, program, udflugter og frihed til også at være på egen hånd - ja, her er godt at være”.



CATHARINA, AARHUS

Deltager på sommerlejr for 2. gang – og kommer igen næste år! ”Det var vidunderligt sidste år! Det har været tiltrængt at komme hjemmefra, at glemme og sætte hverdagen på pause. Her er en glæde, og jeg er ikke alene”.



TOM, KØBENHAVN

Er med for 3. eller 4. gang - deltager også næste år. ”Det er godt at få brudt hverdagen, og se nogle andre. Her er en masse søde mennesker”.



Beretning fra sommerlejr

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg



Søndag den 2. august skulle vi til Brenderup på Fyn på Brenderup Højskole. Personligt tog jeg turen fra Køge via København, da der var to, Margit og Cornelius, som før afgang gerne ville ses. Det var en rigtig lang tur, da der både var ophold på Københavns Hovedbanegård og i Middelfart.

Tip en 13'er

Da vi ankom til Brenderup havde vi nogle ryste-sammen aktiviteter, deriblandt skulle man i hold forsøge at tippe en 13'er i disciplinen fællesskab. Præmien til vinderen ville blive udleveret til festaften om torsdagen. Årets gruppebillede blev ligeledes taget i netop denne forbindelse.

Gennem hele ugen var der maleværksted og derudover et kreativt værksted, hvor der blev lavet smykker, malet på sten og ikke mindst lavet armbånd og halskæder af perler, der blev hæklet sammen.

Mandag startede med morgensang og rundvisning af forstanderen Ole, hvor jeg stiftede bekendtskab med historien om Freja og Midgårdsormen. Senere på dagen var der et foredrag med Mikhael Saxtorph om at gå en tur, - hvorefter vi gik en tur. Dette var en dejlig rolig dag uden det vildeste, bortset fra en badetur til stranden med Margit.

Udflugt til Rømø

Tirsdag var den store dag, hvor vi skulle til Rømø. Jeg var ikke helt med på, hvor Rømø rent geografisk



set lå henne. Faktisk lå det i ude ved Vadehavet i Vestjylland. Der var flere højdepunkter på denne dejlige solrige dag. Et af dem var da nogle af os skulle ud og bade. Stranden var fantastisk bred hvilket vil sige, at 4 af deltagerne, heriblandt undertegnede, aldrig nåede ud til vandet, før bussen skulle køre derfra. Senere hen var vi på et hotel, der hed Kommandørgården, hvor der blev disket op med masser af kager. Lidt for enhver smag.

Besøg på Psykiatrisk Samling

Onsdag var vi i Middelfart. Nogle var inde og se Psykiatrisk Samling mens andre gik rundt i Middelfarts gader. Der blev oset og hygget rundt omkring, og nogle af os fik varm chokolade med flødeskum på toppen. Der stod i dagens stjernetegn, at jeg skulle lege med perler, så det gjorde jeg så. Lone malede på sten og andre legede ligeledes med perler. Et kreativt marked var der også rundt omkring på højskolen. Kort, hårbånd, strømper og alt muligt andet blev der tjent lidt penge på. Ting skiftede ejermand og alle, både købere og sælgere, virkede overordentligt tilfredse. Om aftenen var der bål længst tilbage i haven, hvilket jeg syntes var absolut en god afslutning på en dejlig onsdag. Denne dejlige aftenstund blev jeg klar over, hvorfor jeg atter var vendt tilbage til LAP sommerlejr. Gode snakke og venskaber på tværs af Danmark for ligesindede gode mennesker er en følgevirkning af denne

sommerlejr, der netop bliver holdt fast ved år efter år. På trods af vore forskelligheder har jeg indtryk af, at accept og respekt så absolut er i højsædet.

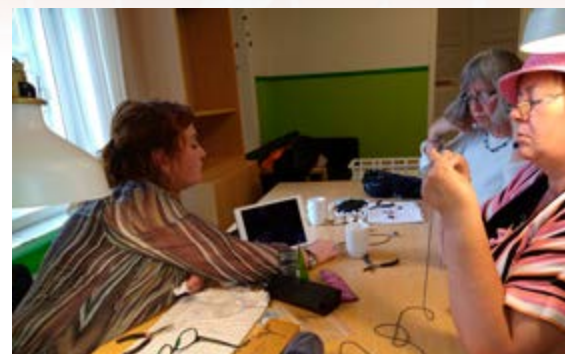
Festdag

Så blev det torsdag og torsdag var festdag, hvilket vil sige at der den aften var musikanter på besøg. Klokkeren 14 begyndte pyntningen af bordene, og klokken 18 skulle der spises. Der var sange og forskellige andre indslag denne gode aftenstund, hvor vejret viste sig fra sin gode side.

Limbo rock

Da vejret viste sig fra den gode side blev det muligt at spille levende musik udendørs. Blandt andet Boogie-woogie, Linedance og ikke mindst Limbo rock, som Michael var så god at insistere på blev spillet - og ikke mindst udført. Der blev danset, og den gode stemning spredte sig. Mørket faldt stille og roligt på, mens faklerne rundt omkring gav en hyggelig belysning.

Med disse ord vil jeg slutte min beretning. ■



BOGEN "BLADSELLERI JUICE" – VOR TIDS STÆRKEST VIRKENDE OG MEST HELBREDENDE DRIK – AF ANTHONY WILLIAM, FANDT VEJ TIL MIT BORD OG JEG VIL PLUKKE ET EKSEMPEL DERFRA.

OCD/ Obsessiv-kompulsiv lidelse: Et udpluk af forfatterens rapport

En årsag til OCD er følelsesmæssige skader. F.eks. kan kronisk sygdom indebære, forvirrende symptomer og langvarig kamp for at blive hørt, og det kan medføre følelsesmæssige skader. Toksiske tungmetaller (eks. kviksølv og aluminium). Aflejring af disse metaller kan blokere elektriske impulser i hjernen. Det kan resultere i en tvangspræget reaktion. Metallerne kan sætte sig forskellige steder i hjernen og i forskellige mængder, og derfor findes der mange hundrede typer OCD. Det er en reel fysiologisk lidelse, men den er omfattet af så mange fejlinformationer, at OCD – patienter føler sig misforstået.

Uddrag fra bogen.

Bladsellerijuice

Forfatter: Anthony William
Borgens Forlag, 1. oplag 2019

ISBN978-87-03-09072-6

197 sider



Opskrift på juice:

Bladsellerijuice fremstillet i blender 1 bundt bladselleri (en portion til voksne)

Om ønsket kan du snitte 1/2 - 1 cm af den nederste del af bundtet for at skille stilkene.

Skyl bladsellerien.

Læg bladsellerien på et rent skærebræt og hak den i stykker på ca. 2 cm.

Kom den hakkede bladselleri i en blender og kød den ved høj hastighed (der må ikke tilsættes vand).

Si den blendede bladselleri grundigt.

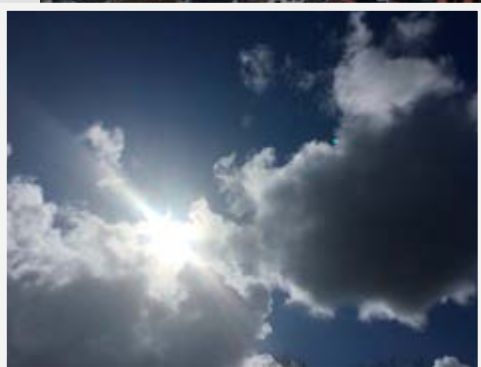
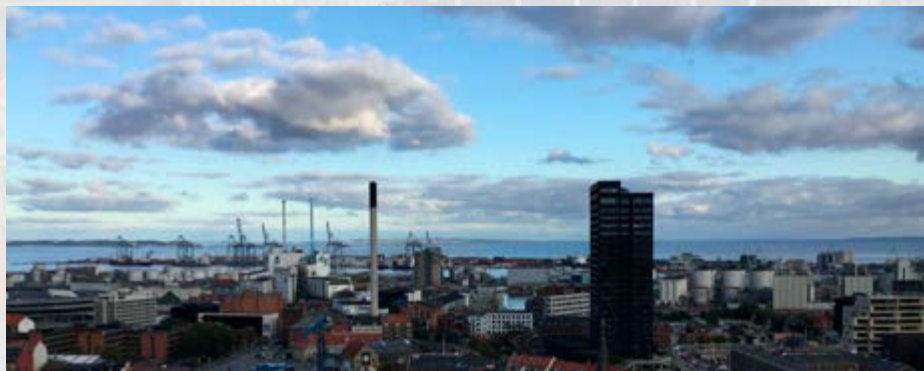
Drik juicen med det samme og på tom mave; det giver det bedste resultat. Vent 15-30 minutter, inden du indtager noget andet.

GRØNNE TIPS SLUTTER MED DETTE BLAD!



Har du lyst til oplevelser i byen?

Tekst: Lise Jul Pedersen, LAP Midtjylland



LAP Midtjylland står for en gå-i-byen gruppe i Århus. I gruppen går vi til forskellige arrangementer og oplever byen. De fleste arrangementer er gratis, men der kan være tale om begrænset deltagerbetaling til kaffe, kage, frokost eller andet.

Konceptet er, at vi går til kulturelle arrangementer. Det kan for eksempel være Århus Festuge, foredrag

med spisning til eller en bustur til Vestjylland.

Arrangementerne foregår ca. et par gange om måneden.

Har du lyst til at være på telefonlisten? Så meld dig til hos Lise Jul Pedersen på tlf. 53 58 20 14, og få en uforpligtende SMS om arrangementerne. ■

Aflysning af generalforsamling i LAP Midtjylland!



Tekst: Tom Jul Pedersen, formand LAP Midtjylland

Grundet Corona-krisen ser vi os nødsaget til at aflyse den årlige generalforsamling i LAP Midtjylland.

Først ville vi traditionen tro, holde den i juni, men i månederne inden var hele samfundet lukket ned. Nu er det ved at åbne op igen, men der er lige kommet nye begrænsninger, og blandt andet skal alle have mundbind på i offentlige transport midler. LAP medlemmer siger til mig, at de ikke vil køre i bus og tog. På den baggrund aflyser vi generalforsamlingen.

På gensyn til aktiviteter og til generalforsamling i 2021. ■



Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

MIN KLUMME DENNE GANG VIL VÆRE LIDT ANDERLEDES END SÆDVANLIGT - DER ER SKET SÅ MEGET PÅ ET HALVT ÅR.

I BEHØVER IKKE AT LÆSE DEN, MEN HVIS I GIDER, SÅ FORTSÆT ENDELIG.

Hvordan skal jeg komme i gang med klummen?

Det skriver jeg, fordi jeg fik nedgjort min klumme samt LAP-bladet af et par medlemmer af Landsledelsen ved det første LL-møde efter Corona krisen. Spørgsmålet om der ikke kunne gøres noget for at forny bladet var på dagsordenen, hvor der spurgtes ind til om man ikke trængte til fornyelser i redaktionen af LAP-Bladet. Det i sig selv var da ok, men snart fik piben en anden lyd for det lød nu, at man måske også ville læse noget andet end om "barnedåb". Det fik mit røde hår til at blegne, for straks efter overtog en anden for at det hele så skulle ende i en diskussion, hvor det ene ord tog det andet. Dog fik jeg en pæn undskyldning bagefter af spørgsmålsstilleren.

Jeg bærer ikke nag - især ikke efter jeg læste henved 25 mails på vores private LL-mail, efter LL-mødet den 15. august, som jeg ikke kunne deltage i. Derfor vil jeg ikke gå dybere - selvom I kun får halve historier her på siderne.

Varmen gør folk skøre

Og som jeg sidder her for at skrive

klummen, er det 31 grader uden for. Jeg bliver ikke skør, men det hele går noget langsommeligt. Jeg må i gang og det der falder mig først for, er at der ikke har været nogen agurketid i år, men i stedet en Coronatid, som stadig flourer i hele verden. Det har ikke været rart, selvom jeg ikke har været voldsomt berørt af den udover, at det i 2 mdr. var umuligt at få en tid i Smørum Lægehus. Det var ikke noget dødbringende, jeg ville have hjælp til, men udslæt og loppeallergi! Det kunne jeg så på mail beskrive og derefter få noget salve til kløen. Sådan! Men min dejlige Ida havde haft lopper og var behandlet og havde været til dyrlæge. Desværre havde hun nået at smide nogle loppeæg af i min seng, som nu lystigt levede af og på mig. 8 dåser loppespray af 5 forskellige typer til omgivelserne à ca. 160,- kr. stykket blev det til, inden jeg for en uge siden besluttede mig til at købe ny seng og skrotte den gamle. Det har givet pote - jeg har i skrivende stund ikke haft bid i 11 dage. I bakspejlet kun jeg se, at det skulle være gjort meget tidligere. Men "Flittig Lise" her vaskede, streamede, sprayede m.v. i 2

½ md. inden jeg fik tænkt tanken om at skifte loppereden ud. Nogen vil sikkert mene, at det da ikke kunne være værre end Coronakrisen, men for mig var det voldsomt intimiderende, da jeg kæmpede og arbejdede som en hest med alle midler og kræfter, for at få krapylet væk. Nu føler jeg mig sikker og takler både Corona og hedebløge bedre. Dog glæder jeg mig til lidt regn og lavere temperatur, som vejrguderne har lovet i denne uge.

Malerierne "I am Corona" og "Irisskoven"

Jeg har malet en Corona-mand med titlen "My name is Corona!". Maleriet måler 100 x 80 cm og blev påbegyndt i december sidste år. Dog var den gule Coronamand dengang et kattehoved, men da virussen nåede frem i Verden og Danmark, fik jeg ideen til at ændre kat til mand, som jo måtte ende med en "rar" Corona udgave. Maleriet er endnu ikke færdigt for Corona er ikke ovre. Men I kan se på fotoet hvor langt jeg er nået.

En interesseret køber kunne ikke se på fotoet af Corona maleriet (sendt til ham over messenger), hvilken led det



▲ *Irisskoven af Inger-Liss C.*



◀ *"I am Corona", maleri af Inger-Liss - til minde om en stor krise.*

egen skyld. Derfor betaler jeg bøden indenfor 10 dage – ikke med glæde, men af dårlig erfaring. Så nu må jeg nok bestille en ny type elektronisk P-skive, som kan holde uden opladning i op til ti år. Det var surt og sødt for denne gang – jeg håber vi alle kommer igennem Coronakrisen til det sidste blad udkommer inden jul.

Keep Smiling – også selvom det er en svær tid vi lever i. ■

skulle hænge på, så da det blev opklaret, ville det desværre ikke passe ind.

I stedet fik jeg fundet et lærred med målene h: 80 x b: 60 cm - og så vender motivet rigtigt! Det blev til "Irisskoven" som ses på siderne her. Værket blev monteret med en sølv-svæveramme – færdigt og afleveret for få dage siden samt hængt op hos et tilfreds ægtepar i Ballerup.

Øv, øv, nu igen

Jeg vil slutte der hvor jeg begyndte med at fortælle, at hvis jeg havde overholdt min deadline med klummen her, så var følgende linjer nok ikke skrevet. Men det kan måske ligefrem fryde nogen, som ikke er glad for mine skrivelser, at jeg i dag fik min første P-bøde i 1 ½ år med Snehvide (min nye Aygo). Og så endda

i vores lille Smørumcenter, hvor jeg ville afhente de sidste to dåser "billig" Opal tobak i kiosken og købe lidt ind i Brugsen. Jeg havde forsvoret, at jeg nogensinde igen ville glemme at stille P-skiven, men det skete altså i dag i den trykkende hede. En lang krøllet gul hilsen fra Kbh-P = 795 kr. - dyrere end da jeg for godt 4 år siden fik både en retssag på halsen, som jeg dog vandt samt en anden, jeg tabte og måtte betale dyre afdrag på igennem et helt år. Dengang havde jeg en elektronisk P-skive som pludselig stoppede med at virke og jeg satte en manuel af slagsen op – det må man ikke! Efter dette forærede min søn mig en fin manuel Stelton P-skive, som jeg har husket at sætte korrekt indtil i dag. Øv, shit og andet; men jeg må desværre indse, at det var min



▲ *Trækaktus, som jeg fik en lille stikling af, af Bo for 3 år siden. Den er omtalt i mine mindeord til ham, på siden med mindeord side 15.*

Citatsiden

Tekst: Inger-Liss Christoffersen

Velkommen til vores nye tiltag – citater fra Den store Citatbog fra Reitzels Forlag. I de kommende numre af bladet vil jeg bringe udvalgte, vigtige og læseværdige citater fra både kendte og ukendte personer, som jeg finder relevante for vores målgruppe og læsere.

”Lykken er at vide, hvad der er normalt, og at det normale har vide grænser”.

Inge og Steen Hegeler

”Lederartikler er ikke noget man læser – det er noget man citerer”.

Hjalmer Havelund

Kvinder og mænd

”Ingen kvinde er så dårlig, at hun ikke kan være mandens bedre halvdel”.

Coco Chanel

Amerika er det land, hvor enhver mand har frihed til at gøre, hvad hans kone vil”.

Ernest Hemingway

”Jo længere man kan se tilbage, desto længere kan man skue fremad”.

Winston Churchill

Herunder kommer et kunstværk i de kommende blade – denne gang:

Inger-Liss Christoffersen, ”My name is Corona” 2020



Til minde om Bo Steen Jensen

”Sær tid, ser du ud ad vinduet er intet forandret og dog, alt er forandret og mon det kan blive som det var igen en dag, jeg tvivler.

Selv når en dag Coronaen samler sig sammen til at falde i søvn og stoppe med sin smittende adfærd, vil mange ting i din, min og de andres hverdag have ændret sig. Og lige nu kan vi ikke se eller forudsige, hvordan ændringerne vil udarte sig. Det er i sig selv en sær tilstand, som skaber spørgsmålet - hvem er jeg efter Coronaen?

Og dette spørgsmål gælder ikke kun nærmiljøet, nej det gælder faktisk den verden der omgiver os. Hvem er vi i morgen? Tror vi tror vi er de samme, men måden vi skal leve på i morgen, er ikke som den er i dag. Det er en fælles beslutning at tilvænne sig det nye uklare, værende der.

Så derfor bliver det meget vigtigt for alle at give hinanden plads og tillid. Plads til tøvende forsøg på nye levemåder, livsformer, livsfilosofier og ikke mindst ro til tilvænnning på nye måder. Det gælder personerne i samfundet, men ikke mindst de mentale hjælpere, der skal hjælpe med at finde sig selv i det nye”.

Bo Steen Jensen 14. marts 2020

DIGT

Jeg er fodgænger
Direktør over egne trin.

På gågaden. I passagerne. Over vejkryds
med fodgængerfelter. På stier, pladser og
på fortove.

Rockere og pushere går jeg udenom
Jeg tager problemerne skridt for skridt. Jeg
går ikke bagom nogen. Jeg er heller ikke
den der går forrest. Jeg skynder mig ikke
frem i køen. Men jeg går i mit eget tempo.
Jeg går frit.

Jeg går alene, eller sammen med nogle an-
dre. Sommetider er vi mange. Andre gange
- få og nogle gange er vi en hel vandrek-
lub.

Jeg har styrken under mine fødder til at
komme videre. Jeg bliver sjældent udmat-
tet. Jeg får sjældent vabler. Jeg bliver højst
lidt træt. Jeg benytter endnu ikke stok eller
vandrestav. Men jeg kan godt stoppe op
og gå i kast med en hvilestund. Jeg kan gå
til en bænk, en restaurant, en kaffebar, en
træstamme eller en trappe for at sidde ned
og få en pause.

Jeg er uddannet til at være fodgænger.
Jeg går op i det med liv og sjæl.
Når jeg har haft siddet en stund, er jeg igen
på arbejde med mine ben og mine fødder.

Jeg holder meget af at komme hjem og sam-
le dagens indtryk, mens jeg regenererer og
glæder mig til næste dags fodgængeri.

*Min angst er ikke
længere truende.
Nu kan jeg se verden
i øjnene.*



Når HELE verden er bange

Tekst og tegning: Nils Holmquist Andersen

POESIENS & KUNSTENS SIDE //

▼ Kunstner: Valentina Djurhuus



Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
toustруп67@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 2666 5713, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP NORDSJÆLLAND:

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

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

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

LAP HOLBÆK:

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

LAP KØGE OG OMEGN:

v/Tina Møllegaard Hesselbjerg,
t. hesselbjerg@gmail.com
www.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: 3326 1623
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 NORDJYLLAND

Henrik Kromann Hansen,
Telefon: 2511 4645, 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	2500 Valby	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
CSD Odense	5000 Odense C	Skiftesporet	7400 Herning
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Gallohuset	8000 Århus C	Stop Op	4880 Nysted
Haslekollegiet	8210 Århus V	Stoppestedet	5000 Odense C
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S	Støttecentret	6920 Videbæk
Jobigen	8800 Viborg	Sundbygård	2300 København S
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj	Sølvagergård	4293 Dianalund
Mamma Mia	2400 København NV	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov	Værestedet Væksthuset	8700 Horsens
Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk		

- 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. 66 88 55 (LAP Landsforeningen) - husk at skrive afsender på din betaling. Ellers vil du ved indsendelse af denne indmeldelsesblanket modtage et indbetalingskort.

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

indmeldelses//blanket//

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

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

VIL DU VÆRE BISIDDER?

Bisidder kursus

LAP har brug for engagerede bisiddere. 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 sparringspartner. 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. ■

Kontakt:

Tlf. 6619 4511

E-mail: lap@lap.dk



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Midt i en Coronatid

VERDEN HAR UNÆGTELIGT ÆNDRET SIG SIDEN SIDST

Det har heddet sig, at vi lever i en global landsby. Det har lydt som en floskel, men i en grad som man ikke troede at det var muligt, er det nu fasttømret og endeligt bevist. Noget som skete på et marked i byen Wuhan i Kina, har bred sig som en steppebrand over hel verden under navnet Corona. Den 22. januar 2020 skriver Sundhedsstyrelsen dog i en pressemeddelelse, at den vurderer, at der er meget lille sandsynlighed for, at sygdommen kommer til Danmark.

Det skal jeg da lige love for ikke kom til at passe! Danmark blev på et pressemøde i Statsministeriet den 11. marts lukket ned, og resten af verden gik også i alarmberedskab.

Danmarks Radio sendte Coronanyheder i døgndrift og slog den intellektuelle taleradio P1 sammen med underholdningsradioen P5 - og sløjfede derudover mange udsendelser heriblandt DR2's Deadline. Mange forretninger skulle lukke og flere måtte lukke sammen med hele ånds- og beværtningslivet.

Roskilde Festivalen, Jazzfestivalen, Bogmessen, Kultur natten og alle andre festivaler blev aflyst. I vores branche blev årets Folkemøde på Bornholm aflyst, PsykiatriTopmødet bliver kun på nettet og LAP's Landsmøde blev udsat. Utallige andre møder aflystes. Jeg behøver næppe remse en længere række re-

striktioner og begrænsninger op. Alle véd det og har oplevet det på egen krop. Man kan næsten synge som børnene i filmen 'De Pokkers Unger': Hvorfor skal al som er sjov – være forbudt! Jeg er selv formand for Brugerbestyrelsen for Gentofte Sundhedscenter Hvide Hus. Her måtte vi nødsages til at lukke for medlemmer udefra og for beboerne håndhæve at de overhovedet ikke måtte have besøg. Hverken besøg af familie eller venner i flere måneder. Det var en stor pris at betale.

Begrundelse for hele nedlukningen og de mange økonomiske og menneskelige omkostninger var og er hensynet til os svage og udsatte.

Aldrig før har hensynet til vores gruppe været italesat og begrundet i så tydelig og omfangsrig grad, som i den krise. En krise som benævnes den største siden Anden Verdenskrig.

Milliarderne sad løs i hundredvis. Der var ingen smalle steder. Hensynet til de svage og udsatte gjorde det muligt. Statsministeren roste de svage og erkendte, at nu skulle de svage være de stærke. Ved valget for lidt over et år siden, lovede statsministeren 1 milliard mere til psykiatrien, men lige efter valget var der kun råd til en ½ milliard. Beløbet blev dog sat lidt op ved finanslovsforliget, men før nytår var der ikke råd til ½ milliard ekstra.

Det er da rart at blive sat pris på.

Nu i Coronatiden var der råd til hundredvis af milliarder. Det kan da undre. Politik er unægtelig 'det muliges kunst'.

Senest er vi blevet rådet til at bruge mundbind, når der er mylder i den offentlige trafik. Endnu senere skal vi bruge mundbind. De findes i sin rå form fra 3 kr. stykket. Jeg gav i starten 40 kr. stykket og i designerudgave som mærkevare omkring 200. Efter i mange børneår at have læst Anders And og om Georg Gearløs, har jeg tænkt på at man også kunne bruge et par udtjente, men vaskede underbukser. Man tager dem blot omvendt på hovedet og klipper to huller til øjnene. Jeg har dog senere opdaget, at vikingeentusiasten og designeren Jim Lyngvild også har fået samme idé. Men i hans udgave behøvede underbukserne ikke være rene.

Jeg kan ikke lade være med at tænke: Man binder os på mund og hånd - men man kan ikke binde ånd. Og lige så aktuelt på Karen Blixens ord: På din maske skal jeg kende dig.

Sidst – før verden var gået endnu mere af lave – skrev jeg om det amerikanske valg og de gamle mænd som dominerede den. Det blev desværre noget uaktuelt, da vi har og på grund af Coronaen havde en ekstra lang produktionstid. Grundlæg-



▲ *Set i døren til min lokale vinhandel*

gende vil jeg gerne have at I, som læsere og medlemmer, er og føler jer som en del af nyhedsstrømmen, samfundet, samfundsdebatten og livet i øvrigt. Derfor kommer jeg ofte lidt vidt omkring i mine betragtninger om livet og hvad der af følger. Men det blev Joe Biden fra Demokraterne på 77 år, som i november skal op imod Donald Trump på 74 fra Republikanerne. Den ene bliver beskyldt for at være senil og den anden sindssyg.

I sidste århundrede skrev den tyske forfatter Kurt Tucholsky, at 'tiden råber på satire'. Det gør tiden sådan set stadig. Måske endda mere end før. Men man skal ikke kun råbe og håbe. Jeg prøver i al beskedenhed aktivt at bedrive satire og humor og jeg er nu også blevet

redaktør af Alhambra – museet for satire og humor samt Danske Revyvenners blad, Osvald. Opkaldt efter Helmuth den ældre. Derfor vil jeg slutte med nogle vise ord fra en revyviser med tekst af Børge Müller: 'Rygterne vil vide, at vi styrer lige lukt mod Ragnarok! Jeg personlig vil dog gi' de rygter Fa'en og hans pumpestok! Vejr't er ganske vist lidt overskyet i da', men all'ivel det kan ingen få mig fra: Jeg tror, at verden består endnu i masser af år.'

Vi mødes på barrikaderne.

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!

Kærligst
Michael

KROGS
KROG 