

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 23
FORÅR 2021

nr. 1

Mindesider for Erik Olsen - *elsket og savnet*

LÆS MERE SIDE 6

*Kritik af Covid-19
pas i Danmark*

LÆS MERE SIDE 14

*Mens vi venter
på bedre tider...*

LÆS MERE SIDE 27

*Covid 19 - kommer
vendepunktet snart ?*

LÆS MERE SIDE 2

*Vi skal have meningsfulde
aktiviteter tilbage i psykiatrien*

LÆS MERE SIDE 19

Covid 19 - kommer vendepunkt

Vi er alle ramt på sindet og psyken af pandemien omkring Covid 19, angsten for at få den, for at tage vaccinen, for at vores nærmeste rammes og dermed også simple ting, som at have gæster i sit eget hjem, gå på gaden, købe ind. Power shopping har været bandlyst længe, det har simpelthen ikke være muligt. LAPs Landsmøde har været aflyst to gange sidste år og er i år udsat til oktober måned i håb om, at vi på det tidspunkt har fundet en livsrytme i Danmark, der gør det muligt, at afholde et landsmøde.

Folkemødet er annonceret holdt på andre præmisser, Brugernes Bazar er aflyst i år og tænkes omlagt til mindre lokale arrangementer. PsykiatriTopmødet tænkes afviklet både virtuelt og i mindre målestok fysisk. Landsledelsen holder møder virtuelt og det har givet udfordringer, både for den enkelte og for LAP mere generelt. Vi opfordrer arbejdsgrupperne til at finde veje, hvor vi stadig overholder samfundets dikterede retningslinjer og får noget arbejde fra hånden.

Der er startet en debat om lægerne og i det hele taget offentlige ansatte skal have et tjenestnr. Frem for at optræde med deres eget navn. Det er en debat, der er startet på baggrund af en personsag omkring vold mod en ansat læge, men som nu er rejst som borgerforslag. Og det er naturligvis Psykiatrien der står for skud.

Det kunne få os til at starte en debat omkring, at vi ønsker at have muligheden for at søge hjælp anonymt, og uden at en gammel journal med forældet forslag til diagnoser. Fejl i referater fra samtaler, misforståelser eller en fordrejet fortolkning, står i vejen for en nærværende og fremadrettet rådgivning. I gamle dage gik borgerne til skriftestolen hos præsten. Det var en måde at lette sit sind og samvittighed, men også en rigtig god metode til at holde psyken i balance. Mon vi på en fornuftig måde kunne indføre det i psykiatrien?

På LAP's refugie i Maribo blev

der afholdt nogle kurser, hvor det at fortælle et andet menneske om vores liv, uden at blive afbrudt, heller ikke med opklarende spørgsmål eller irettesættende bemærkninger. Kun aktivt lyttende og højst med nogle grynt og smil på læberne for at understrege, at der blev lyttet. Deltagerne vidste, at de ofte selv havde nøglen til at løse deres problemer, og at alene det at dele dem med andre, uden råd og vejledning eller omsorgsgivende bemærkninger var mere givende, end tilsvarende tid anvendt til samtale med en professionel terapeut.

Hvor mange har i virkelighedens verden oplevet, at en gammel bedstemor, tante eller onkel, der blot lyttede og var i stand til at trøste. Eller de gode gamle kaffesludre, hvor alle snakker og ingen egentlig hører, hvad der bliver sagt. Baren hvor tungebåndet løsnes med lidt alkohol og der bare snakkes med vildt fremmede til sent ud på natten, hvor ingen bagefter forstod eller huskede hvad der blev sagt eller gjort.

Der debatteres livligt i Psykiatri Alliancen, omkring 10 års planen, som sundhedsudvalget har sendt til udarbejdelse i samarbejde med alle parter på området. Social- og Sundhedsministrene har vedtaget i samråd med regeringen og folketetinget, at der skal etableres en 10 års plan for psykiatrien med målsætninger og en langsigtet plan, hvor det ikke er kortvarige projekter, som skal vise muligheder, men en gennemført plan med målsætninger både på det psykiatriske felt, under regionerne og det sociale felt styret af



LAP ønsker at alle psykiatribrugere, der får flere slags medicin, bliver checket i forhold til interaktionen mellem præparaterne på polyfarmaceutiske klinikker. Dette gælder især når der både gives medicin for somatiske lidelser og psykiske lidelser i én cocktail.

et snart ?

de enkelte kommuner skal bidrage med indsatsen for den enkelte borger. Det skinner igennem, at det er den sundhedsfaglige tilgang og de til grundlæggende mål og indsatser, der p.t. får første prioritet - i hvert tilfælde inde fra Christiansborg.

Fra flere sider er det blevet vist, at får pengene lov at følge borgeren, og får borgeren lov at udleve sine egne drømme, så bliver det til recovery. En recovery, der har vist sig i stand til at helbrede folk og få livsvarige diagnoser til at smuldre, til fordel for et levet liv med masser af gode oplevelser, hvor man forstår at overleve og kommer videre - selv efter hårde livsbegivenheder.

Hvad skal der egentlig til, for at pengene følger borgeren og ikke systemet?

Kunne det være en mere frit valgs tilgang til terapiområdet, så psykologer ikke har nærmest eneretten på offentlig finansieret terapi. Eller kunne det være en ordning, hvor hvert besøg af borgeren honoreres, ligesom det i dag sker hos egen læge. Hvor kurser i psykiatri udbydes som aftenkursus og honoreres efter et tilsvarende system. Eller som førtidspensionen, der på visse måder giver borgeren friheden og nogle valgmuligheder. De væresteder, der drives af psykiatribrugere viser også, at får de en pose penge, så er de ofte i stand til at skaffe mindre underværker for de deltagende, som langt overstiger hvad et tilsvarende offentligt drevet og finansieret tilbud kan formå. Selvbestemmelsen, og den energi den genererer, er i denne sammenhæng helt utrolig.

En af initiativtagerne til LAP er gået bort - Erik Olsen fra København. Erik var med fra starten og har været meget aktiv omkring opbygningen af LAP-Kbh. Frederiksberg og Vendepunktskurser, samt i det internationale arbejde for psykiatribrugere. Se særskilt omtale inde i bladet.

Vi vil gerne takke jer tålmodige medlemmer for at vise forståelse for, at corona-situationen har påvirket en hel del af vores arbejde i det forgangne år, og stadig vil gøre det i 2021. ■

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 psykiatribrugere 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.



Indhold

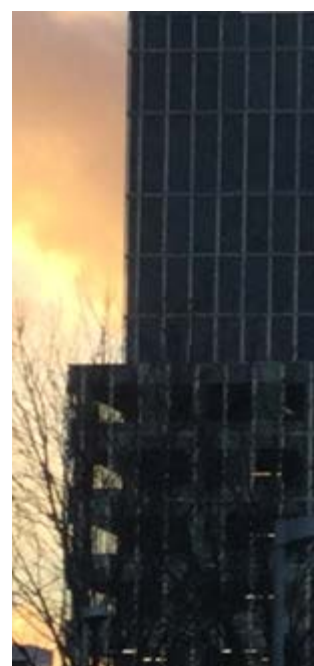
FORÅR 2021

Covid 19 - kommer vendepunktet snart ?	2
Mindesider for Erik Olsen - elsket og savnet	6
Ny bog om De Splittergales far	9
Spændende møde om psykiatrien i region Midtjylland	10
LAP's kystlejr 2021	12
LAP's sommerlejr 2021	13
Kritik af Covid-19 pas i Danmark	14
Folkemøde Bornholm 2021 - og LAP er med	15
Landsmøde 2021	15
Min verden i farver	16
Psykisk syg beder om én milliard	18
Vi skal have meningsfulde aktiviteter tilbage i psykiatrien	19
Måske er der lys forude	20
Citatsiden	22
Poesiens & kunstens side	23
Lokalforeninger	24
Regionale foreninger	24
Liste over kollektive medlemmer i LAP	25
Vil du være bisidder?	26
Krogs Krog: Mens vi venter på bedre tider...	27



18

Psykisk syg beder
om én milliard





6

Mindesider for
Erik Olsen -
elsket og savnet



16

Min verden i farver



10

Spændende møde om
psykiatrien i region
Midtjylland

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ADRESSE:

Medlemsbladet LAP
Store Glasvej 49, 5000 Odense C
Tlf: 6619 4511

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. juni 2021.

REDAKTIONEN:

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

FORSIDEFOTO:

Jette Nielsen

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.

Mindesider for Erik Olsen

- *elsket og savnet*

Mindeord fra Karl Bach Jensen

Det er med stor sorg, at jeg har erfaret at min ”gamle” ven og medstifter af LAP.

Erik Olsen er for nylig er afgang ved døden. Erik har igennem årene ydet en kæmpeindsats i Galebevægelsen, i LAP, i det europæiske psykiatrisbruger- og overlevernetværk ENUSP og ikke mindst som initiativtager til de mange tiltag i Projekt Vendepunkter i LAP Kbh./Frederiksberg.

Erik havde de senere år et ofte noget skrantende helbred, men med sin iderigdom, flid og sit gåpåmod har han efterladt sig dybe spor i og udenfor vores bevægelse.

Erik Olsen er onsdag den 3. februar blevet bisat fra Korsvejskirken i Tårnby - en mindre, men smuk pyramideformet og skiferbeklædt kirke. Udover Eriks nærmeste familie var vi ca. 15 venner og peers til stede under bisættelsen.

Præsten holdt en fin tale, hvor hun

især kom ind på Eriks store betydning for familien og ikke mindst hans store engagement, indsats, rolle og eftermæle i psykiatrisbruger-bevægelsen. Hun fremhævede også Eriks empathiske og kreative evner. Organist og kirkesanger fremførte salmerne: ”Se nu stiger solen af havets skød”, ”Han som har skabt millioner af stjerner” og ”Aldtid frejdig når du går.”

Efter jordpåkastelsen blev Eriks kiste kørt ud til rustvognen og videre til Kastrup Kirkegård, hvor han nu er begravet. Kun den nærmeste familie kunne følge Erik til kirkegården og pga. Coronaen, blev der ikke afholdt nogen efterfølgende mindehøjtidelighed. Der var af kirken fastsat et max. antal på 35 deltagere. Derfor blev bisættelsen ikke på forhånd omtalt her på Facebook, men vi viderebragte de mange hilsner og tydeliggjorde over for familien, at mange, mange flere ville have deltaget, hvis det ikke var for Coronaen. ■

Karl Bach Jensen



Mindeord fra Claus Bech-Nielsen

I forbindelse med Erik Olsens død, vil jeg gerne udtrykke min sorg over Eriks bortgang. Erik betragter jeg, som min meget gode ven og samarbejdspartner igennem et par årtier. Han var i besiddelse af en kolossal viden omkring forholdene for- og tilbuddene til psykiatrisbrugere i Danmark og i udlandet. Denne store viden blev inspiration til mange andre psykiatrisbrugere, psykiatrinstitutioner og psykiatriforvaltninger. Erik Olsen var med til at formulere og italesætte flere udviklingstrin inden for psykiatrien og brugerbevægelsen:

Brugerindflydelse, Brugerstyring, Recovery, Empowerment, mv. og hans meninger blev mødt med respekt i mange kredse. Erik Olsen kunne andet end at tale, har var også en af drivkræfterne,

når det kom til at omsætte ord til handling. Han har sammen med andre udviklet mange tilbud til psykiatribrugere, som har omsat viden og ideer til forløb, hvor deltagerne kunne udvikle deres egen indflydelse på dagligdagen, individuel styring af livet i dagligdagen, det at komme sig og opnå velvære og det at være selvbestemmende i det som er rammen om ens eget liv. Kort sagt tage skeen i egen hånd, forholde sig individuelt til sig selv og omgivelserne og blive tilfreds medspiller i livet.

Erik, du vil blive savnet, især i denne tid, hvor mange af de nye tiltag der er udviklet af psykiatribrugerne selv, er ved at blive institutionaliseret, med den fare, der er for at tilbuddene skal skæres til de eksisterende organisationer og dermed miste deres mulighed for virke individuelt og holistisk. Noget som Erik altid var på vagt over for. ■

Claus Bech-Nielsen
Ven og kollega

Mindeord fra Jacob Schelde

Jeg kan personligt tilføje, at Erik var et musikalsk menneske med improvisatoriske evner på bas, klaver og guitar. Han har også lavet Jingle til Nyheds- og radio/TV stationen Gloria.

Live har jeg draget nytte af, når vi har skullet spille ved indvielser eller festlige lejligheder i socialpsykiatrien. Der har Erik spillet med på bas eller guitar og han har styrket vores fællesskab med at foreslå "Sång till friheten" af Björn Afzelius ved vores sammenkomster og til vores fælles sangbog. Han efterlader os taknemmelige og klogere end vi havde været uden ham. ■

Stor hilsen
Jacob Schelde
Udkørende Aktivitetsmedarbejder
Pinta Center Nord-Vest,
Københavns Kommune



Erik Olsen

Tekst: Anne Pallisgaard Rasmussen, Kommunikation, Københavns Kommune
Foto: Jan Hammerstad

Erik Olsen har spillet en stor rolle i udviklingen af socialpsykiatrien i Københavns Kommune. Han var i sin sidste tid formand for Dialogforum som repræsentant for socialpsykiatrien.

Erik Olsen har derudover siddet i flere bestyrelser og råd. Senest i Center for Støtte til Borgere i egen Bolig og AST (Aktivitets- og Samværstilbud), hvor han sad i både Brugerforum og Centerråd. Her bidrog han med sin store viden og erfaring inden for psykiatri og især recovery og rehabiliteringsarbejdet. Inden sin død nåede Erik at blive valgt som formand for Dialogforum.

"Erik Olsen har været en mangeårig samarbejdspartner i Socialforvaltningen, som med sit intellekt og konstruktive tilgang har bidraget til mange løsninger for borgere med psykiske lidelser. Erik vil blive manglet og savnet af alle os, der kendte ham," siger

Marianne Wenkens, der er centerchef i Center for Støtte til Borgere i egen Bolig og AST. Erik Olsen har været aktiv siden 1991, hvor han meldte sig ind i Galebevægelsen og har derudover været medstifter af flere initiativer, herunder det brugerdrevne netværkssted, Thorvaldsen, LAP Danmark og Venderpunkter, som i dag hedder Recovery LAB. Da SOF i 2017 var i gang med udarbejdelse af Grundfortællingen for Socialpsykiatrien, deltog Erik Olsen i en konference på Vartov. Her udtalte han:

"Recovery er en måde, hvor vi kan sikre os, at de mennesker, der arbejder i socialpsykiatrien, ikke stigmatiserer os. De skal tro på at folk kan komme sig. Det er det bedste ved recovery".

Sekretariatet varetager mødeledelsen af Dialogforum indtil en ny formand er valgt. ■



Kære Erik

Du var en pioner på psykiatriområdet. Du startede din unge dage som skolelærer, hvor du blev syg. I den proces, begyndte du at beskæftige dig med alternative behandlingsformer, fik en kundalini rejsning i en ung alder og havde stor viden om astrologi. Du kombinerede Vestens og Østens videnskab og tog det bedste fra begge verdener.

Du blev stærk og modig og engagerede dig i politik. I Galebevægelsen mødte du Claus, som du stiftede FAB København og Frederiksberg sammen med. I startede Vendepunkter op, og man havde aldrig tidligere hørt om peer-støtte i Danmark. I dag findes der peer-støtter på alle regionens psykiatriske hospitaler og alle kender til ordet recovery. Sideløbende med det, kæm-

pede du for psykisk syge menneskers rettigheder lokalt- og på Europæisk plan. Du gik også for langt - som du selv sagde - da du gik ind i Forretningsudvalget i European Disability Forum/EDF. For nu skulle du kæmpe for alle handicappede i EU, ikke kun dem med psykisk sygdom. Du rejste meget rundt i EU og lavede et stort stykke arbejde, for psykiatribrugerne og handicapbevægelsen.

Helbredet krævede efterhånden at du gearede lidt ned, og du kastede dig ind i det lokalpolitiske miljø igen, med fornyet styrke. De sidste 5-6 år af dit liv, var også fyldt med stor skuffelse over både kollegaer og familie. Du begyndte at tale om de falske profeter i det frivillige miljø, og jeg valgte at lægge en hvid bærebuks ved din grav og sørge for gravlys, for at

symbolisere, at du i hjertet var en ren profet, hvad angik dine holdninger og kampe inden for psykiatriområdet. Du gav aldrig efter for begær eller "egen vinding", på bekostning af nogen eller noget.

Jeg ved det tog hårdt på dig, men du holdt altid humøret og kampgejsten oppe. Du lyste på himlen som et forbillede for alle, og kæmpede til det sidste for samfundets svage og udstødte. Jeg talte med dig lige før jul, hvor du fortalte om alt det politiske arbejde du skulle i gang med i 2021. Du var ikke parat til at dø, men døden indhenter os alle en dag. Denne gang var det blevet din tur. Du har været en sand profet, en god ven og et godt familiemenneske. ■

**Af hjertet tak for alt
Kærlig hilsen
Katrine Wiedersøe**

Fra Facebook

Today was the funeral of Erik Olsen in a church in Copenhagen. I would have attended it, if I had not been hindered by the current restrictions on travelling between Sweden and Denmark due to the pandemic.

I met Erik for the first time in 1993, when we both were members of the Organisational committee preparing the 2nd European Congress of ENUSP in Elsinore, Denmark 1994. Our friendship lasted more than 27 years, and we

met very often at various places around Europe or at the LAP office in Copenhagen.

For many years I and Erik were both invited by the Norwegian user/survivor Organisations to participate in the Ameliedays in Oslo. I am taking a photo of film script writer Bob Foss, taking a selfie of himself and Erik Olsen (not attached).

Erik Olsen was the chair of ENUSP, with me as the vice chair, for a couple of

years after Gabriela Tanasan left office. Erik was also during many years our representative in the board of EDF (The European Disability Forum).

One of Erik's greatest interest was in recovery – in how to recover, which is not the same as being "well" or being "normal". He started recovery Courses and made presentations on recovery at various conferences and seminars ■

Maths Jespersen

Ny bog om De Splittergales far

Tekst: Thorkil Green Nielsen

Den Splittergale Spillemand er fortællingen om musikeren og socialpædagogen Jacob Hoglebe og hans begivenhedsrige liv. Han grundlagde og var leder af musik- og gøglergruppen De Splittergale i 28 år, og han har kæmpet en lang kamp for at holde gårdsangertraditionen i live.

De Splittergale var bare tænkt, som et aftenskolekursus i musik og dans for psykisk syge. Men efter den spæde start i 1990 begyndte gruppen at turnere i ind- og udland med et forrygende show, som gør grin med den etablerede psykiatri. De Splittergale har hjulpet mange psykisk sårbare med at få et bedre liv.

En af De Splittergale fortæller, at "Jacob har foræret sin kærlighed til musikken og den fineste galskab til mig og mange andre".

- Men hvad er den fineste galskab?

"Det er at turde stå frem og give en del af sig selv, så åbner andre sig også".



- Men hvad er den fineste galskab?

"Det er at turde stå frem og give en del af sig selv, så åbner andre sig også".

Bogen bygger på interviews med mennesker, som Jacob har mødt på sin vej gennem livet. En vej, der gik via Kirkens Korshær, hvor han var militærnægter i 1970'erne og Den Rejsende Højskole, hvor han sejlede Middelhavet tyndt i en rusten lodsåd. Hans livsbane passerede Amager, hvor han var med til at starte Christianshavns Spillefolk, og krydsede Tyrkiet, hvor han blev fængslet i 38 dage for at have optaget et kassettebånd med kurdisk musik. Vejen førte også til forsamlingshuse, fængsler og sigøjnerghettoer i store dele af Europa, hvor han optrådte med De Splittergale.

Jacob gik på efterløn i 2018, men kan stadig høres på gågader, værtshuse, varmestuer og beboerhuse, hvor han underholder med sine musikalske venner.

Bogen er krydret med fotos, noter og sangtekster, og udkommer den 31. marts 2021. ■

Den Splittergale Spillemand

Et portræt af Jacob Hoglebe

Forfatter: Thorkil Green Nielsen

ISBN: 978871533682

Udgiver: Forlaget Kahrius

240 sider



Spændende møde om psykiatrien i region Midtjylland



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Der er mange møder man kan gå til, som repræsentant for en given forening. Et af dem har titlen: "Kontaktforum psykiatriområdet". Bag den anonyme titel gemmer sig gode informationsmøder, hvor vi får meget at vide om psykiatrien i Midtjylland. Til stede er der politikere og embedsmænd fra regionen og sundhedspersonale. Den sidste gruppe er repræsentanter fra interesseorganisationer. Det var i den forbindelse, jeg dukkede op med en LAP Midtjylland kasket på – i overført betydning, og altså ikke med en kasket på hovedet.

Vi startede med at få et indblik i de børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger i regionen. Ledende overlæge Jacob Paludan fortalte rigtig godt om det. I deres optik er man barn til man er 18 år, men der er dog mulighed for, at man kan blive i deres regi til man er 21 år. Der er tre børne-psykiatriske afdelinger. Der er en afdeling på Skejby sygehus i Århus, en i Herning og en i Viborg. Selv om der er tre forskellige matrikler skal det forstås, som en indgang. Forstået på den måde, at man får den samme kvalitet i udredning og behandling.

Fokuspunkter for behandlingen er: Hvad kræver den indsats? Hvor ligger behandlingen bedre? Fagpersonerne arbejder meget tværfagligt, og der er mange faggrupper ind over det enkel-

te barn, som kan bidrage med deres viden. Man forsøger at få et samlet billede af barnets måde at reagere på. Sagt med andre ord, hvordan viser sygdommen sig? Fx ved en skole observation, hvor barnet kan reagere anderledes end hos forældrene. Barnets netværk og familie er selvfølgelig også med til at stykke et retvisende billede sammen. Børnene er ikke delt op efter diagnoser, men efter alder.

Aldersgrupperne er:

- 0 - 7 år
- 7 - 14 år
- 14 - 18 år.

Alderen er således baggrundstæppet og et vigtigt parameter for at forstå barnet. Den eneste undtagelse er spiseforstyrrelser, ellers er børnene delt ind i grupper efter alder.

Ved første møde prøver de på at lave en afklarende samtale. Hvor skal der sættes ind? Er det ADHD? Eller OCD? Bogstaverne er forkortelser af engelske ord, og er betegnelser for to sindslidelser, som jeg må beskrive en anden gang. Det er under alle omstændigheder meget indgribende for børn og unge, at være rykket ud af deres hjem og dagligdag ved indlæggelserne. Men det kan desværre være nødvendigt.

I forældregruppen er der 80%, der siger ja til psyko-edukation.



Skejby Sygehus

Psykoedukation er igen et engelsk ord og det betyder, at man får en viden om sindslidelser.

For at hjælpe forældrene har psykiatrien lavet en app. til smartphones, der netop fortæller om diagnoserne. Den varer max. 5 min. En af de nye apps. har dog så mange fagudtryk, at den nok skal laves om.

Ud over at bruge den selv, kan forældrene tale med bedsteforældrene om det hjemme i stuen. Formålet med de små oplæg på telefonen er at give indblik og en forståelse af barnets opførsel og adfærd.

Når de er færdige med forløbet er de ikke kommet til et facit eller til en ende station i behandlingen. Der skal føres mere til fra de pårørende, som er tæt på barnet. De skal arbejde videre når forløbet er afsluttet i psykiatrien. På den anden side skal man ikke være for opofrende, selvomsorg er vigtigt for de pårørende sluttede Jacob Paludan af med at sige. Udover uddybende info. om et emne inden for psykiatrien fik vi generelle informationer, som at regionen har bevilliget kr. 7- 8 millioner til psykolog behandling. Med andre ord, de skal bruges til lønninger.

Mødet forgik over computeren, men ellers plejer vi at mødes forskellige steder i regionen. Det kan for eksempel være på psykiatrisk hospital i Horsens. Næste møde bliver den 31. maj på retspsykiatrisk afdeling på hospitalet i Skejby. Hvis man vil læse mere om møderne kan man gå ind på Region Midtjyllands webside, www.rm.dk. Her kan man læse alle dagsordener, og de officielle referater fra ovenstående møder. Jeg ser allerede nu frem til næste møde. ■



LAP's kystlejr 2021

KÆRE LAPPER OG ANDRE VENNER AF LAP

For tredje år holder vi aktiv ferie på Henne Strand. Den afholdes i år, fra den 16. juli til den 22. juli, ved Vesterhavet – nærmere bestemt Henne Bad ved Henne Strand.

Henne Bad er en koloni med fælles bade, beliggende på en meget stor naturgrund i yderste klitrække, direkte ud til Vesterhavet og placeret i badebyen Henne Strand.

Vi planlægger at arrangere Østerssafari og plukker tang. Vi laver sund mad og tilstræber at inspirere folk til sundere kostvaner. Prisen for transport frem og tilbage til lejren, kost og logi, udflugter samt bankospil m.m. er kun 100 kroner pr. dag, altså i alt kr. 700. Du modtager opkrævning ved tilmelding, og når vi har modtaget din betaling, er du endeligt tilmeldt. Beløbet kan kun refunderes ved sygdom.

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

Der ydes kun rejserefusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport.

Vi skal bo på 2 eller 3-mands værelser, men man må så vidt muligt selv vælge, hvem man vil bo sammen med. Oplys dette ved tilmelding. Der kan lejes cykler.

Der vil være åben for tilmelding fra mandag den 3. maj 2021 og det skal ske til LAP's sekretariat på lap@lap.dk eller tlf. 66 19 45 11 (mandag til torsdag kl. 10 til kl. 14). Der kan kun være 35 deltagere med, så skynd dig, for vi tager delta-gerne efter princippet først til mølle. Vi forhåndsreserverer 6 pladser til unge under 35 år.

Er du ikke medlem af LAP, har du alligevel mulighed for at deltage, men så skal der betales 1.000 kroner for hele herligheden. Arbejdsmarkedets Feriefond støtter LAP's kystlejr, såfremt, man har en indkomst der ikke overstiger rådighedsbeløbet for kontanthjælpsniveauet. Man skal ved tilmelding med underskrevet blanket fra hjemkommune dokumentere sin indkomst, såfremt man ønsker at modtage støtte.

Med venlig hilsen
LAP's kystlejr-gruppe

● Henne Bad

KYSTLEJR:

Er du under 30 år?

Er du på en offentlig ydelse, der svarer til kontanthjælp?

Har du været på kystlejr før?

Tilmelder du dig også sommerlejr i år?

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

LAP's sommerlejr 2021

LAP's sommerlejr afholdes igen i år på Brenderup højskole på Fyn.
 Det sker i tidsrummet søndag den 1. august til lørdag den 7. august.
 Sommerlejr 2021 er støttet af Arbejdsmarkedets Feriefond. Igen i år vil
 der være et spændende program med flere nye ting og gode gamle kendinge.

Vi bruger sanserne!

På programmet er blandt andet:

- Morgensang.
- Afspænding/meditation.
- Kreativt værksted med sten maling, armbånd, perleplader m.m.
- Gang i penslerne med workshops.
- Udflugter med bus.
- Strandture, gå- eller cykelture.
- Vendepunkt, foredrag og debat
- Foredrag og debat.
- Scenen er din.
- Festaften.



Det vil være i uge 31. Vi laver plads i programmet til "det du brænder for", henvend dig gerne på forhånd hvis du har noget du gerne vil. Kontakt: Lene Kristiansen Telefon: 30 11 59 19 E-mail: kristiansenlene@yahoo.dk. På det store værksted kan du arbejde og lade dig inspirere. Der skal også være tid til bare at hygge sig eller slappe af, så du går med til de aktiviteter, der har din interesse. Sommerlejren er til dig der er selvhjulpne, eftersom der er mange trapper.

Arbejdsmarkedets Feriefond støtter LAP's sommerlejr, såfremt man har en indkomst, der ikke overstiger

rådighedsbeløbet for kontanthjælpsniveau. Man skal ved tilmelding med underskrevet blanket fra hjemkommune dokumentere sin indkomst, såfremt man ønsker at modtage støtte.

Tilmelding kan ske fra tirsdag den 11. maj 2021 på e-mail: lap@lap.dk eller ved henvendelse til kontoret på telefon nr: 66 19 45 11. Der ydes kun rejsererefusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport. ■

Med venlig hilsen
 LAP's Sommerlejr-gruppe

SOMMERLEJR:

Er du under 30 år?

Er du på en offentlig ydelse, der svarer til kontanthjælp?

Er du interesseret i at blive Vendepunkts-instruktør?

Har du lyst til at deltage i Vendepunkter-dagene på sommerlejren?

Har du været på sommerlejr før?

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐

JA ☐ / NEJ ☐



Illustration Valentina Djurhuus

Kritik af Covid-19 pas i Danmark

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) tager på det kraftigste afstand fra lovforslag om Covid-19 pas i Danmark. Lovforslaget er en krænkelse af privatlivets fred, såvel som det er diskriminering af svage borgergrupper.

Vi har i Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) fulgt regeringens udspil, om at lave et Covid-19 vaccinationspas der skal anvendes ved udlandsrejser. Derudover inviterer regeringen Dansk Industri, Dansk Erhverv og kulturlivet til et samarbejde om Covid-19 passet. Meningen er, at danskere med en Covid-19 vaccine ved smittetryk kan få øget bevægelsesfrihed, alt imens borgere der ikke kan få Covid-19 vaccinen grundet et svagt helbred, vil få deres frihed begrænset.

Vi mener, at det er en krænkelse af privatlivets fred, såvel som det er diskriminering af svage borgergrupper.

Den Europæiske Menneskerettighedskonventionens artikel 8, værner om retten til privatlivets fred. Den sikrer at alle vores data i offentlige systemer forbliver private og at hverken arbejdsgiver eller intrigante familiedlemmer har ret til viden herom.

Menneskerettighedskonventionen artikel 14 fordrer ligeledes, at diskrimination og forskelsbehandling af mennesker på baggrund af f.eks. sygdom/handicap, ikke må finde sted. Dermed må regeringen ikke lave en distinktion mellem mennesker, der er vaccineret og mennesker der ikke er vaccineret eller kræve, at disse mennesker lægger private helbredsoplysninger til offentligt skue.

Det kan læses af artikel 8, at der kan

være tale om undtagelser hvor artikel 8 kan fraviges. Disse fravigelser skal gælde for alle, således at der ikke diskrimineres på baggrund af helbredstilstande.

Der er rigtig god evidens for, at værnemidler virker. Vores sundhedspersonale i frontlinjen anvender værnemidler hver dag, for at beskytte sig selv og borgerne/patienterne. Det er påviseligt, at de offentlige institutioner, hvor værnemidlerne anvendes optimalt jf. de anbefalinger WHO har udstedt, er smittespredningen ikke til stede, eller yderst minimal.

LAP forventer at regeringen vil finde bedre løsninger og anvende de gode muligheder der er, for at undgå smittespredning. Vi skal alle ofre noget for at stoppe pandemien og regeringen har i høj grad vægret sig ved anvendelsen af værnemidler, til trods for at alle andre lande i EU påbød det, inden for den første måned efter nedlukningen af Danmark. Det fremstår derfor som et luksusproblem, at regeringen ikke vil gribe hårdt nok ind med mundbind, åndedrætsværn, mundvisir, handsker o.a., fordi det ikke er så bekvemt som at indføre usynlig tvang med vaccinationer. Det er ikke alle, der kan være med i den vaccinationsklub regeringen ønsker at skabe. Vi har ikke råd til at diskriminere, på baggrund af regeringen og dele af befolkningens bekvemmelighed.

Der forefindes ikke evidens for, hvor komplekse helbredsmæssige problemstillinger kan være, for at vaccinen kan gøre mere skade en gavn. Derfor må og skal det være op til det enkelte individ, at beslutte hvorvidt det giver bedst mening at modtage vaccinen, eller hvorvidt det er for risikabelt.

Artikel 8

Ret til respekt for privatliv og familieliv 1

Enhver har ret til respekt for sit privatliv og familieliv, sit hjem og sin korrespondance. Ingen offentlig myndighed kan gøre indgreb i udøvelsen af denne ret, undtagen for så vidt det sker i overensstemmelse med loven og er nødvendigt i et demokratisk samfund af hensyn til den nationale sikkerhed, den offentlige tryghed eller landets økonomiske velfærd, for at forebygge uro eller forbrydelse, for at beskytte sundheden eller sædeligheden eller for at beskytte andres ret og frihed.

Artikel 14

Forbud mod diskriminering

Nydelsen af de i denne Konvention anerkendte rettigheder og friheder skal sikres uden forskel på grund af køn, race, farve, sprog, religion, politisk eller anden overbevisning, national eller social oprindelse, tilhørighed til et nationalt mindretal, formueforhold, fødsel eller ethvert andet forhold.

Ovenstående pressemeddelelse har tillige været bragt i DK Nyt.

Link til artikel 8 og 14:

https://menneskeret.dk/files/media/dokumenter/om_os/om_menneskerettigheder_diverse/den_europaeiske_menneskerettighedskonvention.pdf ■

Yderligere information:

LAP

Store Glasvej 49

5000 Odense C

Telefon: 66 19 45 11

Folkemøde Bornholm 2021 -og LAP er med

Tekst: Tom Jul Pedersen

Sidste år blev Folkemødet aflyst grundet corona, men i 2021 kommer der et Folkemøde. Der bliver dog færre end de 100.000 deltagere, der plejer at være. Det vil sige færre telte og færre foreninger - det hele skrumper. Men vores gode

LAP forening er med igen, og det har vi været siden 2012. Folkemødet afholdes 17 - 19. juni, og det sker i Allinge, som ligger på nordspidsen af Bornholm.

Vi ses på solskinsøen!

Fotoene er fra tidligere folkemøder.



Landsmøde 2021

1. – 3. oktober 2021

Hotel Svendborg,
Centrumpladsen 1,
5700 Svendborg

Du modtager indkaldelse
i august 2021.





Min verden i far

Tekst og foto: Bettina Kræmer Mærsk

Hvordan holdes humøret nogenlunde positivt, og hovedet oppe?

Her taler jeg om, hvordan jeg med diagnoser og som pårørende til en meget syg datter, hvor hverdagen kan være meget tung, ensom og lang, formår at komme igennem.

Min hverdag er pt., at jeg som kommunal ansat i flex-job, arbejder hjemmefra ligesom mange andre, og mødes virtuelt med kollegaerne dagligt. Udover det tager jeg til Århus flere gange i ugen og besøger min datter, som har et meget langt indlæggelses forløb på AUH. Der er lidt fart på ugen og jeg skal samtidig huske på og passe på mig selv, så jeg også er der, for både min datter og mine to ældre sønner.

For mange år siden gik jeg på et kursus, hvor projektlederen mente, at jeg skulle gå lidt amok med maling på et lærred. Min kommentar var dengang, at det kunne hun da glemme alt om. Jeg skulle i hvert fald ikke stå og male følelser ud på et lærred, det var da kun for tosser.

Tja, jeg blev så sidenhen en af de tosser, jeg selv om-talte, fordi jeg opdagede, hvad farver gør ved en. Si-

den hen har jeg malet talrige malerier, som hænger rundt om i landet. Jeg har altid godt kunne lide farver, masser af farver og gerne stærke farver. Og jeg har måtte sande, hvad farver egentlig gjorde for både min hverdag, mit sind og for måden at tænke på. Farverne fortolkes af vores hjerne, og vores krop reagerer altid ud fra, hvad hjernen fortæller os.

Siden hen blev det til at male på sten, som viste sig, at blive et kæmpe hit hos mig selv, og hvor jeg kunne male i timevis, alene eller med veninder. Ofte har jeg malet sten og haft med, på både mine gåture, med vores hunde samt på togturene. På togturene har jeg lagt en sten til glæde for andre, som de kunne finde og tage med hjem. Der er malet alt, lige fra sommerfugle, engle, citat sten, navnesten, nisser, bordkort, til gravsteder og små malerier på stenene.

Senere hen er jeg blevet bidt af at strikke, for at have noget mellem hænderne, som skabte en form for ro i hovedet på mig. I en alder af 48 år lærte jeg såmænd også at hække. Og her spiller farverne også en stor rolle og påvirker mit sind meget.



Er mit sind gråt og hele verden føles tung og ensom, kan jeg for det meste aflede mig selv i ”øjeblikket”, ved at have farverne mellem hænderne, og skabe noget. Det ændrer ikke hele min verden, men gør den tålelig og får mig videre.

Forestil dig at være et sted fyldt med grønne planter og blomster i fuldt flor. Du føler, at du har mere energi og er mere afslappet. I modsætning til, hvis himlen var grå og skyet, hvilket ville gøre dig lidt mut. ■

Gængse opfattelser af farvernes betydning omfatter:

BLÅ: Rolig, komfortabel, kompetence, effektiv, pålidelig... osv.

GRØN: Harmoni, sundhed, håb, natur, fred

GUL: Munter, kreativ, ophidselse, spænding, udadvendt, lykke

ORANGE: Livlig, spændende, åndfuld, varm

RØD: Ophidselse, vovet, energisk, passioneret, stimulerende

VIOLET: Charmerende, eksklusiv, sensuel, spirituel...





Psykisk syg beder om én milliard

Skizoaffektiv og bipolar

Jørgen synes sindslidende skal have mere magt over deres egen behandling - og opfordrer politikerne til at bruge en milliard ekstra på mere psykologhjælp og tidlig opsporing og hjælp til unge med sindslidelser. Han har fået psykofarmaka i 34 år, og det er han ved at være godt og grundigt træt af.

**Teksten har tidligere været bragt i Ekstra Bladet.
Gengivet med tilladelse fra forfatter.**

Jeg blev første gang indlagt på psykiatrisk lukket afdeling på Bispebjerg Hospital den 20.02.1986, så jeg har været sindslidende i 34 år og 10 måneder, skriver Jørgen.

- Jeg er bipolar og skizoaffektiv.
- Det betyder at jeg (næsten) har hele den psykiatriske diagnose.
- Hver morgen kommer der derfor to sosuassistenter fra hjemmeplejen og doserer den daglige dosis medicin på 9 stk. tabletter. Og hver 3. uge får jeg et prik i hver numseballer.

Psykofarmaka resten af livet

- Jeg får også besøg af distriktspsykiatrisk sygeplejerske hver måned og hver anden måned mødes jeg med retspsykiater, kriminalforsorgens repræsentant, distriktsygeplejersken samt min bistandsværge.
- Det er fordi jeg får psykofarmaka for manio-depressivitet og psykoser, selvom jeg intet behov føler.
- Men psykiaterne mener, at jeg skal have psykofarmaka resten af min tilværelse og mit kostbare liv.

Kvalme og opkast

Sådan indleder Jørgen N, der med 28 år på førtidspension får 15.000 udbetalt, et debatindlæg om de mange penge, Danmark hvert år bruger på psykiatrien – og medicin til de borgere,

der er i kontakt med psykiatrien. Jørgen har selv mere end 34 års erfaring med systemet, så han mener selv, at han ved, hvad han taler om. Hans brev – som du gerne må dele til folk i kontakt med systemet – fortsætter derfor således.

Drømmer om et liv uden piller

- Jeg er dødtæt af al psykofarmaka og samtaler med og i psykiatrien.
- Jeg synes det er farligt med psykofarmaka, som jeg ikke kan slippe for.
- Jeg har oplevet mange svære bivirkninger såsom parkinsonisme og opkast med tilhørende kvalme og desuden megen savlen.
- Jeg vil meget hellere have en tilværelse uden psykofarmaka og fri for kontakt med psykiatrien.
- Og jeg vil gerne bede folk, der skal i gang med den nye 10 årige psykiatriplan, som igangsættes primo 2021, om at tænke sig godt om.
- Og så vil jeg bede politikerne om – udover de ekstra 600 millioner, der er bevilget fra finansloven 2019 om at tilføre yderligere en milliard kroner pr. år.

Mere forebyggelse - og mere magt til de sindslidende

- Der skal nemlig fokuseres meget

mere på forebyggelse og hjælp til unge med selvmordstanker.

- Desuden skal man ikke bruge så megen tid og penge på at finde det man tror er den rette medicinering. Vi sindslidende skal i højere grad selv være med til at bestemme omfanget af den nuværende eksplosive tilgang til øget brug af psykofarmaka.
- Forbruget af piller skal simpelthen minimeres, idet der er forbundet alt for stor risici ved brug af netop al den megen psykofarmaka.

Rygestopkurser - alt for mange ryger

- Endvidere bør der sættes ind med massive rygestopkurser, for alt for mange sindslidende bruger mange tusinde kroner på tobak hver måned.
- Rygning kan også følgesygdomme, skriver Jørgen, der også anbefaler at alle sindslidende får adgang til psykologhjælp - uden omkostninger for den syge.

Ifølge hjemmesiden 'Bedre Psykiatri' blev der i 2018 brugt cirka 10 milliarder kroner på psykiatrien, men hvad siger du? ■

Vi skal have meningsfulde aktiviteter tilbage i psykiatrien

Efter i årevis at været blevet udsultet mangler psykiatrien i dag fokus på meningsfulde aktiviteter, der hjælper de indlagte med at genskabe en normal hverdag. Fokus på symptombehandling kan ende med at blive både økonomisk og menneskeligt dyrt.

Tina Nør Langager, formand for Ergoterapeutforeningen.

Oprindelig bragt i dagbladet Information 25. januar 2021. Gengivet med tilladelse fra forfatteren.

Måske tiden med corona på et tidspunkt har givet dig følelsen af at være låst fast. Følelsen af, at du er lukket inde. Begrænset. Og ikke har mulighed for at lave de aktiviteter, som er meningsfulde for dig. Forestil dig så samme situation, men at du samtidig bor med et stærkt begrænset udvalg af dine personlige ting.

På et lille værelse, der støder op til lange hvide gange og en stor port ud til friheden. Som er låst. Det er et forsøg på at beskrive en hverdag på den lukkede afdeling. Selv om de mennesker, der er indlagt sådan et sted, har en hverdag, som de færreste af os kan sætte os ind i.

DR har hjulpet os med at få et indblik. I dokumentaren Lys på den lukkede har vi oplevet det levede og ubeskriveligt svære liv bag lukkede mure.

Når man ser dokumentaren, bliver det tydeligt for enhver, at alle ansatte gør det så godt, de overhovedet kan. De knokler, løber stærkt, og de gør deres yderste for at hjælpe de mennesker, der er indlagt. Alligevel er det ikke tilstrækkeligt. For personalet er konstant underbemandet. Gangene er lange, døde, tomme. De indlagte kæmper med indre dæmoner og psykisk nedbrudthed. Og væggene skrider hvidt tilbage i hovedet uden inspiration, uden farver.

Indrette en hverdag

Mange af de indlagte står op til en dag, de ikke selv har ejerskab over. Uden aktiviteter, uden meningsfulde gøremål, uden at kunne gøre noget for andre. Men midt i al håbløsheden er der Søren. Søren er peermedarbejder, hvilket er en medarbejder, der selv har erfaringer med psykisk sårbarhed. Og det har Søren. Han har selv

været indlagt på den lukkede og kender de indlagtes situation alt for godt. Søren giver liv på afdelingen.

Sammen med patienterne laver han havearbejde og sociale arrangementer, som kagebord og salsaaften. De indretter, de gør rent, de gør det hyggeligt. Hver især har de indlagte ejerskab og medindflydelse på deres projekter, og der bliver forventet noget af dem. De vokser med opgaven og får noget at stå op til. Med andre ord: De indlagte laver aktiviteter, som giver mening for dem.

Når man ser dokumentaren, bliver det tydeligt for enhver, at der er brug for flere meningsfulde aktiviteter i psykiatrien. Søren's aktiviteter ligger millimeter fra det, som er ergoterapiens område. Ergoterapi er terapeutisk brug af aktiviteter og en vigtig brik i den indlagtes vej tilbage til livet.

Ergoterapien består netop i, at man sammen med den indlagte giver mulighed for at indrette en hverdag, som er overskuelig. At man hjælper indlagte til at gå i bad, lave mad, lave kreative aktiviteter eller have socialt samvær.

Det lyder banalt. Det er det ikke, hvis tankemylder og stemmer forstyrrer inde i hovedet. Så kan initiativ og koncentration være en umulighed. Derfor skal den indlagte træne krop, hjerne og sanser til at kunne mestre basale gøremål.

Hverdagens gøremål

Det burde være en selvfølge, at nedbrudte mennesker, der måske ikke engang kan overkomme at gå i bad, skal have hjælp til at komme tilbage til hverdagen. Sådan er det bare ikke i dag. Støtte til aktiviteter og hverdagens gøremål er også behandling og bør få en renæssance i psykiatrien.

Det må være slut med at symptombehandle og skabe svingdørspatienter.

Livet skal genetableres, og denne behandling skal påbegyndes struktureret under indlæggelsen. Som ergoterapeuter har vi som så mange andre med frustration og sorg set på, hvordan psykiatrien gennem lang tid er blevet udsultet. Og hvordan netop hverdagslivet er blevet nedprioriteret, lukket ned og forbigået i psykiatrien. Det er både menneskeligt og samfundsøkonomisk dyrt.

Hvis man derimod giver et menneske indhold i sin hverdag, noget at stå op til og noget, det er ansvarlig for, har det en enorm og helbredende effekt på psykisk sygdom. Det forebygger genindlæggelser. Det giver håb. Meningsfulde aktiviteter kan nedsætte de voldsomme aggressionsudbrud, som også fører til tvang i psykiatrien.

Tvang er en voldsom oplevelse for både de ansatte og for de mennesker, som bliver spændt fast fra top til tå. Som så meget andet er disse hændelser udtryk for en voldsom sindstilstand.

Vi skal gøre alt, hvad vi kan, for at undgå, at det kommer så vidt. Forhandlingerne om en tiårs-plan for psykiatrien er i fuld gang. Der er nok at tage fat på, for psykiatrien har gennem lang tid været udsultet.

Der mangler mere uddannet personale. Men der mangler også meningsfuld aktivitet, mere ejerskab og mere at stå op til for de indlagte, som hjælper dem med at vende tilbage til en hverdag. Det understreger DR's dokumentar Lys på den lukkede med al tydelighed.

Meningsfulde aktiviteter kan nedsætte de voldsomme aggressionsudbrud, som også fører til tvang i psykiatrien. ■

Fru Christoffs univers

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

Måske er der lys forude

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Forord

Vi må leve endnu en rum tid med mundbind, vask og afspritning, men jeg er positiv og tror på at fremtiden vil blive lidt ligesom fortiden. Dog har vi nok lært, at efter over et år med nedlukninger, restriktioner og social isolation, som nutiden ikke har oplevet siden 2. Verdenskrig kan vi tage endnu er erfaring med os.

Vi skal ikke tage livet for givet og må tage hver dag som den kommer. Dog vil jeg ikke give statsministeren ret i, at denne krise vil vare i årevis. Den får eftervirkninger, ikke kun økonomiske, men har været lærerig for den almene befolkning. Vi lærer af modgang og kan komme ud igen med erfaringer, der kan bruges til noget godt.

Hjemme

En del af denne klumme vil handle om mig og det jeg ikke har oplevet samt det, der er sket. Som single er jeg vant til at være mig selv og missen Ida – men det der også for mig har været svært er, at kontakten til familie og venner er blevet reduceret med 50 %. Selvfølgelig er jeg privilegeret, da jeg har bil og kan køre på indkøb i Smørum Center og Føtex i Ballerup, så jeg lider ingen nød med hensyn til forplejningen. En

del varer kan købes på nettet – aldrig før har den branche været så velkommen - jeg har i øvrigt set, at der er sket en stigning på mellem 30-40 procent i handel på diverse websider. Jeg har lige købt og fået installeret et dejligt Gram komfur – kun ved at se på fotos og læse beskrivelser om apparatet; det ville aldrig være sket, hvis ikke det var for Covid19 virussen. Men jeg har været heldig at få mere for pengene end jeg regnede med: Jeg sparede en del penge ved at give det gamle komfur væk, det blev lagt på Marketplace og efter en time havde en egyptisk læge reserveret komfuret til en ven, ved at han overførte 50 kr. via MobilePay til mig, da komfuret først kunne afhentes dagen før det ny blev leveret. Det fungerede fint og jeg sparede 600 kr. – det koster det, når Elgiganten skal tage det gamle apparat med. Så det var en god deal. Dagen efter kom min handyman og bar komfuret ind samt klarede installationen. Det glæder mig, at jeg nu har et elegant designet komfur, som kan næsten alt.

Sneen dalede ned i går her i Smørum. (her må indskydes, at når I modtager LAP-Bladet, er det forhåbentlig blevet et lunt og dejligt forår, men det er altså vigtigt for mig at skrive i nutid – og at

spå om fremtiden, er jo som bekendt svært). Endelig kom der en ordentlig omgang sne - altså ingen snestorm, som andre steder i landet – let sne som var nem at fjerne fra bilen, der ellers var begravet i hvidt. Så kunne jeg glad køre i Kukuret (kiosken) i centeret og indløse den ”skrab” kupon jeg havde købt i sidste uge – gevinst 50 kr. Det var 2. gang jeg vandt det beløb som også er prisen på skrabeloddet. Købte igen et nyt lod og denne gang var der 75 kr. Jeg tror heldet er med mig! Og ja, det er de små ting, som tæller i øjeblikket. Det blev også til en tur på apoteket, hvor jeg ankom uden mundbind - straks dukkede en mand frem fra køen og bemærkede, at jeg ikke var beskyttet. Nej, men jeg skulle så lige finde ud af noget nyt, nemlig at sygesikringskortet nu skulle scannes ved køb af receptpligtig medicin. Det var nyt, men så kom herren mig til hjælp og jeg kunne iføre mig mit LAP-mundbind, spritte af og hurtigt blive betjent. Ja, sådan kan tingene vende sig, til ens fordel.

Erik Olsen er pludselig gået bort

Som man vil bemærke, når man modtager dette blad, er det præget af, at en af vore store frontkæmpere og stiftere af foreningen er død. Det var et chok



for mig og mange andre medlemmer og venner. Jeg havde ikke haft den store kontakt med Erik det sidste 1 ½ års tid – men ved PsykiatriTopmødet i 2019 mødte jeg ham, da jeg skulle ud at ryge foran biografen på Vesterbrogade. Her fik jeg en krammer af ham, som han stod der og dampede på en E-cigarett. Tanken om, at han pludselig inden sin 70-års fødselsdag skulle gå bort, var slet ikke nærliggende. Vi talte om gamle dage, da vi startede LAP-Kbh./Frederiksberg op på Vesterbrogade 103. Her arbejdede jeg sammen med Erik i fire år, både med renovering af den gamle lejlighed, indretning og møblering som Diana Benneweis i sin tid donerede 18.000 kr. til. Vi sad begge i bestyrelsen. Det var en spændende tid, hvor jeg hver onsdag arbejdede der og hvor vi havde åbent for medlemmer til både kaffe, snak og senere bl.a. Recovery undervisning, som jeg også deltog i.

Erik var alvidende i bedste forstand – han vidste en masse om alting og var ikke bange for at dele sin viden – ingen spørgsmål var dumme eller overflødige. Vi kom også privat sammen i den tid – han havde et lille sommerhus i Skovlunde, hvor jeg ofte blev inviteret til madlavning (han var en emi-

nent kok og feinsmecker) og hygge. Guitaren blev også taget frem og strenge slået an. Årene gik, både i Landsledelsen og på kontoret, men det fik en ende – jeg blev optaget af at male og mange andre ting og Eriks interesse for stedet på Vesterbro blev mindre. Så han fortrak og gik andre veje. På mindesiderne her i bladet, kan man læse meget mere om Erik og hans store arbejde. Jeg mindes den tid med glæde og støtte af en god ven, både fagligt og socialt. Jeg vil savne det menneske som i 2003 fik mig meldt ind i LAP.

Uglekugledynen går igen

I sidste blad skrev Nils Holmquist en rørende historie – vel nærmest et eventyr – om Ugle kugledynen. Den udviklede sig helt uden om historien til at berøre mig personligt, da en af mine naboer ringede og spurgte om jeg kendte nogen i mit netværk, som vil have hendes 8 kg tunge kugledyne. Da hun i begyndelsen af december var indlagt en uge på psykiatrisk afdeling, afprøvede hun en kugledyne på 6 kg, så efter udskrivning købte hun en dyne på 8 kg. Den var alt for tung, så damen ville gerne donere den til nogen som

kunne bruge den. Så gik jeg i gang med at lægge ønsket ud på LAP-et talerør på Facebook.

Det bragte et par henvendelser - og Tina i Køge kendte en pige i Roskilde, som gerne ville have dynen. Desværre havde modtageren ikke mulighed for at afhente den her i Smørum, men så trådte netværket af hjælpere til. Tina kender et netværk som hjælper psykisk sårbare med forskelligt, så efter et par dage kom aftalen i stand og dynen blev afhentet af en helt 5. person. Det føltes godt at kunne glæde to personer, blot ved at bruge lidt af sin tid og sine kontakter. Så tak til alle jer, der var med til at få det til at lykkes.

Nu vil jeg slutte med at fortælle, at Landsmødet i år helt sikkert bliver til noget. Det sker i begyndelsen af oktober og som sædvanligt i Svendborg. I får selvfølgelig en indkaldelse fra kontoret i Odense i god tid.

Glæder mig til vi ses der – det skal nok blive godt. ■

Kærlig hilsen Inger-Liss
Keep Smiling – også selvom det
stadig er en svær tid vi lever i

Citatsiden

HER KOMMER IGEN ET UDPLUK AF CITATER FRA DEN STORE CITAT-
BOG” /REITZELS FORLAG (KILDE) UDVALGTE, SJOVE, VIGTIGE OG
LÆSEVÆRDIGE CITATER FOR VORES MÅLGRUPPE OG LÆSERE.

Håb:

Så længe mennesket har håb,
er intet forfærdeligt.

Tove Ditlevsen

Satire:

Satire er at vise det, der
står mellem linjerne.

Ole Bornedal

Selskab:

Som regel er man først selskabets midt-
punkt, når man er gået.

Zsa Zsa Gabor

Jøde:

Jeg læste en vittighed i en column om en, der spillede golf på Long
Island. Den professionelle spurgte ham om hans handicap, og han
svarede: ”Jeg er en sort, enøjet jøde – behøver jeg mere?”

Sammy Davis Jr.

Kaffe:

Kaffe er symbolet på kærligheden. Man
elsker den brun, blond og sort, men uden
undtagelse – varm.

Anonym

Gud:

Gud gav ganske vist menneskene for-
standen, men glemte desværre at ved-
lægge en brugsanvisning.

Gratulation:

Misundelsens høflighed.

Ambrose Bierce

Psykiatri:

Alle som opsøger en psykia-
ter, burde have deres hoveder
undersøgt.

Samuel Goldwyn

Radio:

Det er sagt, at når man går ind ad
svingdøren i Danmarks Radio, kan
man lugte blod. Det er nok ikke helt
forkert.

Hans Sølvhøj



Hund på Cafe, af Lene Astrup. Galleri LeKunst, 2750 Ballerup.

Poesiens & kunstens side

Hvorfor trækker grønlændere deres igloer ud af sneen?



De skal på campingferie

DIT LIV

Dit liv er døden.
Du har magten til at slå ihjel.
Det er hvad du har.

Jeg har kilden til liv. Jeg kan give liv. Det ypperligste. Livet et altid stærkere end døden.
Du gør dig interessant og tror du kender Døden, men du - der er meget mørkt for enden af din ufølsomme tilgang til døden.

Har du først set mørkemændenes død, vil du altid vælge livet og kærligheden.
Kærligheden til livet.

Du tror man kan lege med døden. I din tomme verden, giver den dig indhold. Du kender ikke virkeligheden og du er i virkeligheden - bange for den. Alle taler om døden ingen taler om døden.

Valentina Trantel Djurhuus

Maleri af Valentina T. Djurhuus



Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
tousturp67@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-kirstine@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.lapkoeg.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: 3062 3759, kontor@lap-kbh.dk
www.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 HOVEDSTADEN

v/Steen Moestrup,
Telefon: 2822 2765, steen@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

Atriumfonden	4862 Guldborg
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
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
Jobigen	8800 Viborg
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov

Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk
NABO-Center Amager	2300 København S
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
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 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 støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

Du er velkommen til straks at indbetale dit medlemskab/abonnement på LAP's konto i Danske Bank: Reg. : 3574, konto: 30 01 88 89 27 eller via MobilePay til nr. 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

INDMELDELSERBLANKET

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 opfølgningsdage. ■

Kontakt:

Tlf. 6619 4511

E-mail: lap@lap.dk



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Mens vi venter på bedre tider...

Jeg har hørt at det er de små ting som tæller

Det ligger også helt i tråd med vores national karakter, om at vi ikke skal flyve højere end vingerne bær' og at vi ikke er skabte til storhed og fest. Ved jorden at blive det tjener os bedst. Jeg hørte også forleden i Radioavisen, at hvis man samler al Corona-virus i verden, al virus fra smittede, syge og døde, så ville det til sammen fylde 16 centiliter. Altså halvdelen af en 33 dl dåsecola. Det bruger vi så i den store vide verden milliarder af milliarder af kroner på at bekæmpe, ligesom de uanede størrelser af lidelser og afsavn.

Det skulle ellers have været en Corona-fri-zone, denne her bagsideklumme. Men det er, som så meget andet, udskudt og aflyst. Denne klumme er en slags jævnlig, tilbagevendende krønike over hvad der sker og hvad vi tænker på i hver vores lille eller store verden. – Og her fylder Coronaen stadig alt for meget. Den hindrer os i at mødes med dem vi gerne vil mødes med. Den hindrer at vi kan gå ud for at spise, høre musik, se film og gå i teatret. Foruden at vi hele tiden skal iføre os en maske for ikke at smitte eller blive smittet. Man binder os stadig med mundbind og håndsprit.

Det seneste halve år er to store træer faldet. Sidste år var det Bo Steen og denne gang er det Erik Olsen, som er gået bort. De var begge en stor del af LAP og psykiatribevægelsen i Danmark. Jeg kendte bedst Erik Olsen, da vi begge var med til at starte LAP, var i Brugerforeningen BUPS, lokalt i København, i Fællesrådet og fordi Erik var formand for bestyrelsen tidsskriftet Outsideren i alle de år jeg var ansvarshavende redaktør. Så vi har været meget sammen uden at

sidde lårene af hinanden. Jeg satte stor pris på Eriks lune og trofasthed. Han var til at stole på, hvor andre ikke var det. Vi havde også en fælles humor. Hvis jeg skulle sætte mine tanker og minder på en enkelt af Storm P.'s fluer, skulle det være: Det er svært at være menneske. Prøv alligevel.

Vi kan stadig overleve coronaen ved at købe ind i supermarkeder, hos bagere og andre næringsdrivende fødevariedistributører. Men vi kan ikke gå til den lokale boghandler, som trods alt stadig findes, for at købe en bog eller gå på biblioteket for at låne den gratis. Vi kan, kort sagt, overleve, men rigtigt leve er straks sværere. Det skyldes udelukkende de sølle 16 centiliter vira. På det store og overordnede politiske plan styres tingene og Corona-situationen fra statsministeriet. Mette Frederiksen bliver tilsyneladende kun styrket, på trods af den stadigt stigende utilfredshed og kritik af nedlukningen af Danmark. Den blå borgerlige side ligger helt vingeskudt, men kan dog blive enige om én ting – at være imod Mette og nedlukningen. Den modstand støttes af en mere eller mindre anonym hær på Facebook. Nogle er mere udadvendte og aktive og demonstrerer på gaderne som 'Men in Black' og som sin egen frihedsbevægelse. En ny måling har vist at det er godt 10% af befolkningen, som er så meget imod. Coronaen koster os og staten en stadig strøm af millioner og milliarder. Den ene hjælpepakke efter den anden på flere milliarder bliver kastet ind i kampen. De mange milliarder uddeles med løs hånd, for trods alt at holde nogle hjul i gang og parat til når fremtiden kommer.

2021 skulle være året, hvor Folketin-

gets partier endelig skulle samles for at vedtage den længe ventede 10-års psykiatriplan! Før valget lovede socialdemokraterne, at der mindst skulle en milliard mere til det udsultede psykiatriområde. Da den nye regering trådte til, var der dog kun råd til ½ milliard, som dog blev rundet noget op af støttepartierne. Desværre er der tegn i sol og måne på at psykiatriloven bliver udskudt til næste år. Al energien går til Coronaen. Man kan måske så håbe, at der til gengæld bliver sparet noget sammen, så der kan blive til vækst og større forbedringer på psykiatrien. Penge er ikke alt, men psykiatrien har ikke fulgt med den økonomiske udvikling og de fysiske sygdomme, samtidig med at der er kommet langt flere psykiatribrugere til. Ikke mindst Corona-nedlukningen gør at man frygter endnu et stort efterslæb og et endnu større behov for hjælp og behandling. Hvis vi kan låne stadigt voksende milliardbeløb i udlandet, kan vi vel også tilgodese den nødlidende psykiatri? Det maner da til eftertanke, at staten kan bevillige minkindustrien godt 20 milliarder gode danske kroner. Jeg håber i al fald indtil det modsatte er bevist, at mindst lige så mange penge kan gå til psykiatrien – og gerne også kulturen.

Selvom kulturlivet lider af nedlukning, så hører jeg at bagerbranchen simpelt hen går som varmt brød. Alle ser 'Den Store Bagedyst' og valfarter til konditorierne for at købe kager som aldrig før. Især de digre, flødeskumsfyldte bagværker er der er salg i. Lang tid før Fastelavn blomstrede begrebet fastelavnsboller op igen. Der er simpelthen gået innovation i fastelavnsboller med flødeskum og alskens pynt. Det kan koste helt op til 75

kr. for en enkelt bolle i luksusudgave. Jeg har endda ladet mig fortælle at i datingverdenen rådes der til, at når man skriver til den udkårne vedlægger sin helt egen opskrift på fastelavnsboller. Det krummer sig. Personligt har jeg endnu ikke prøvet en af de voluminøse kaloriebomber. Jeg har simpelthen nægtet at stå ½ time i sibirisk kulde uden for min lokale bager for at vente på at komme ind i varmen.

I øjeblikket får jeg ikke læst så mange bøger, som jeg gerne ville. Til gengæld går min tid meget med at læse de mere flygtige tidsskrifter og aviser, som stadig kommer. Især, hvis man er politisk interesseret, er der rigeligt aktuelt læsestof. Clement Kjersgaard udgiver det politiske tidsskrift Ræson og Altinget har også sit eget politiske tidsskrift. Selv er jeg på mine ældre dage gået mere fra at læse Ekstra Bladet til at læse Kristeligt Dagblad.

Politikerne udgiver også bøger og journalisterne gør det samme. Senest en bog om Dansk Folkepartis storhed og fald: 'Skaberen, Taberen og Frelseren?' Det er ikke en nøgleroman, men det står for henholdsvis Pia Kjærsgaard, Kristian Thulesen Dahl og Morten Messerschmidt. Dansk Folkeparti gør sit for at trække det borgerlige flertal længere væk end i umindelige tider. Siden sidste folketingsvalg hvor partiet fik det største valgnederlag i dansk politik er det kun gået værre. Venstre er efter amputationen af Lars Løkke og Inger Støjberg blevet mere end halveret i meningsmålingerne. Til gengæld er de konservative blevet større end Venstre. Nye Borgerlige går også frem, men kan ikke modsvare den øvrige tilbagegang. Mette Frederiksen har solid støtte og fremgang. De radikale bevæger sig efter at taget hinanden på låret og haft andre indre skærmydsler, nedad i målingerne. SF og Enhedslisten står nogenlunde fast. Enhedslisten har dog lige udskiftet sin politiske ordfører fra Pernille Skipper til en ny skipper, Mai Villadsen. Man kan dog mene at Pernille Skipper er blevet forfremmet, da hun nu er blevet ny psykiatriordfører for Enhedslisten... Andre folketingspolitikere har skiftet parti for at blive løsgængere. Som salig Winston Churchill sagde: 'En del mennesker skifter parti på grund af deres overbevisning. Andre skifter overbevisning på grund af deres parti.'

Foruden de store debatter om liv og



Deres udsendte i London, ved statuen af Churchill foran Parlamentet.

død og meningen med disse to, har mindre også kunnet gøre det. Der var en del som drejede sig om statsminister Mette Frederiksens Facebookopdateringer. En af hendes mest diskuterende, var et billede af en makrelmad med mayonnaise og agurkeskiver. Det blev fremhævet og latterliggjort, og alligevel nævnt som en genistreg for at vise hvor almindelig og 'ligesom-vi-andre' hun er. Hun vidste lige præcis hvad der ramte den jævne dansker. Jeg holder selv meget af makrelmadder med mayonnaise – dog uden agurk. Det skal heller ikke blive for grønt! Mette Frederiksen fik høje karakterer for sin kommunikation, men også ris for dårlig smag. En kommentator fra en såkaldt borgerlig avis skrev, at 'han ikke ville have en statsminister, der spiser makrel i tomat. Jeg vil have en statsminister, der spiser foie gras på Marienborg.' Han mente at det var mangel på respekt for embedet bevidst og kynisk at snobbe nedad på den måde. Senere har Mette Frederiksen postet et foto, hvor hun pudser vinduer. Det har også fået delte meninger, blandt andet håber én lakonisk, at hun falder ud ad vinduet. Men Mette har mange følgere og de sociale medier spiller en stadig større rolle i den politiske verden. Her kan politikerne uhindret – næsten – skrive og profilere sig som den de helst vil se ud til at være. Det véd flere og flere politikere og de vil gerne slippe udenom journalisternes filtrerende 97.800 kommentarer og over 22.000 likes. Jeg har selv fået besked på at tabe 2 kilo. Det gjorde jeg så forleden. Men sikken et svineri med alt det mel.

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

