

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 22
VINTER 2020

nr. **4**

Psykisk syge skal have et særligt køkken

LÆS MERE SIDE 14

Zoo-turen
LÆS MERE SIDE 10

*Skovtur og
koncert med
D'SWING*
LÆS MERE SIDE 6

*Galleri
Gallo holder
kunstauktion*
LÆS MERE SIDE 16

Stop Stress

LÆS MERE SIDE 28

***Resultater af
coronaundersøgelse***

LÆS MERE SIDE 22



10 års planen i psykiatrien - er det en for stor mundfuld?

Politikerne er gået i pressen og til Folketingsvalg med, at der nu skulle udarbejdes en 10 års plan for psykiatrien. Psykiatrien skulle på denne måde sikres finansiering og en holdbar udvikling. Det har vist sig i Sundhedsstyrelsen, at være en større mundfuld end man først regnede med, og for at gøre den grundig og faglig nok funderet, har man valgt at lade processen med planen køre væsentlig længere end først beregnet.

Er det tegn på grundighed? Eller blot udtryk for, at man må erkende, at der er et langt større efterslæb end først forventet. Eller er det tegn på en erkendelse af, at det på mange områder halter med den sundhedsfaglige viden og ikke mindst udfordringen med at få den ud til borgerne, der skal benytte den. De sundhedsfaglige områder er blevet så specialiseret, at der skal mange kontakter til for at få dækket borgernes behov, når de er lidt mere komplekse. Det bliver i sig selv en udfordring, for hvem er væsentligst og hvis speciale er det egentlig som dækker?

Brugerne er blevet aktivt medinddraget, og har fået lov at bidrage med viden til 10 års planen, men bliver den hørt, forstået og sat ind i den rigtig sammenhæng? Får de brugere, som virkelig har viden lov at fremkomme med den? Svaret er faktisk JA, men det er en langvarig proces.

Vi vil gerne starte en debat om journalføring i psykiatrien og socialområdet, især på disse områder er det en kendsgerning, at man skriver meget personlige ting ind i journalen i den tro, at de er vigtige for borgeren og for dennes vej videre i systemet. Desværre er der mange af disse ting, som kan misforstås, når de læses af folk, der ikke kender personen og den bagvedliggende årsag til de udtrykte ting. Og i en lang række tilfælde opleves det, at borgeren ikke kan genkende det skrevne i forhold til det, der er sagt under samtalerne. Hvordan kan man komme bort fra disse mange fejlslutninger og misforståelser?

Kunne man forestille sig, at der blev en større adgang til, at borgerne

skal godkende det skrevne, eller at man i højere grad forholder sig til nogle faglige beskrivelser, og ikke de mere beskrivende og følelsesmæssige værdiladede udtalelser?

Hvordan bliver vi i vores samfund bedre til at håndtere de følelsesmæssige værdier og de situationer, hvor det rent faktisk er følelserne, som er årsag til borgernes sygdom?

Ensomhed og corona bliver nok en stor fremtidig udfordring. Mange isolerer sig på grund af angsten for at blive smittet. Samfundet pålægger fælles restriktioner, hvor det ikke altid var nødvendigt for alle, og nogle rammes hårdere, fordi de i forvejen er isoleret. Andre rammes utilsigtet, fordi deres liv skiller sig ud fra mængden. Man har allerede fået øjnene op for socialpsykiatriens betydning, og givet dem særstatus sammen med andre sociale tilbud. I en ny psykiatriplan er det derfor særlig vigtigt, at socialpsykiatrien ikke bliver glemt eller nedprioriteret.

Hvordan man fremadrettet vil strikke restriktioner og tilbud sammen

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.

Skriv gerne, hvis du har brug for hjælp fra redaktionen til opsætning af artikel eller indlæg.

afhænger af mange ting, blot må vi bede til, at politikerne husker, at lytte til brugerne.

LAP året har desværre været mere stille end forventet, og vi håber på et mere aktivt LAP år i 2021. Navnlig ønsker vi for 2021, at LAP får afholdt et landsmøde. ■

Håber alle har haft en god jul, og ønsker alle et godt nytår!

Med venlig hilsen

**Steen Moestrup, Hanne Wiingaard
og Jens Rasmussen**



Psykisk syge
skal have et
særligt køkken

side 14



Zoo-turen
En mindeværdig dag

side 10



Vejen til
medicinfri
behandling

side 20



Galleri Gallo
holder kunstauktion

side 16





indhold

- 02//** 10 års planen i psykiatrien - er det en for stor mundfuld?
- 06//** Skovtur og koncert med D'SWING
- 08//** Når livet pludselig giver mening
- 10//** Zoo-turen
- 12//** Svar på indlæg i LAP's medlemsblad
- 13//** Jeg har været tilfreds med at være på 19.0 - åben afdeling på Gentofte hospital
- 13//** Meningen med livet
- 14//** Psykisk syge skal have et særligt køkken
- 16//** Galleri Gallo holder kunstauction
- 18//** Styrmand i dit eget liv
- 20//** Vejen til medicinfri behandling
- 22//** Resultater af coronaundersøgelse
- 23//** MMANYT – sæson 1
- 23//** Energi-Medicin i praksis
- 24//** Fru Christoffs univers
- 27//** Ugle Kugledyne
- 28//** STOP STRESS
- 30//** Citatsiden
- 31//** Poesiens & kunstens side
- 32//** Lokalforeninger
- 32//** Regionale foreninger
- 33//** Liste over kollektive medlemmer i LAP
- 34//** VIL DU VÆRE BISIDDER?
- 35//** Krogs Krog:
Endnu en tid i Coronatid

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. februar 2021.

Redaktionen:

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

Forsidefoto:

Danske Regioner/Steen Brogaard

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.

Skovtur og koncert med D'SWING

EN PERFEKT DAG



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Fredag den 31. juli 2020 var der i Solgårdsparken hygge og skovtur fra klokken 12 til 15. Midt i det hele kom musikanterne til stor glæde for deltagerne. De ankom kl. 13.00, og skulle egentlig spille kl. 13.45, men gik dog lidt tidligere i gang, da de var klar.

Men for at starte med starten, så var der tale om store forberedelser inden den pågældende dag. Hvad kom først, tænkte jeg, hønen eller ægget. Beredskabsplanen og politiet i Stevns kommune, der skulle indover netop fordi, det som udgangspunkt er forbudt at spille med forstærkere på stedet. Vi lovede at skrue ned for lydniveauet, og derefter skulle Stevns kommune indover og sige OK til arrangementet. Til slut kunne jeg i ro og mag betale for leje og kontingent, for første gang i vores historie hos Solgårdsparkens venner. Grunden til al den virak var ene og alene denne, at når man spiller ude i naturen, uden forstærkere, så forsvinder musikken ud i luften. Og når nu vi gerne ville nyde D'SWINGS musik, ja så måtte vi kæmpe for den gode sag.

Op mod selve dagen var spændingen stor, da der var usikkerhed om endelig deltagerantal. Alle sejl var sat til, idet vi havde annonceret via Sjællandske Nyheder, hvorved det også kom i ugeavisen i Køge, og ellers havde vi også annonceret i Stevnsbladet. Vi forsøgte også at få

tilhørere ved at få sendt mails ud til hjemmevejlederne i Køge kommune, og ligeledes til Rend og Hop's medlemmer. Vi endte dog med at være 12 meget spændte og glade tilhørere til D'SWINGS mange forskellige gode numre. To af tilhørerne kom udefra - det var jo samtidig et PR arrangement for LAP! Alskens reklameartikler og diverse pjecer var sat flot op ved siden af musikanterne. Nogle nye kasketter blev benyttet med stor fornøjelse, idet solen begyndte at varme os op i den grad. Og vi ville da gerne kunne se ubesværet, uden at skulle anstrenge øjnene væsentligt.

Adskillige forbipasserende lokkede vi til at blive og lytte med. Vore to foldere, og vor LAP Køge og Omegn blad blev flittigt delt ud, tillige med LAP's bolsjer med vores flotte logo på.

En af deltagerne, Lonni, stod flittigt og rockede til musikken og pludselig bød jeg hende på en dans. Dette indvilligede hun i, og en anden deltager, Marianne, kom også på banen i netop denne sammenhæng.

Selve pladsen, hvorpå vi befandt os var helt fantastisk. Faktisk var der linet op med mange flere borde og bænkesæt, end vi kunne bemande.

Der var alt hvad vi havde brug for,- toiletter, anretter rum, et slags køkken, hvor elkedlen flittigt kogte vand således vi hver især kunne få vores kaffe og the.



Vejret var med os i den grad, hvilket faktisk var utroligt. Jeg havde først på dagen set en vejrudsigt for Køge, der viste regn om formiddagen. Dette kunne jeg ikke lige håndtere, så jeg kiggede derefter på DMI's oversigt. Her ville der være skyer og sol, og solen ville bryde igennem klokken 10. Dette viste sig at være delvist sandt, idet skyerne først lå tungt henover os. Pludselig ved 10-tiden begyndte man at kunne se den blå himmel, og himmelen endte faktisk med at blive blå så vidt øjet rakte.

Musikanterne spillede, og da de var færdige takkede jeg af og takkede publikum for at have været med. En perfekt dag var tilendebragt. Slutteligt var der oprydningen, og takket være Jørgen og hans bil, og ikke mindst Dorthe's nærvær hele dagen igennem, så gik det hele bare step by step. ■



Når livet pludselig giver mening

STÆRKE BERETNINGER OM LIVSFORANDRENDE NÆRDØDSOPLEVELSER



Tekst: Gitte Lindskow

Jeg blev gjort opmærksom på denne bog af min veninde Helle Kjærsig, som har kendt mig helt tilbage fra jeg, i årene 1990-96, havde min butik i Kibæk lidt uden for Herring. Helle kom i min håndarbejdsbutik, og for et års tid siden fik vi kontakt på ny, da vi begge kom i den samme gruppe som Rose Sangregorio fra Canada underviser i. Helle forærede mig bogen her i sensommeren, og idet hun kendte mit sygdomsforløb, mente hun, at den måtte jeg bare læse.

Hold da op hvor den gav mening for mig. Jeg var fuldstændig overvældet, jeg ønskede jo netop så meget at arbejde for, udbredelse af den diagnose Christina og Stanislav Grof i 1990-erne fik indført i Californien. Med den vigtige anmærkning om, at denne diagnose inden for psykiatrien IKKE skulle anses for værende sygelig!

Spirituel krise: Sjælens opvågen, ualmindelige indre oplevelser, som sædvanligvis går forud for sjælens opvågen. En pludselig forandring i sit indre liv, sommetider i kølvandet på en række skuffelser, ikke sjældent efter chok, såsom tabet af en elsket person. Det kan også være, at en person begynder at stille sig spørgsmål om livets retning, hvor man begynder at undre sig over mange ting. Det kan være ting, som man tidligere accepterede som værende naturlige: Grunden til ens eller andres lidelser, retfærdigheden i den ulige fordeling af

livets goder, oprindelsen til menneskers eksistens og dens form. Dette stadium giver frugtbart grobund for misforståelser og fejltagelser.

Meningen med disse nye sindstilstande undgår opmærksomheden hos mange af dem, som, når de oplever dem, betragter dem som lunefulde eller unormale fantasifrembringelser. Den senlidelse de forårsager, og den er nogen gange virkelig smertefuld, avler modstand af enhver art. Frygt for at miste "forstanden" får den, der lider, til at bestrebe sig på at genvinde sit hold på det ordinære liv, som truer med at glide ud af hænderne på en. Dette kan også blandt andet medføre at man bliver deprimeret, og ikke ønsker at leve mere. Læs eventuelt mere på Kenneth Sørensens blog, som jeg her har valgt at citere fra.

Kunne det tænkes at vi med denne bog, endelig kunne få gjort opmærksom på, at spirituelle kriser og udfordringer er NATURLIGE og IKKE skal medicineres og behandles som svær psykisk sygdom?

Jeg har selv oplevet at blive misforstået rigtig meget i den psykiatriske hospitalspsykiatri, og jeg har fået psykofarmaka i voldsomme mængder, og mange medpatienter har oplevet det samme. At det er personaler og psykiatere, der skal afgøre, hvordan verden skal opleves synes jeg er kritisabelt.

Jeg synes også, at det er kedeligt at en hospitalspræst tilknyttet et psyki-

atrisk hospital, under et foredrag tilbage i 2011-2012, højt og tydeligt til en stor gruppe fortrinsvis pensionister fortæller følgende: "Det er da klart at man er nødt til at tvangsmedicinere patienterne, hvis de tror de har set en engel" Jeg fik noget tid senere lejlighed til at tale med præsten, og fortælle hende, at jeg så mente hun fik lidt problemer med den norske prinsesse Marthe Louise...!

Jeg vil specielt gøre opmærksom på bogens kapitel 13. Dette omhandler en sygeplejerske, som har arbejdet på en psykiatrisk afdeling, da hun var sygeplejerskestuderende. Da hun vågner op efter en nærdødsoplevelse, og fortæller lægen om sin oplevelse, får det lægen til at tvangsindlægge hende på psykiatrisk afdeling. Lægen mener, at hun har en psykose, og medicinerer hende. Hun bliver tvangsmedicineret, men oplever at hendes medpatienter har haft lignende oplevelser. Hun oplevede, at hendes erindringer om den verden hun oplevede hinsides, også var noget hendes patienter berettede om, da hun var sygeplejerskestuderende. Dengang fik hun som studerende at vide, at patienterne var vanvittige, og at medicinen var den foretrukne behandling. Men nu sad hun pludselig i den samme situation som sine tidligere patienter: Overset og tvangsmedicineret, fordi hun havde haft en oplevelse, som lægen ikke kunne forstå. Hun oplevede jo på egen krop som fagperson, hvor meget det lægelige system trængte til dramatisk forbedring, så mennesker med spirituelle oplevelser bliver forstået. Der er alvorlige misforståelser i sundhedssystemet med mange menneskelige omkostninger til følge.

Jeg vil på det varmeste opfordre alle til at læse bogen, og det er en oplagt julegave til mange. Der er 20 forskel-

lige beretninger om mennesker, som hver fortæller, hvad de oplevede i deres nærdødsoplevelse. Hver enkelt beretter, hvordan oplevelsen har transformeret deres liv for bestandigt. Det er en bog som giver ro, forståelse, og noget som de også skriver selv børn, skal have viden om tidligt. Det handler meget om synkronicitet, nemlig om at vi alle er forbundne, og at vi alle er afhængig af hinanden.

Når denne viden bliver udbredt, og også bliver en del af den danske psykiatri, er jeg overbevist om at flere kommer sig hurtigere.

Det er mit store håb, at vi i LAP kan samle op på disse indsigter og forståelser. Det vil være til stor gavn for mange af vores ligesindede. For vi er sikkert mange, mig selv inklusiv, som har følt et kæmpe ansvar for at redde verden. Derfor er den ene af forfatterens udtalelser efter hendes opvågning også bemærkelsesværdig: "Ligesindede sjæle vil samarbejde om at ændre verdenen"!

Jeg vil rigtig gerne være med i en gruppe, som samler oplysninger om fælles spirituelle kriser og udfordringer, så vi sammen kan gøre op med dette forældede syn, som mennesker bliver mødt med i psykiatrien. Fælles kriser, der måske i virkeligheden ER spirituelle problematikker. Så kære venner, - der er mange derude i psykiatrien, som trænger til hjælp og forståelse for deres udfordringer.

Skriv til mig på mail: gittelindskow2@gmail.com, hvis I vil være med i en gruppe omhandlende spirituelle kriser, og indsend jeres egne personlige beretninger, så vi andre kan gå videre med arbejdet. ■

God læselyst!



Forfattere	Penny Sartori og Kelly Walsh
Oversætter	Hanne Steinicke
Forlag	Borgen
Udgave	1
ISBN	9788702297799
Sprog	Dansk
Originalsprog	eng
Originaltitel	The Transformative Power of Near-Death Experiences

Zoo-turen

EN MINDEVÆRDIG DAG



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Onsdag den 8. juli 2020 oprandt endelig dagen, hvor vi skulle på tur til Zoologisk Have i København. Vi var i alt 25 deltagere på denne tur, der bød på både sol og lidt skyer. Vejrforholdene var perfekte, dog var der på et tidspunkt en nærværende trussel om regnvejr. Der kom da også lidt dryp fra oven i løbet af dagen.

Bestyrelsen havde et stående tilbud om brug af mundbind, for at sikre os selv og hinanden mod coronasmitte.

Derudover blev der flittigt sprittet hænder af, på vej ind i bussen. De store krammere blev af samme grund helt udeladt på turen. For at mindske faren for coronasmitte, havde bestyrelsen valgt at leje en 50 personers bus og fastsat et max. deltagerantal på 25 personer. En af deltagerne Bettina, placerede deltagerne oppe i bussen. Man sad i zigzag, og dem der ønskede at sidde sammen fik lov til dette.

Undervejs i bussen kunne man deltage i en musikkonkurrence. Jeg havde nøje udvalgt musikken efter eget kendskab, og også efter egen smag. Der blev først uddelt nogle såkaldte konkurrencesedler, hvorpå man skulle skrive svaret. Musiknumrene blev afspillet og teknikken virkede, dog blev det nødvendigt, på grund af tidsnød at forkorte numrene. Afkortning af musiknumrene var til stor ærgrelse for tilhørerne, og ikke mindst for mig selv.

Efterfølgende blev konkurrencesedlerne atter samlet ind. Der var 7, der svarede rigtigt på de fem musiknumre, som blev afspillet. Der blev trukket lod, og Lars Kristensen blev den glade vinder af et restaurantbesøg på Bones til en værdi à 200 kr. Han fik et flot gavekort til restauranten.

Ida, vores busse-desse, var ganske serviceminded og flittig. Hun serverede drikkevarer for deltagerne ved deres pladser. Bolsjer, kuglepenne og andet hjalp hun også med at dele rundt. Dagens store overraskelse var, da Ida delte små hjemmebagte kager rundt. En stor klapsalve lød, da chaufføren takkede Ida for hjælpen, som vores alle-sammens søde busse-desse.

Til slut, på vores rundrejse mellem henholdsvis Faxe, Store Heddinge og Køge, kom vi til Zoologisk Have i København. Vor gruppe gik rundt i Zoo i et stykke tid. De fleste havde undervejs i forløbet, fundet nogle følgesvende, således at man kunne nyde dyrene og ikke mindst omgivelserne i Zoologisk have sammen. Det var mit indtryk, at rigtig mange havde medbragt en madpakke. Nogle valgte at spise på restaurant på stedet. Alt klappede som det skulle. Der var kun en, der ikke var på Østre Banevej da vi, til tiden, kørte videre mod København. ■



Svar på indlæg i LAP's medlemsblad

Det seneste nummer af LAP's medlemsblad kan man på side 8-9 læse indlægget 'Uhumske forhold – the shit won't fly' (nr. 2/3, efterår 2020). Indlægget handler primært om de hygiejniske forhold på Psykiatrisk Center Københavns afsnit i Gentofte.

Vi er ærgerlige over den måde, hygiejneforholdene bliver beskrevet på, selvom det selvfølgelig er uacceptabelt, når der er tilfælde, hvor hygiejnen ikke lever op til standarden. Patienter skal være trygge ved at opholde sig på vores afsnit, og her er god hygiejne en helt basal forudsætning.

Tilbage i juli i år blev vi bekendt med, at der var udfordringer med rengøringen på netop vores afsnit i Gentofte. På den baggrund besluttede vi, at der fremover skulle gøres rent to gange dagligt i de fælles bad- og toiletfaciliteter på Gentof-

te-matriklen, så de lever op til rengøringsstandarden på vores øvrige matrikler. Det er ikke optimalt, at patienter skal deles om bad- og toiletfaciliteter, men det er – for en kortere periode endnu – desværre de vilkår, der er for nogle af de indlagte patienter på sengeafsnittene i Gentofte.

Vi er i gang med et nybyggeri på Bispebjerg, hvor alle sengeafsnit på Psykiatrisk Center København skal samles i moderne bygninger, hvor trivsel og velvære er prioriteret højt, og hvor alle patienter naturligvis får deres eget bad og toilet. Her vil patienter, der er indlagt på vores nuværende matrikel i Gentofte, skulle indlægges, når det nye byggeri åbner ad to omgange i 2022 og 2024. Indtil da skal der naturligvis stadig være rent og generelt holdes en god hygiejnisk standard på alle vores matrikler.

Det kan hertil tilføjes, at afsnittene i Gentofte følger samme standarder for rengøring og hygiejne som alle andre hospitaler i Region Hovedstaden.

Indlægget kritiserer - ud over hygiejnen - også en række andre forhold, der beskrives som kendetegnende for afsnittene i Gentofte. Generelt kan vi ikke genkende det billede, der tegnes, men vi har ikke mulighed for at gå ind i de konkrete sager, da vi har tavshedspligt herom. ■

Klinikchef Lone Baandrup og udviklingschef Kristina Schwartz

Ansvarlig for Psykiatrisk Center Københavns afsnit i Gentofte og på Bispebjerg



Jeg har været tilfreds med at være på 19.0 - åben afdeling på Gentofte hospital

Tekst: Hanne Carlsen

Først var jeg på afdelingen som (PSI) patient, det vil sige med en indlæggelse med brugerstyrede senge. De forskellige afløsere på medicinfronten vidste ikke altid, at jeg var syg nok til at være på hospital, men rask nok til at styre min medicin. Det er altid en vurdering, hvor rettigheden kan fratages mig af lægen, hvis sygdommen udvikler sig for voldsomt. Jeg fik sygeplejersken med medicinudlevering til at skrive en sticky-note i min journal. På denne måde fik diverse afløsere besked, så jeg ikke skulle diskutere eventuelle medicinspørgsmål med sygeplejerskerne ved medicinuddeling, men kun med lægen. Det var en befrielse, og gjorde at jeg følte medbestemmelse.

Desværre udviklede sygdommen sig, og jeg overskred de fem dage og blev indlagt som "almindelig" åben patient med medicinudlevering i døren som de andre. Og det gik da udmærket. Personalet kunne gribe min sygdom, og tale mig til rette når jeg var urimelig og vred, og kunne dæmpe min smerte i sindet med gode råd og ture ud i nabolaget, og i den lille have. Haven var omme bagved, og her var der mange æbletræer og andet grønt for øjnene. Tak for en god indlæggelse. Alligevel håber jeg det varer længe, før vi ses igen. ■

Meningen med livet

Tekst: Stud.scient.emeritus Steen Viggo Pedersen

Under et af LAP's landsmøder mødte jeg en meddeltager, som sagde at han kendte meningen med livet, hvilket har fået mig til at fare i blækhuset. I mange år gik jeg rundt på Aarhus Universitet og kiggede på gule mursten. Der opsnuste jeg, at meningen med livet afhænger af hvilket studie man befinder sig på.

På **økonomistudiet** under emnet nationaløkonomi har de fundet ud af at meningen med dit liv er at du skal forøge nationalproduktet (BNP). BNP opgøres som værdien af den samlede produktion med fradrag af værdien af de varer og tjenester, der er blevet forbrugt i produktionsprocessen. Det danske bruttonationalprodukt i året 2019 var 2.335.002 milliarder kroner. Det danske skatteprovenu ligger på 48% til 50% af BNP. Dette har bl.a. betydning for statens evne til at udbetale pensioner. For at slå det fuldstændig fast, så kan man forøge bruttonationalproduktet ved at arbejde. Det meddeltageren ved landsmødet havde fundet ud af er, at meningen med livet er at stå ved en maskine i en fabrikshal og trykke på en knap i 50 år. Så må man selvfølgelig medgive manden, at han havde forstået noget. – Det var i øvrigt det Kim Larsen sang: "Når jeg står ved min maskine på min dejlige fabrik. Så er jeg glad for at leve, det' da klart – er det ikke? Mine hænder er bløde som en anden funktionær. Og jeg har masser af tid til min børne-krydsogtvær's".

På **teologistudiet** ved nogle af de studerende at meningen med livet er at leve en syndefri og asketisk tilværelse på Jorden, for så at opnå saglighed i det hinsides. Det var det Woody Guthrie sang: "You'll get Pie in the Sky when you die".

På **psykologistudiet** har de fundet ud af at intelligens er meget vigtig. Det er psykologer der tidligere - og stadigvæk

- definerer hvad intelligens er. For at finde ud af hvad intelligens er, lavede pionererne en Brainstorm og fandt flere tusinde intelligensfaktorer. Det er vanskeligt at arbejde med så mange faktorer, så de blev i flere tempi kogt ned til nogle få intelligensfaktorer. I den danske WAIS-intelligensprøve, som er den standardtest der bruges i Danmark, er der 7 intelligensfaktorer. Som eksempel på det er en af faktorerne ordforråd. – Jo større ordforråd, des mere intelligens. Det er derfor, at nogen psykologer mener at meningen med livet er at lære så mange ord som muligt.

På **biologistudiet** er naturforskeren Charles Darwin Gud og Darwin skrev, at det vi fra naturens side er udviklet til er: "at overleve og sætte levedygtigt afkom i verden". Så er meningen med mænds liv altså at lave så mange børn som muligt. Og meningen med kvinders liv er at opfostre så mange biologiske børn som muligt. – Afkommet skal selvfølgelig have kvalitet og igen kunne overleve og sætte levedygtigt afkom i verden. – Det der kræves inden for biologi, hedder yngelpleje.

På **filosofistudiet** beskæftiger de sig med filosoffer og deres filosofi. Der har til alle tider været filosoffer og det er sådan nogle som sidder og tænker på hvordan verden hænger sammen. Nogle af dem skriver deres filosofi ned og publicerer det. Moderne filosoffer har spekuleret over hvad meningen er med livet, og nogle af dem har fundet ud af, at der ikke er nogen mening med livet. Vi bliver født ind i en verden og er et individ uden mening. Når individet er gammelt nok til at forstå at der ingen mening er, er det et eksistentielt problem. De samme filosoffer mener at individet selv skal konstruere en mening, det er selvfølgelig et vanskelig kunstgreb. ■

Psykisk syge skal have et særligt køkken

PSYKIATRIUDVALGSFORMAND
SOPHIE HÆSTORP ANDERSEN
LOVER NY MADORDNING I 2021





Når vi taler om sammenhængskraft i sundhedsvæsenet for patienter med flere diagnoser, siger Sophie Hæstorp Andersen:

“Steno Diabetes Center i Region Sjælland har lavet et udgående samarbejde med psykiatrien for at sikre sig, at de mennesker, som samtidig med diabetes også har en psykiatrisk lidelse, de får behandling uanset om de er indlagt, bare går til kontrol eller har samtaler. Når vi åbner et Steno Diabetes Center på Herlev Hospital i 2021 bliver det også udbredt i Hovedstaden. I de senere år har vi arbejdet med de mennesker, der f. eks. både har en hjertesygdom, diabetes, gigtt eller andre forskellige problemer og prøvet på at samle dem i forskellige ambulatorier, blandt andet i Holbæk og på Amager. Det, som vi også skal have integreret, er at samle alle dem, der lever med en psykisk lidelse, som også har andre sygdomme, så de får den samme gode behandling. På landsplan kører der noget, der hedder aktiv patientstøtte. Det er et forskningsprojekt, hvor der sidder nogle sygeplejersker på Akuttefonen i Ballerup og der kan man kan blive henvist til, hvis man har et forløb, der rækker ind i flere områder. De vil så koordinere patientens aftaler og gennemgå medicinlisten osv.”

Særligt køkken

“Der skal være et særligt køkken til psykiatriske afdelinger”. Siger Sophie Hæstorp Andersen og fortsætter: “Sidste år fik jeg og Socialdemokratiet skrevet ind i budgettet, at vi skulle kigge på maden i psykiatrien. De sidste år har vi været i gennem et forløb, hvor vi har omstillet vores køkkener til økologi. Vi har haft fokus på kvalitet, hvordan vi kan undgå madspild og hvordan laver vi bedre mad til dem der er underernæret. På et tidspunkt begyndte jeg at spørge: hvad med psykiatrien? Der blev sagt fra dele af psykiatrien, at de var rigtig kede af, at meget af den mad man får

leveret i psykiatrien, den kommer fra hospitalskøkkenerne. Den er lavet til folk, der ikke spiser særlig meget og har brug for portioner, hvor der er rigtig meget fedt og proteiner i.

Men nogle af psykiatriens patienter spiser helt almindeligt og mange af dem får medicin, der øger vægten, hvis ikke de passer på. Efter en analyse af maden har vi nu besluttet, at alt den mad der laves til psykiatrien i Region Hovedstaden kun skal laves to steder. Det ene sted er på Glostrup Hospital, og det andet er på Sankt Hans Hospital, hvor de i forvejen laver mad til indlagte. Vi har lagt vægt på, at det fremover skal være et særligt køkken, hvor fokus er på, at man skal kunne spise sundere. Der skal være færre kalorier og man skal tage højde for, at mange er langtidsindlagte, så cyklussen i madplanen skal strække sig, så man ikke får frikadeller og græsk farsbrød hver uge. Der må selvfølgelig gerne være gengangere, da vi alle sammen har favoritter som f.eks. spaghetti med kødsovs. Men det skal passe til, hvad man ville spise som en almindelig familie henover en måned, hvor variationen af måltiderne er større”.

Overdødelighed

Man siger at mennesker, der lever med psykiske sygdomme, dør 15 – 20 år før alle os andre. Så er det klart at omkring overdødelighed - enten i forhold til selvmord eller et mix af misbrug og medicin, at færre deltager i kræftscreeningsprogrammer, mange bevæger sig mindre måske pga. sygdommen, nogle ryger selv om de gerne ville holde op; der er mange der ikke får behandling for deres diabetes eller de følgesygdomme der er, fordi der ikke er nok opmærksomhed på det.

”Det bliver vi nødt til at gøre noget ved. Det er helt elementært!” slutter Sophie Hæstorp Andersen. ■

Interview: Nils Holmquist Andersen

Galleri Gallo holder kunstauktion



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Gallo i Århus er både aktivitet og arbejdspladser for psykisk sårbare. Der er både Gallo Skolen og Gallo Huset, som er en café og et sted, hvor der holdes foredrag. Der er også Galleri Gallo, hvor psykisk sårbare kan udstille. En gang om året afholder de deres årlige auktion, hvor kunstværker bliver solgt til højestbydende. For at udstille i galleriet skal man give et af værkerne til auktionen, og det er bl.a. herfra værkerne kommer. Før i tiden blev auktionen holdt i festsalen på psykiatrisk hospital i Risskov, men Risskov er blevet solgt til lejlighedsbyggeri, og hospitalet flyttet til Skejby. Derfor er auktionen flyttet ind midt i Århus.

I år blev den desværre aflyst grundet Corona, men i 2021 prøver man igen. Det bliver lørdag den 6. marts, kl. 13.00 i Århus Hallen, som ligger på Sankt Knuds Torv. Der er gratis entré og overskuddet går til Gallo aktiviteterne. Udover malerierne der kommer under hammeren, kan man købe kaffe og kage. Der er med andre ord gode muligheder for at få en hyggelig eftermiddag. Priserne er fra et par hundrede til kr. 10.000. Det sidste beløb er dog meget sjældent. Mange kunstværker sælges mellem kr. 300 til kr. 700.

På gensyn i marts måned 2021 - i Smilets By Århus. ■





Styrmand i dit eget liv

SINDETS DAG I HERNING



Tekst: Gitte Lindskow

Et nyt revolutionerende projekt blev præsenteret, da Herning kommune den 20. oktober holdt Sindets Dag på Minihøjskolen, Skovlyset og Biblioteket. Projektet hedder: STYRMAND I DIT EGET LIV. Det er et helt unikt projekt, der arbejder med at nytænke socialpsykiatrien, og at sætte borgeren i centrum. Borgeren er ”STYRMAND PÅ EGEN BÅD” med de ombord, som borgeren SELV har samarbejdet om at være med til at få med i sit eget liv, og med de ønsker den enkelte har om sine egne håb og drømme for fremtiden.

Jeg sidder med som tilhører, da Anne Marie Søe, formand for Social- og sundhedsudvalget, og Kirsten Bundgaard, Handicap og psykiatrichef, på Minihøjskolen præsenterer Herning kommunes nye tiltag. Kommunen er sammen med 3 andre kommuner blevet udvalgt, til at nytænke socialpsykiatrien på borgernes præmisser.

Forstander Jonny Wistisen indledte dagens program med velkomst, og selvfølgelig med et af Minihøjskolens

mange humoristiske påfund: En temmelig stor oppustelig baderings flamingo i stærk pink, blev introduceret som en Anti-Covid19 ring, der skal sikre afstand. Det lykkedes Jonny at få alle 3 kvinder til at iklæde sig flamingoerne. Det var var et fantastisk syn, og den gode stemning var slået an. Det kunne kun blive en god dag på Minihøjskolen.

Herefter sang Minihøjskolens kor Godmorgen lille land? Vi andre nynnede med på morgensangen, og derefter var det Anne Marie Søe, som fortalte at der i budgetforliget for 2021 er ekstra penge til et stormøde i psykiatrien. Stormødet skal skabe øget fokus på sindslidende og deres vilkår. I budgettet er der også midler til, at det psykiatriske akutteam gøres permanent, så der fremover fortsat vil være et sted, hvor den sindslidende kan få hurtig hjælp. Der er i kommunens budgetforlig også bevilliget ekstra midler til hele handicap- og psykiatriområdet. Der er tale om et permanent løft af områdets budget. Kommunen vil fortsat investere i, at skabe høj kvalitet i områdets indsatser. Det tiltag Anne Marie Søe er mest spændt på, er det nye projekt STYRMAND I EGET LIV. Det er et projekt, der får gennemgribende indflydelse på hele psykiatriområdets tilgang til at hjælpe mennesker med at komme sig.

Herefter overtog Kirsten Bundgaard roret, og via PowerPoint fortalte hun om projektet.

Jeg har selv for år tilbage været både

elev, og har haft et skånejob på Minihøjskolen. Jeg skulle også senere på formiddagen, selv holde mit eget lille oplæg om, hvad Minihøjskolen har betydet for mig, og hvor jeg nu er i dag. Michael Nielsen fortalte ligeledes også, om hans møde med Minihøjskolen. Hvordan Minihøjskolens anderledes måde at møde ham på, gjorde at han mødte op, når hans kontaktlærer Palle Madsen ringede, og opfordrede ham til at komme ned på skolen. Minihøjskolen havde givet ham fornyet tro på sig selv, og han kom derefter i praktik som golftræner, og er i dag golftræner og har arbejdet som dette i en årrække i flere forskellige golfklubber.

Dagens program var alle tre steder også minikoncert med Minihøjskolens husorkester. Det består af fantastiske dygtige og talentfulde elever og skolens 2 musikuddannede lærere: Lars Sørensen og Christian Eriksen. Eleverne, der var med i dagens koncert var Cæcilie Jensen, Anders Thorsen, Leon Hansen, Morten Pedersen og Ronnie Petersen. Det var en ualmindelig rørende og stemningsfuld koncert. Når også man tænker, at disse skønne unge mennesker, måske før deres møde med Minihøjskolen, ikke har haft så stor en tro på sig selv, men nu gennem musik-





ken og sangen folder sig ud i fuldt flor, og udtrykker deres egen personlighed. Jeg skriver dette, fordi jeg i mine 10 år på Minihøjskolen gentagne gange oplevede dette. Hvor er I bare så seje, - jeg var blæst bagover af jeres energi! Tak for jer!

Stand-Up Komiker Dan Andersen var også på dagens program alle tre steder. Han har selv været indlagt og til psykiater, og som han siger: "Han har et helt sæt af diagnoser". Han satte i den grad spørgsmålstegn ved, den måde psykiatrien møder patienterne, hvor der var et alt for dominerende fokus på medicinen, og hvilke psyko-farmaka, der nu skulle prøves af. Han fortalte om, hvordan bivirkningerne havde påvirket ham, og at han nu er uden medicin, og tackler egne udfordringer på sin egen måde. Jeg håber, at vi kan gøre brug af ham i LAP, f.eks. til Landsmødet eller andet. Han er simpelthen så fantastisk og underholdende, og med hans baggrund er han bare oplagt i LAP sammenhænge.

"Fortællergruppen" som på dagen var: Anita, elev på Minihøjskolen, Søren bruger af Skovlyset og Nanna, som er bruger af Skiftesporet var i samtale med lokalformand fra SIND i Herning, om hvordan man kan få noget godt ud af stigmatisering. En levende udveksling af ideer og input, styret af Brian Bruun, som på en fin måde udnyttede den halve time til at veksle mellem de personlige erfaringer, og pårørendes erfaringer.

En meget givende og lærerig halv time, og jeg var meget imponeret af deres mod til at stå frem, og fortælle om deres oplevelse og ideer. Det var en fin afrunding på en lærerig dag. Tak til jer alle fire, og hvordan I hver især, bidrog med en tro på en fremtid med håb og muligheder.

Herning kommune er sammen med 3 andre kommuner blevet udvalgt til at få midler fra Socialstyrelsen til Projekt "Styrmand i eget liv". Det er så meningen, at erfaringerne fra disse 4 kommuner, skal sprede sig i Danmark.

Tilbage i 1998 begyndte jeg som elev på Minihøjskolen i Herning. Jeg oplevede, at Minihøjskolen har en helt unik måde, at få borgere som finder vej til skolen, til at få en tro på sig selv igen. Minihøjskolen har eksisteret i over 30 år og disse erfaringer vil også komme i spil, idet Forstander Jonny Wistisen også er med i projekt STYRMAND. Jeg har selv oplevet, at føle mig fuldstændig alene, fortabt og uden forståelse, da jeg tilbage i 98-99 kom på skolen som elev. Jeg oplevede, hvordan Minihøjskolens helt særlige måde, at se den enkelt elevs muligheder på var, og er - enestående. Når man føler sig som mig i den grad svigtet af psykiatrien, fyldt med piller og uden forståelse for den bagvedliggende årsag til, hvorfor jeg i blev ustabil. Men heldigvis blev Minihøjskolen min redning. Jeg voksede som menneske, fik talt ud med min kontaktlærer igennem årene, og oplevede at de fag, og forskellige arrangementer Minihøjskolen tilbød, gjorde mig så meget godt. Jeg blev hele tiden set med de muligheder jeg kunne have, måske lidt lige som Pippi Langstrømpe: Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg sikkert godt finde ud af!

Efterhånden som projektet skrider frem vil jeg følge op på projektet her i bladet. Jeg ser det som et kæmpe træ, som er plantet her i Herning, og at den "skov" som vil vokse videre rundt om og sprede sig som ringe i vandet, vil blive SÅ fantastisk og kæmpe stort. Sammen med de 3 andre kommuner som også er med i projektet, og som sikkert har andre erfaringer, der hvor de er, kan vi 4, udveksle erfaringer, og viderebringe dem til andre kommuner. Men hvorfor vente med at se, hvor vi er hver især om 2 år? Vi må løbende udveksle de gode ideer, sætte de frø og planter i jorden, for i skrivende stund, handler det om, at vores medlemmer og venner indenfor social – og hospitalspsykiatrien lider under det forældede syn på, hvordan man mener er den rigtige måde, at behandle os på! ■

Vejen til medicinfri behandling



Tekst: Mette Bramsdal

Min vej fra behandlingspsykiatrien til medicinfri behandling skete primært på grund af mærkbare bivirkninger fra psykofarmaka.

Jeg har været medløber fra SIND og var med til at starte LAP op omkring år tusindskiftet, helt nøjagtigt i 1998.

Jeg har altid været glad og beæret over, at være med i alt det der har været. Lige fra samfundssind til diverse landsmøder, kurser, samvær og jeg har mødt utrolig mange dejlige inspirerende mennesker. Nogle blev mine nære venner, og er det stadig på tværs af landet. Tusind tak.

Jeg har selv været ideudvikler og igangsætter omkring nogle projekter, primært i LAP Guldborgsund. Det være sig Folkets Hus, som er et 100 procent brugerstyret værested, samt et motionsprojekt, som har eksisteret i nu 10 år.

I 2007 var jeg så heldig at deltage i et kursusforløb, som var banebrydende for mig, med en særdeles fremragende primær underviser. Kurset hed "Personlig medicinvejleder" og kursets sigte var at få indblik i vores egen selverkendelse, samt at rumme og støtte andre psykiatribrugere. Jeg føler det på en måde var frontløberen for Peer-to-Peer projektet.

Siden har jeg været superglad og lært meget af de ophold, kurser og projekter, der er blevet afholdt på Inspirations Centeret i Maribo. Henning som leder der, har været en kæmpe stor læremester og inspirationskilde

til, at jeg i samvær med andre, er kommet videre med mig selv.

I de sidste cirka fem år, har jeg dog trukket mig tilbage, rigtig meget - til sidst helt.

Jeg har fået så mange udfordringer i mit system og familiemæssigt, at det var den eneste rigtige beslutning for mig at gøre, da jeg på mange områder havde nået nulpunktet.

Disse udfordringer bunder hovedsagelig i langtidsvirkning af psykofarmaka, benzodiazepiner (beroligende/sovemedicin) samt og ikke mindst, fordi jeg var i langtidsbehandling med antibiotika. Knap 20 år blev det til på psykofarmaka.

I oktober måned skal jeg have trukket hele resten af overmunden ud og dermed have fuld protese. Har lidt af psoriasis samt gigt siden 2009 og haft kraftige søvnproblemer igennem flere år. Måske er det en mindre sansemotorisk forstyrrelse eller hjerneskade? Sandsynligvis relateret til psykofarmaka.

Derfor kontaktede jeg ikke på nogen måde det psykiatriske system, da jeg havde det sværest, men som beskrevet fik hjælp udefra. Siden fik jeg kontakt med den psykiatriske sygeplejerske Randi, som har 25 års erfaring indenfor det psykiatriske område. Hun underviste mig på kurset Personlig medicinvejleder, og var i sin tid den primære sygeplejerske på forløbet.

Ja, jeg har været i en meget dyb identitetskrise, men er nu på vej igen - nem den.

Jeg har stadigvæk de meget intense behandlingsmæssige samtaler sammen med Randi, som gavner mig uendelig meget.

I sin tid, da jeg var blevet rigtig tryk - i og omkring kurserne på Inspirations Centeret - og havde mærkbare symptomer på psoriasis, valgte jeg at trappe helt ud af psykofarmaka. Det brugte jeg ca. halvandet år på. I dag er jeg helt medicinfri.

Igennem hele denne proces, hvor jeg har haft Randi, har det lært mig:

At samtalen, indlevelsen, forståelsen, gentagelsen, gensidigheden og tålmodigheden fra begge parter, er vejen frem for en dybere forståelse af en selv.

Alt dette jeg nu har fået indblik i og lært, havde jeg aldrig fået indblik i eller lært kun ved at være på medicinsk behandling.

Så medicinsk behandling bør og skal stå sammen med SAMTALEN OG INDLEVELSEN. Absolut ikke ALENE... Som NU - indenfor behandlingspsykiatrien.

Jeg har sammen med Randi, været tilbage i min fortid, og set, følt og mærket den. Der er nogle af jer, som ved juletid sidste år, hørte mit foredrag på Refugiet i Maribo, hvor jeg fik mange tilkendegivelser, som jeg siger tusind tak for. Ja, jeg er kommet endog endnu videre i min proces.

Med alt det jeg her skriver, vil jeg gøre opmærksom på, hvad langtidsvirkning af medicin har gjort med mig, samt at medicinsk behandling absolut IKKE bør stå alene og være det første der bliver tyet til. For i bund og i grund bunder mange af mine symptomer på en reel udviklings/identitets-forstyrrelse relateret til min barndom. Hvis der havde været taget hånd om den, havde jeg uden tvivl, været et helt andet sted i mit liv. Livet havde helt sikkert formet sig anderledes, hvis jeg havde fået den indsigt og forståelse tidligere i mit liv, som jeg til fulde får nu. Først igennem Henning og siden Randi. Jeg siger dem begge tusind tak for indsigten.

Jeg håber virkelig, at vi i LAP-regi kan være åbne og arbejde for, en anden tankegang end primært den medicinske. Vi skal have fora, dialoger, undervisninger, ophold og gå ind politisk og arbejde for en anden tankegang, end den medicinske.

Det var en åbenhed, en forståelse og en positiv tankegang, der var kimen på Inspirations Centeret Maribo. Jeg siger igen Henning tusind tak for hans mod, og alt det jeg har lært der og håber rigtig meget vi kan arbejde videre derfra.

Jeg blev dybt berørt over det jeg læste i Jyllands-Posten for nylig; at nu vil kommunerne tvinge lægerne til at udskrive eksempelvis sovemedicin til ADHD-børn, i stedet for at sætte samtaler op med børnene. Jeg bliver harm, ked af det, kigger og mærker efter hvad jeg selv har været igennem.

Tusind tak til LAP, for mine meget fine oplevelser igennem tiden. ■



Resultater af corona-undersøgelse

BESVARELSERNE I UNDERSØGELSEN VISER, AT ENSOMHED, FRAVÆR AF VENNER OG FAMILIER OG ISOLATION HAR VÆRET OG ER EN UDFORDRING. HELDIGVIS VISER DEN OGSÅ, AT EN DEL MØDTE POSITIVE FØLELSER. SÅLEDES FANDT FLERE TRØST I, AT ALLE VAR RAMT AF DE RESTRIKTIONER OG UDFORDRINGER, SOM CORONA EPIDEMIEN GIVER FOR DEN ENKELTES LIVSUDFOLDELSESMULIGHEDER

Resultater:

80% mener ikke det var betryggende at være i tilladt isolation.

70% synes at livet det sidste halve år har været en prøvelse.

90 % af adspurgte mener der kommer en ny bølge.

70 % mødte positive følelser.

70% fandt trøst i at alle var ramt.

60% svarer, at de var ensomme de første mdr. af krisen, fordi det var svært ikke at se familie og venner.

50% siger at de ville holde sig tilbage, hvis de var psykisk dårlige, i forhold til en indlæggelse.



CORONAUNDERSØGELSE:		JA	NEJ	VED IKKE
1	Har du været meget ængstelig/bange i Coronatiden?	30%	60%	10%
2	Var det nødvendigt mest at holde sig hjemme, for at føle sig sikker?	40%	60%	0%
3	Hvis du var psykisk dårlig, havde du så holdt dig tilbage med en indlæggelse?	50%	30%	20%
4	Var det betryggende at være i tilladt isolation?	10%	80%	10%
5	Var du ensom de første mdr. af krisen, fordi det var svært at se familie og venner?	60%	40%	0%
6	Fandt du trøst i at alle var ramt?	70%	30%	0%
7	Synes du at livet det sidste halve år har været en prøvelse for dig?	70%	20%	10%
8	Havde du svært ved at få en tid hos lægen, hvis du var syg?	30%	50%	20%
9	Tror du at tiden efter Corona vil blive helt anderledes end før?	40%	30%	30%
10	Mener du at krisen kan ændre nogle ting til det bedre?	70%	0%	30%
11	Har andre taget særlig hensyn til dig, mens sygdommen var på sit højeste?	40%	30%	30%
12	Tror du at der kommer en ny bølge?	90%	0%	10%
13	En ny vaccine er pt. På bedding og kommer til salg i hele verden, tror du det er løsningen - og virker den mon?	50%	10%	40%
14	Mødte du positive følelser?	70%	30%	0%

MMANYT – sæson 1

Tekst: Inger-Liss Christoffersen

For nogle mdr. siden fik jeg af Søren Dixen tilsendt en utrolig flot bog som indeholder alt om Maskinemaskine (MMANYT) smukt illustreret med bl.a. malerier og tegninger af Nicolai Brie Petersen.

Til jer som ikke kender til de to dygtige herrer, kan jeg tilføje at LAP-Bladet har interviewet både Nicolai Brie (interview af Nils Holmquist og Inger-Liss i 2018) og Søren Dixen (blad 1/2019 – interviewet af Inger-Liss). Hver måned sender Søren nyheder pr. mail ud til interesserede. Jeg modtager disse og sender dem videre til LAP. Alt dette er blevet til et flot og farverigt bogværk i A4-størrelse.

Bogen indeholder alle de afsnit fra 2019, som også har været tilsendt mig/LAP rigt illustreret med fotos, kunst og andet - samtidig er den opdelt i ugeafsnit med indholdsfortegnelse.

Søren og Nikolaj har startet Værkstedet MMA, som er de svært psykosocialt udfordredes eget store kreative værksted og værested på 450 m2, der har til huse på Amager.

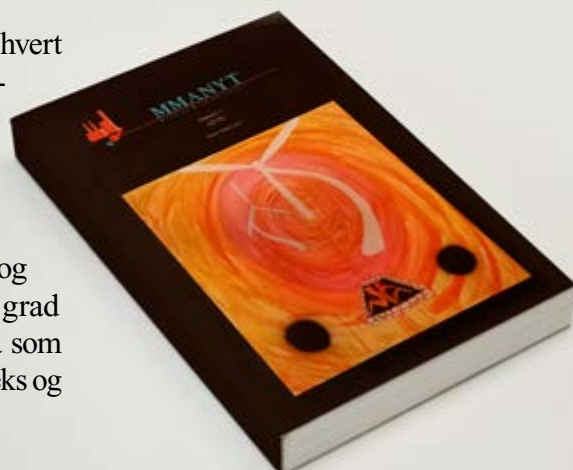
Bogen er på én gang oplysende og spændende samt krydret med fotos af malerier og kunst, meget velskrevet og overskuelig kreeret af Søren Dixen som redaktør. Jeg vil henvise til en af de otte flotte anmeldelser, som står på bogens omslag.

"MMANYT dokumenterer i hvert eneste nummer en genialt, æstetisk veltilrettelagt, værdifuldt og på overbevisende måder kvaliteten af de såkaldte psykisk syges kreative, differentierede og egenrådige tanke- og livsverden, der i langt højere grad end tilfældet er nu burde indgå som berigende momenter i en kompleks og

fortravelt behandlingskulturs patient- og sygdomsforståelse".

Jørn Eslev Andersen, lektor i Æstetik og Kultur på Aarhus Universitet, bedre kan det ikke siges! ■

Forfatter: Søren Dixen
ISBN: 878-87-93859-00-5
Udgiver: MMApresseIVS
Sideantal: 178



Energi-Medicin i praksis

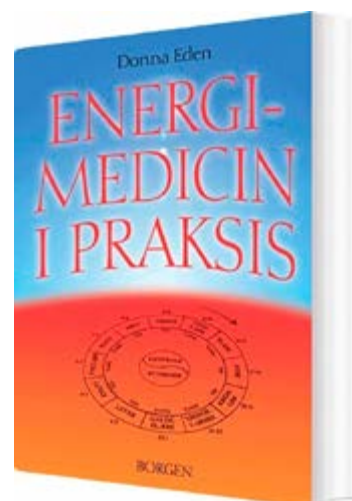
Tekst: Hanne Carlsen

Jeg har læst bogen "Energi-Medicin i praksis", og deltager nu i et kursus med samme navn. Bogen om energi-medicin er skrevet af Donna Eden. Det er godt, sjovt og inspirerende. Kurset er en gymnastikform, som tager afsæt i at krydse energibanerne i krop og sind, så de bliver naturligt kørende igen.

Selve gymnastikformen tager afsæt i at afbalancere kroppens energier. Der er et 5-10 minutters program man kan lave hver dag, som styrker kroppens energier.

Det går ikke i stedet for anden behandling, men er et tiltrængt supplement. Det har det i hvert fald været for mig, og jeg opfordrer alle til at undersøge det selv. Bogen kan lånes på biblioteket. ■

Oprindelig titel: Energy Medicine
Forfatter: Donna Eden
Genre: Krop Og Sind
Udgivelsesdato: 28/02/2002
ISBN-13: 9788721016791
ISBN-10: 8721016791





Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

PERSONLIG KLUMME AF INGER-LISS CHRISTOFFERSEN, DER STADIG ER PRÆGET AF CORONAEN'S HÆRGEN, MEN DET STOPPER MIG IKKE – DER ER OGSÅ GODE OPLEVELSER I KLUMMEN DENNE GANG.

Forord

Mens dette skrives, ved vi endnu ikke om vi får en jul, endsige en hvid jul. Mens 2. bølge af Coronaen raser overalt i verden, sker der store restriktioner også her i Danmark. Af samme grund har vi for første gang holdt redaktionsmøde over Zoom. Der var vi os seks, som mødtes virtuelt og fik sat et blad sammen. Faktisk gik det både hurtigere og nemmere end når vi mødes fysisk, synes jeg. Dog kommer det store arbejde efter mødet, men også det synes jeg glider nemt.

Det materiale vi først får, er det der kommer fra læserne og bagefter skal vi hver især skrive og gøre sådan, at der kommer et godt nummer ud af det.

En statsminister troner frem – og hvad skete der så lige?

Politik er ellers ikke noget jeg behandler her i klummen, men dette her synes jeg er for stærkt, rystende og deprimerende, så jeg kunne ikke lade være. Husk at jeg taler på vegne af mig selv og ikke LAP!

Mette Frederiksen har aflivet alle mink og hele industrien bag med et pennestrøg; rigtig mange mennesker er nu uden arbejde og hjem - der blev begået en kæmpe fodfejl af regeringen ved vi nu. Den 16. nov. finder den røde blok ud af, at de nok må tildele minkfarmerne en stor portion penge i erstatning, dog uden om resten af Folketinget. Men det står ikke i forhold til en ekspropriation. Fødevareminister Mogens Jensen måtte forlade posten, nogens hoved skulle jo rulle, men her stopper det



ikke, mener den blå blok. Det er alt sammen sørgeligt, skandaløst og ikke tidligere set i fredstid. Det er min mening; diktaturet og magten har taget over og Socialdemokratiet er ikke længere folkets parti, det er for mig helt tydeligt nu. Fodfejl er senere blevet undersøgt af flere professorer i forvaltningsret, der mener at det er Statsministerens ansvar, som ikke bare kan smøres af på andre i nedadgående rækker.

Vi kan og skal leve endnu en rum tid med visir og mundbind, vask og afspritning af hænder samt 1-2 meters afstand mellem folk og i mindre forsamlinger. Men når en regering begynder at tage livet af folk og et helt erhverv med underleverandører, så koster det på alle fronter socialt og økonomisk.

Penge i milliardklassen bliver resultatet og vi – folket – kommer til at betale. Men vi kom da på landkortet, for Europa og Verden så måbende til. Til sidst en meget god nyhed: Der er Corona vacciner på vej langt tid førend det var forventet!



Positivlisten

Tilbage til min personlige verden, som trods alt ikke har stået helt stille siden sidst. Alt går dog ikke så let og snapt, med afsavn, ingen nærkontakt, forhindringer og forsinkelser – men det har fået mig til at stoppe op og tænke over livet, fremtiden og hvordan vi skal få det bedste ud af nuet? TV- et strømmer ud med dårlige nyheder - det bedste jeg kan sige om det pt. er reklamerne, som ofte er meget opmuntrende og positive – det skal de jo være. Det generer mig ikke længere, så dem ser jeg også for tiden. Og så har jeg boksen fra YouSee, hvor jeg kan se og gense en masse film, dokumentarer og serier og komme lidt op i humør. Herhjemme kan jeg i det mindste selv bestemme.

Festerne

Der har de sidste tre mdr. været en del festivitas i min familie og det har været lutter dejlige oplevelser med masser af familie og venner. Konfirmationsfest i Dalby i oktober med 50 personer og festens midtpunkt Mathias, som holdt en smuk og rørende tale til gæsterne; ingen blev glemt eller gemt. Maden sørgede David og Bertram for – superlækkert som sædvanligt. Dejligt at mødes med familie, venner og alle de unge. (Mathias er min niece Sachas søn, og datter af min afdøde lillesøster Anne)

Sølvbryllupsfesten

Den 12. september løb så et sølvbryllup af de helt store af stablen; min søn David og min svigerdatter kunne feste efter 25 forrygende år sammen. Det er vist ikke helt almindeligt i dagens Danmark at holde sammen gennem tykt og tyndt i så



mange år. Jeg har heldigvis været en del af familien hele tiden og fulgt de to børnebørn fra de var små og til nu, hvor Bertram lige er blevet 24 og Linea er 15 år. Det kalder jeg et privilegie.

Festen blev holdt på Karens Minde Cafe i Sydhavnen. Stedet Karens Minde fungerede fra 1879 til 1997 som hospital for åndssvage og døve, men blev bygget om til Kulturhus med bibliotek, stor cafe og til andre sociale tiltag.

På grund af Covid19 deltog kun 32 personer i stedet for de 50 inviterede. Mange på grund af angst for at blive syge, eller de havde et andet engagement, men det blev festen ikke mindre festlig af. (vedh. foto af stedet med pynt skal ligge bag teksten). Temaet for festen var, at alle gæsterne skulle komme i udklædning fra 20-erne – og det havde flertallet taget til sig. Der var både gangstere, gadedrenge samt kvinder

i flotte sorte pallietkjoler med lange perlekranse og fjerpynt. Der var to kokke i køkkenet og to tjenere til at servicere gæsterne gennem den 5-retters menu. David holdt sit livs første tale for sin kone og os gæster, det var stort. Sange og taler fulgte i et væk, champagne opsats som vandfald, leg på scenen med brudeparret - og hele selskabet blev fælles fotograferet udenfor inden mørket sænkede sig. Festen startede kl. 17.00 og varede til kl. 01.30 – jeg selv kørte hjemover før midnat efter næsten 7 timers forrygende oplevelser.

Nonkonfirmationen

Da jeg blev konfirmeret i 1961, var der nogle skoleelever som lod sig borgerligt konfirmere – en ceremoni, som blev holdt på borgmesterkontoret og derpå en privat fest. Sådan fungerer det ikke i dag. Linea, mit barnebarn, skulle have holdt sin nonkonfirmation i maj, men grundet Covid19 blev det udsat til september. Hun havde selv stået for arrangementet, som bestod i at familien (12 personer) mødtes på H.C. Ørstedesvej kl. 10.00 til en kæmpe brunch, som nærmest lignede et romersk madorgie – altså på den gode måde. Herefter pakkede Linea et væld af gaver ud - og der var ikke sparet på noget. En 4-dages London-rejse med Bertram (hans gave), en lækker tynd Dell PC til brug, når hun skal starte på kreativ efterskole i Jylland efter sommerferien næste år. Og fra morfar, som bor i Silkeborg og ikke kunne være til stede, fik hun kontanter til et kørekort. Beløbet var kolossalt og mere end nok til kørekortet. Så ikke et øje var tørt og Linea var lykkelig.

Derefter gik turen i taxa med mundbind på til Østerbro, hvor et eventfirma stod klar til at vi skulle finde den Hellige Gral. Det var spændende, nervepirrende og svært selvom hvert af de tre hold fik lidt hjælp af munken der af og til duk-

kede op på en skærm, når vi var gået i stå med at finde diverse nøgler til udgange. Ingen af de tre hold vandt, men vinderscoren var henholdsvis 60, 70 og 80 %. Og ud kom vi selv om der blev truet med at rummene vil blive fyldt med røg, hvis vi ikke kunne finde vejen ud. Puha, det var hårdt men sjovt.

Til sidst gik turen til Tivoli for de fleste, hvor der skulle hygges og spises – der havde jeg dog meldt afbud - for seks timers oplevelser var rigeligt for mig. Ligeledes måtte mormor også takke nej – som pensionist har man visse privilegier, som man har lov til at trække op af hatten, uden at noget bliver stødt.

Nu vil jeg se at slutte klummen af med at fortælle, at jeg endelig er ved at få bugt med de ubudne gæster, lopperne. Efter seks uger med den nye steamer, hvor dampen er varmere end 100 grader, ser det ud til at bestanden er skrumpet ind til et minimum – i alle tilfælde har jeg ingen loppebid haft i 3 uger og Ida er også fri for utysket. Dog får hun stadig en omgang Advantage loppebehandling - nu kun en gang pr. måned. Bladet når desværre ikke ud inden jul, alligevel vil jeg ønske jer

alle en Rigtig Glædelig Jul samt et Godt og bedre Nytår.

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

OBS!

Rettelse til klummen i blad 2/3: Sætternissen har været på spil: I anden kolonne, skriver jeg om mine trængsler med loppebekæmpelse – ”Men Flittig Lise her vaskede og steamede, ikke streamede!” Jeg har købt en damp steamer, som virkelig kan noget; så nu bruger jeg den på seng, sengetøj og under sengen hver aften, og det er længe siden jeg har fået et loppebid. Men det har været en kamp i nu otte mdr. og er altså en meget vedholdende proces, idet æg og pupper kan ligge og lure i op til et år. Jeg kalder det min hjemlige Corona-krise. ■



Ugle Kugledyne



Tekst: Nils Holmquist Andersen

Der var en gang en fjerrig ugle, der hed Ugle Kugledyne. Den boede langt ude på landet ved skov og strand. Den havde store kuglerunde øjne og yndede at pudse sine fjer. Den pyntede sig endda med lånte fjer. Om natten samlede den fjer fra hønsehuse og andedamme. Men da den var meget klog og driftig kunne den også finde på, at svæve lydløst ind, hvor menneskeslægten holdt til, for at indsamle sine fjer. Der lå en imposant og mægtig bygning i mellem skoven og stranden. Det var et hospital for mennesker, der havde fået pip i hovedet. Dørene var åbne hele døgnet, fordi folk fór ind og ud. Ugle Kugledyne holdt meget af, at menneskerne havde samlet de ædleste og fineste dun sammen i klumper, og betrukket dem med en slags fintmasket fiskegarn. Om natten, dels listede og svævede Ugle Kugledyne sig ind i de mægtige sovesale hos menneskene, og vristede deres bylter væk som lå under deres hoved.

Det gik godt for Ugle Kugledyne i mange, mange år.

Den blev stadig mere pompøs og prægtig i sin fjerdragt.

Det gik også godt for dem, der leverede puder til hospitalet. De fik afsat den ene pude efter den anden i det fineste andedun.

Det gik også godt for menneskene på hospitalet, fordi de holdt op med at have pip på første etage – og så blev de udskrevet og erklæret for raske. Deres tanker var holdt op med, at flyve forvirrende rundt i deres hoveder.

Det gik så godt, at der var en gruppe højt ansete forskere, der kom på besøg helt inde fra byen. De ville undersøge, hvordan hospitalet leverede så gode resultater. Man havde ikke før set en så massiv helbredelsesprocent, på lignende landidyller, som var spredt ud i nationens regioner.

Man fandt ud af, at når menneskene sov om natten, kunne en god pude dræne negative tanker. Inden puderne blev alt for fyldt med bekymringer og sorte grublerier, snupede Ugle Kugledyne dem. Der lå således altid friske puder, klar til at kunne hjælpe til med at tømme patienternes dystre sind, så der kun var lyst og optimisme tilbage, når de vågnede om morgenen.

Der, hvor Ugle Kugledyne boede, ligger nu en kæmpe industri, der fremstiller kugledyner, puder og andet sengeudstyr. På direktørens kontor står Ugle Kugledyne udstopet i en montré. ■



STOP STRESS



**Tekst og illustration:
Valentina T. Djurhuus**

Den eneste kur mod stress er ABSOLUT RO.

Fordyb dig her i tre minutter i denne lille artikel om heling af stress.

Du er oppe mod det hormon kroppen danner, når du er stresset, nemlig kortisol. For at stoppe produktion af kortisol, skal du holde dig i ABSOLUT RO.

Stress giver en fornemmelse af alt for meget fart og en sitrede fornemmelse af uro. Den gør, at man skøjter hen over livet og ikke kan opleve og sanse, og se dybden og skønheden i livet.

Derfor opleves livet fattigt og tomt, og stress kan i værste fald føre til depression. Måske er det netop derfor man flygter ind i stress. Det bider sig selv i halen.

En stor stressfaktor kan være de sociale medier og skærmtid generelt. Det forfladiger vores liv på længere sigt, i en fordummende virkelighed, hvor vi kun er noget i kraft af det vi præsterer, og ikke i kraft af, at vi er til i verden - at vi trækker vejret.

KUREN

Du kan stoppe din stress med held, ved at sætte dig ned. Sæt dig i din gode stol, to - timer hver dag. Bliv siddende, selvom du får en impuls til at skulle være aktiv eller får meget uro. Allerede efter få dage vil dit kortisolniveau være faldet, og du vil have fået betydelig mere ro på.



Har du erfaring med at have let til stress, så gør det til praksis at slappe af to timer hver dag.

Du vil sikkert opleve, at du har mange tanker. Derfor er det en god idé at lytte til musik. Lyt f.eks. på YouTube, til afslapning eller healing-musik, alt fra gregoriansk munke-



chant til en nulevende klassisk komponist, Arvo Part. Lyt eventuelt til netop dét instrument, du føler dig mest tiltrukket af. Det vil hjælpe dig til at holde dig fokuseret og klar, generelt ud af det kaos du pludselig kan opleve – fordi du får tid til at mærke dig selv.

Nyd du har masser af tid til dig selv, og til at hele op. Tag din tid. ■

Held og lykke!

Citatsiden

VELKOMMEN TIL VORES NYE TILTAG – CITATER FRA DEN STORE CITATBOG/REITZELS FORLAG ^(KILDE)

JEG FORTSÆTTER MED AT BRINGE UDVALGTE, VIGTIGE, SJOVE OG LÆSEVÆRDIGE CITATER FRA BÅDE KENDTE OG UKENDTE PERSONER, SOM JEG SYNES KAN VÆRE RELEVANTE FOR VORES MÅLGRUPPE OG LÆSERE.

Magt:

Tidligere holdt magthavere hofnarre.
Det behøver vore dages magthavere ikke.
Wolfgang Eschker

Det organiserede vanvid er den største magt i Verden.
Gerhart Hauptmann

Menneske:

Det sker ofte at et menneske har mere menneskelige forbindelser
med en kat eller en hund end noget menneskeligt væsen.
Henry David Thoreau

Menneskelighed:

At kunne holde afstand.
Ingeborg Bachmann

Musik:

Verden ville være meget lykkeligere, hvis nogle af vores stats-
overhoveder ville tage sig tid til at komponere noget dejligt musik.
Yehudi Menuhin

Neurose:

Neuroser synes at være et
menneskeligt privilegium.
Sigmund Freud

Optimisme:

At være optimist er at se et
elendigt Tv-program og håbe,
at genudsendelsen bliver bedre.
Sven Sabroe

Originalitet:

Vi fødes alle som originaler, og
lever vi længe nok, dør vi som
kopier.
Kr. Zahrtmann

Rigdom:

Rigdom er bedre end fattigdom
– om ikke andet så af økonomiske årsager.
Woody Allen



► Maleri: Inger-Liss 'Fiskehejre med unge'

Tegning: Nils H. Andersena



Poesiens & kunstens side//



Malerier: Helle Frovst Nielsen

Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
tousttrup67@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.lapkoegedk

LAP LOLLAND:

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

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

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

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

Formand Cornelius Christiansen
Vesterbrogade 103, 1.
1620 København V
Telefon: 3062 3759
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
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Socialpsyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Center Nørrebro	2500 Valby
CSD Odense	5000 Odense C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Ildrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
Jobigen	8800 Viborg
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk

NABO-Center Amager	2300 København S
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Samværs og Aktivitetshuset Pinta	2720 Værløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporet	7400 Herning
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Stop Op	4880 Nysted
Stoppestedet	5000 Odense C
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6920 Videbæk
Sundbygård	2300 København S
Sølvagergård	4293 Dianalund
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Væksthuset	8700 Horsens

- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatriruger og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatriruger og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 kr. årligt
- ☐ Vi er psykiatrirugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m. v. [kontakt sekretariatet]
- ☐ Jeg er ikke psykiatriruger, 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 Psykiatrirugere

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



Endnu en tid i en Coronatid...

Jeg er måske ikke en mand i min bedste alder. Hvornår var det ellers nu det var? Jeg er en moden mand, måske overmoden. Resultatet af at have levet længe nok, er at man bliver ældre. Det kan være meget godt, især når man tager alternativet i betragtning. Med alderen får man uvægerligt skavanker. Jeg var himmelfalden da jeg allerede i en yngre alder skulle have briller. Sikke et handicap. Det hår som omkranser månen stritter nu, hver gang det regner eller blæser, lige op. Thomas Helmig har principielt samme opretstående frisure, men det klæ'r ham unægtelig noget bedre. Nu er jeg tilmed – igennem længere tid – begyndt at høre dårligere. Det problem havde min far også, men han ville ikke bruge høreapparat – 'for så så man for at høre så meget vrøvl'.

Jeg er et ordmenneske – foruden forhåbentligt en hel del andet også. En af de største former for ros for mig er, når jeg bliver sammenlignet med den afdøde forfatter Benny Andersen. Det er ham med Svante og med Snøvsen, som det er så synd for, fordi alle går fra ham...

Jeg har i egen hittepåsomhed opfundet en spøg i at misforstå ord jeg hører, helst i en humoristisk retning. Det er dog på det seneste gået mig meget på, i disse koncentrerede og udvidede Corona-tider. Et ord som ustandselig er gået igen og som allerede har kostet en fødevareminister posten som minister er: Mink.

Jeg hører konsekvent ordet som: Mænd.

Første gang det virkelig gik mig på

var i Radioavisen, hvor de sagde at 4 millioner mænd skulle slås ihjel. Jeg tænkte nu er SoMe-bevægelsen da gået lidt for vidt. Er det virkelig nødvendigt?

Jeg har selv som en af de få mænd været medlem af Foreningen Kvindeligt Selskab. Så jeg går bestemt ind for kvinders rettigheder og absolutte ligestilling. Jeg mente at nok var vi mænd/mink besværlige, men nogle af os kunne dog forbedre os, men ligefrem at slå os ihjel var måske for konsekvent.

I går onsdag hørte jeg så i radioen: Nu er alle mænd slået ihjel! Så jeg er lidt bange for at bevæge mig udenfor døren. Ikke så meget for Coronaen's skyld, men mere for Kvinfol og deres medsøstre, som vil udrydde den sidste mand.

Jeg er ikke decideret imod, det man i gamle dage kaldte 'nervepiller' og i dag kalder 'lykkepiller' og psykofarmaka. Der er mange som har brug for nogle af dem og hvis liv ikke bliver lykkeligt af at tage dem, men måske forhåbentlig mindre ulykkeligt. Der er måske mange som har taget for mange og for forkerte piller, men de gør det af nød og ikke af lyst.

Jeg er meget glad for musik og især vokaljazz. Altså jazz med sang.

Jeg tror at kultur - og måske især musik - kan få os til at slappe af og stresse mindre. Musik skaber glæde og kan berolige eller kvikke op. Musik kan endda være helbredende. Det bliver i dag brugt på opvågningsstuer efter operation eller anden form for traume. Patienterne vågner hurtigere og frem for alt bedre op. Musik kunne bruges meget mere til

at skabe glæde og livsværdi - og erstatte en hel del depressionspiller.

To bemærkelsesværdige musikalske mænd er desværre gået bort siden jeg skrev sidst. En af dem, som jeg også mange gange har drømt mig hen til melodier af, er Bent Fabricius Bjerre. Drømt over at være forelsket i København eller tænkt at jeg er sgu min egen. Jeg er ryger ikke, men har altid savnet nattens sidste cigaret! Han var en stor del af baggrundsmusikken til mit liv.

Jeg kan ikke sige det bedre end da han i 2013 fik en "Æres Bodil": Hvis der havde været en pris for at gøre det lidt sjovere, lidt smukkere og lidt mere elegant at være dansker, så skulle den gå til Bent Fabricius-Bjerre. En måske større del af musikken til mit og mange andres liv var SHU-BI-DUA. Måske var betydningen større for mig, fordi det var den musik jeg mere fysisk voksede op med. Det gjorde det naturligvis ikke mindre at Bundesen boede i nabolaget, og at jeg siden kom til at kende ham. Hvad jeg først sent fandt ud af, var at Michael Bundesen også havde gået på Tårnbæk Skole og havde haft én uvurderlig støtte og forbillede. Nemlig musiklærer Mogens Jørslev. Det fandt jeg først ud af da jeg læste hans selvbiografi, selvom jeg var med til flere udgivelsesreceptioner for ham og hans SHU-BI-DUA.

Jeg mødte ham også på flere lokale værtshuse. Min store støtte i barndommens skoletid på Tårnbæk Skole, var også musiklærer Jørslev. Det var en svær tid, fordi min mor havde store og stigende psykiske problemer. Skolen var et nødvendigt onde og kun en lille smule

frikvarter, da min mors psykiske sygdom næsten tog al energi og tid. Jørslev var også historielærer og jeg husker, at han engang så på en historisk planche jeg havde sat op i klasselokalet: 'Det ser langt fra - godt ud.' Han lagde dog trykket på et for mig positivt sted. Et lille tryk og en kunstpause kan betyde meget. Jørslev gav mig blandt meget andet en af mine første store sociale indignationer, ved at gennemgå Jeppe Aakjærs sang, Jens Vejmand. Det står stadig mejslet i min hukommelse 'hans liv var fuld af sten, men i hans død i graven de gav ham ikke én.' Jørslev prøvede hele skoletiden igennem at få mig med i skolekoret. Forgæves. Han fik dog lært mig at spille 'El Condor Pasa' på xylofon. Men jeg var og er mere en lytter end en udøver af musik. Desværre. Mit aktive liv er mere gået på journalistik og kommunikation og prøve at udøve indflydelse på politik – journalistik og i øvrigt arbejde i foreninger som Foreningen af Danske Kulturtidsskrifter, Foreningen for Undersøgende Journalistik, Publicistklubben, Dansk Jazz, Danske Revyenner og ikke mindst LAP.

Her kan jeg med et glimt i øjet ikke lade være med at tænke på Victor Borge's ord, om hans fars gamle kongelige kapel. Han fortalte at hver og én var en ener, en solist. Det var blot når de spillede sammen at det lød ad helvede til.

Michael Bundesen og jeg havde især glæden ved ord og glæden ved at lege med ord tilfælles. Jeg læser at lokale vil opstille en statue af ham eller Hvalen Valborg ved legepladsen ved skolen i Tårnbæk. Det er da noget. Michael var næsten et vidunderbarn – i al fald de første 60 år af sit liv. Den sidste del blev desværre alt andet efter to blodpropper i 2011, som gjorde ham lam i venstre side. Han sad derfor i kørestol, men han trænede og kæmpede utrætteligt for at komme til at gå igen. Da det så i 2018 så ud til at lykkes og han stolt en enkelt gang forsøgte at stå op alene, faldt han og brækkede noget af ryggen. Jeg tror alligevel at han til det sidste håbede at kunne fortælle og synge offentligt lidt igen. Jeg kan ikke andet en mindes ham og tænke på alt hvad han har givet til den danske sangskat og måske endda

folkesjæl. Med hans egne ord.

Hva' mon der sker, når vi skal bort. Når livets skjorte bli'r for kort.

Visselul Du gæve kæmpe. Jeg vil huske dig til jeg segner.

En anden, undskyld tredje kæmpe, som heldigvis lever endnu, er Ulf Pilgård, som for nylig blev 80 år. Han vil ikke kaldes komiker, men skuespiller.

For nogle uger siden var jeg sammen med ham et par timer. Jeg syntes helt klart at han så både yngre og bedre ud end jeg. Solbrændt, spændstigt og smilende. Jeg fortalte at Ulf i min barndom opbyggede min fundamentale humor hver søndag morgen kl. 10 i radioen. Det skete i de uforglemmelige halvtimes-udsendelser: Søndagsjournalen med Holdningsløse Tidende. Med fantastiske og sindssygt skæve tekster af Leif Panduro. Pludselig begyndte Ulf med de gamle udbrud som Oh Vandringsmand, Dagens Vits Morgenkrydderen og andre som bragte minderne frem, men med omkring 50 års forsinkelse og med Stemmen lige foran mig. Jeg fortalte ham også hvad jeg gik og skrev. Heriblandt denne bagsideklumme. Jeg fortalte at jeg mente at emner kan være så alvorlige, som psykiatri, at man må bruge humor for at komme igennem dem. Sådan vil jeg også være som 80-årig. Måske er fremtiden for de 80-årige...

Joe Biden begynder, som 78-årig den 20. januar næste år, sit nye arbejde som Præsident for USA de kommende fire år. Så kan man måske endnu nå at blive statsminister i Danmark?

Jeg vil ikke være dumsmart. Det har flere års lytten til Dronning Margrethes nytårstaler sat sig rigeligt med modstand mod. Så jeg vil ikke ønske en Covid jul.

Som Jørgen Ryg i en Nytårsrevy engang udbrød: 'Det er ikke humor. Det er hærværk.'

Men jul har det været og den varer vistnok stadig lige til påske.

From All of Us to All of YOU: We Wish You a very merry Christmas and a Happy New Year!

Vi mødes på barrikaderne. Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi. Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv! ■

Kærligst Michael



DANMARK

PP

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