

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 24
FORÅR 2022

nr. 1



*Anmeldelse af
filmen "Rose"*

LÆS MERE SIDE 18

LAP prisen 2020

LÆS MERE SIDE 19

*En ny psykiatri
frem mod 2032*

LÆS MERE SIDE 28

*Konference i
Fællessalen på
Christiansborg*

LÆS MERE SIDE 12

Landsmøde 2022

LÆS MERE SIDE 37



Hvor bliver de frivillige af ?

Steen Moestrup, Hanne Wiingaard, Lenette Rasmussen
Forretningsudvalget i LAP

LAP bygger på, at vi er en organisering af frivillige, der har fået gode forhold til at samarbejde om en bedre psykiatri i Danmark. Vi kan alene påvirke den regionale psykiatri, lovgivningen på Christiansborg og den sociale psykiatri i kommunerne. Det sker gennem kommentering af materialer, oplysning om nye idéer og ikke mindst gennem deltagelse i arbejdsgrupper, udsatteråd, dialogfora, følgegrupper og mange flere fora, hvor vores stemme bør lyde og vi håber på at blive hørt.

Det er os med brugererfaring, os der blot er klædt på i praksis til at være talsmænd for det store flertal af tavse psykiatribrugere. Os, som blot har prøvet at gå ned med flaget og skulle have hjælp til at rejse os, men hvor bliver de aktive af ? Er system Danmark blevet så hårde ved folk med psykiatrierfaringer, at der ikke er overskud til give en hånd med ved roret i en blandt landets få brugerorganisationer ? Eller er ledelsen blevet for hård i munden, til at folk orker, at tage ordet ? Vi har på flere møder debatteret tonen, faconen at sige ting på, måden at blive hørt, evnen til at samarbejde eller manglende samspil.

Og på samme tid er vi faktisk, måske som et resultat, blevet færre i foreningen.

Ledelse er en sjov størrelse, man skal hjælpe de svage frem og stække de stærke, så alle får lige rammer for at kunne komme til orde, men resultatet er blevet, at vi bare bliver færre og færre. Nu har en ny 10-års planen for psykiatri set lyset, og der er lagt op til en psykiatri i verdensklasse med nogle af vores ideer i front, men hvem skal efterhånden lære systemet hvad vores ideer er ?

LAP satser nu stort med en konsulent på Sjælland til at varetage og støtte de frivillige. Senere skal der følge en for Fyn og Jylland, så vi kan genvinde vores storhedstid med næste 1000 medlemmer i Danmark. Landsmødet er indkaldt og forberedelserne er næsten tilendebragt, når disse linjer skrives. Der skal nye toner til for, at få frivilligheden frem i alle kroge af foreningen. Vi skal være meget bedre til at give ros og positiv kritik, for det er krænkende at lade være, når folk faktisk har gjort en god indsats for at få noget til at lykkedes.

Oplevelsen er at flere og flere af

vore medlemmer gør brug af deres arbejdsevner, men hvor bliver tiden til frivilligt arbejde så af ? Vi forsøger at nå ud i hele landet med Vendepunkter, NADA og nytænkning. Filmen Rose håber vi bliver blandt tilbud til vores medlemmer, samtidig med at vi prøver at få uddannet bisiddere til at bistå vores medlemmer med sager, såvel i kommunerne som overfor psykiatrien. Vi forsøger at gøre det til god stil, at lytte til borgerne, patienterne og gøre dem til aktiver i deres eget liv.

Corona har vist, at psykisk syge kan noget særligt, de forstår nemlig hvordan man forebygger ensomhed og viste klart under krisen, at være de med mest erfaring i at tackle ensomhed. Nu hvor samfundet er åbnet op igen, så skal vi til at tage del i samfundet og være et aktiv, der faktisk viser, at vi kan noget særligt. Gør en indsats i foreningen, så vi i højere grad kan blive hørt og set i samfundet.

Husk det er din stemme der tæller i den store sammenhæng - så kom til orde og fortæl hvad du som psykiatribrunder gerne vil med dit liv ! ■

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.



Indhold

FORRÅR 2022

Hvor bliver de frivillige af ?	2
Havens glæder og sorger	6
Boganmeldelser:	
Bipolar & mig	8
Livet med og efter bipolar lidelse	9
Recovery-orienteret rehabilitering	10
Konference i Fællessalen på Christiansborg	12
Anmeldelse af filmen "Rose"	18
LAP-prisen 2020	19
IFS Seminar 2021	22
Sindets dag i Vejle	25
Nu åbner samfundet og LAP Midtjylland op igen	26
Vendepunkter	27
En ny psykiatri frem mod 2032	28
Fru Christoffs univers: Hvad er der sket siden sidst?	30
Citatsiden	32
Poesiens & kunstens side	33
Lokalforeninger	34
Regionale foreninger	34
Liste over kollektive medlemmer i LAP	35
Kaj Munk udflugt med Livsglædegruppen	36
Krogs Krog: Maskerne er faldet igen...	39



En ny psykiatri frem mod 2032





12

Konference i Fællessalen
på Christiansborg



19

LAP prisen 2020

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. maj 2022.

REDAKTIONEN:

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

FORSIDEFOTO:

Tom Jul Pedersen

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis
LAP's holdninger.

Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt
ud på LAP's hjemmeside www.lap.dk

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

Havens glæder og sorger

Tekst: Tina Hesselbjerg

Foto: Arkiv

En solsort bygger ud i min baghave. Det foregår uden en decideret byggetilladelse. Dette sker over en forholdsvis kort periode og ender ganske brat, idet moder natur tager over. Solsortens sang i parker eller i haverne rundt omkring, er et meget velkendt fænomen.

En dag skulle jeg, efter mange måneder uden brug af min cykel, gøre klar således, at min cykel kunne komme til reparation i Cykel Care. Der var lige noget med dækkene også selvom jeg forsøgte at pumpe dem, så vedblev de at være flade. Ting og sager fra mit haveskur blev flyttet således, at min cykel, først og fremmest, kunne komme ud. Det både skramlede og genlød af jern mod fliser fra diverse redskaber, der blev flyttet rundt med. Pludselig så jeg noget usædvanligt i min bagagebærer på cyklen. Jeg strakte hals, hvilken blev mindst 20 cm. længere for at få et bedre udsyn. En rede lå der sammen med en solsort, der lå og rugede på sine æg. Nu er jeg ganske ny "haveej" og dette syn havde jeg aldrig set før. Ikke i virkelighedens verden i hvert fald. Først tænkte jeg på det som noget ganske særligt. Sidenhen meldte tanken sig: "Jamen så kommer jeg da ikke ud at cykle foreløbig"! Der kom da også forskellige forslag op på bordet. Reden kunne flyttes! Min bror foreslog mig at jeg ringede til dyreværnet, som således nævnte for mig at jeg skulle kontakte dyrenes beskyttelse for at finde ud af hvor jeg stod i denne situation. Jeg fik fat i en sød dame der, som sagde: "Nååå"! Det var en af disse mennesker, der har et stort hjerte for dyr. Hun fortalte mig, at

loven sagde, at det var forbudt at flytte en sådan rede, hvori der lå æg, som var ved at blive udruget.

Foreløbig har jeg nu opgivet tanken om at komme ud at cykle i det spæde forår. Et forår, der som ethvert forår viste de sprødeste knopper på bøgehækkene i området, hvor jeg bor. Det lysegrønne løv på bøgehækkene lod vente på sig, dog var varmen kommet og med lidt god varme skulle knopperne nok vågne op tid dåd og gengive det grønne der i efteråret ændrede karakter og fik nuancerne til at gå fra lysegrønt til gult for dernæst at flyve bort når vinden tog fat.

Nu følger jeg nu levende med i livet i min have. Mor fugl, som hun i mellemtiden er blevet, flyver nu i fast rutefart over bøgehækkene og leverer kyndigt den ene regnorm efter den anden inde i mit haveskur. Når skaden kommer, og det sker, så vifter jeg med både arme og ben for at aflede dens opmærksomhed på de 4 små skravl, der nu ligger i reden.

Somme tider ser jeg solsorten og andre gange fornemmer jeg den bare når jeg sidder i haven. Jeg har et godt hjørne, hvor jeg elsker at sidde og hvor jeg nærmest suger varmen til mig. Den varme som der stille og roligt bliver skruet op for og som giver mig min fornødne energi tilbage.

Mine gøremål i haven er dog ikke gået helt i stå. På trods af at jeg ikke må forstyrre solsorten, så har solsortemor og jeg indgået en overenskomst. Jeg må gerne hente diverse redskaber og deslige i skuret mod at hun får lov til at få gratis logi i mit skur i min baghave. På trods af at haven er forholdsvis lille,

så går det også ganske glimrende med at have gæster i haven. Fuglemoderen flyver stadig ud i haverne for at hente den mad, der er påkrævet til dens unger. Den første gang jeg så ungerne lå de helt hjælpeløse og udmattede oven på hinanden i en stor bunke. Men der var liv, hvilket var ganske givet, idet jeg stjal mig til et lille kig mens solsortemor hentede mad. Man kunne næsten fornemme ethvert hjerteslag, der bød sig under de ganske små dun, som ungerne var iklædt.

En tidlig morgenstund satte jeg mig op i sengen efter en nat fuld af gode drømme. Jeg kunne lige ane, ude på den anden side af mit vindue, et skarpt lysglimt af solen, som på dette tidspunkt havde været oppe et stykke tid. Himlen var ganske blå. Jeg missede med øjnene og strakte mig og faktisk var netop alt fryd og gammen indtil denne tidlige morgen, hvor jeg pludselig hørte solsortene skræppe på livet løs uden for mit vindue på første sal. Klokken var ikke 6 endnu. Jeg kunne fornemme at der var fare på færde. Jeg for' ned ad trapperne og styrtede dernæst ud i natkjole og så netop da skaden forlade skuret i min have. Reden var tom!! Øv øv og atter øv Jeg havde ellers set for mig min have fuld af småfugle, der skulle lære for alvor at komme på vingerne.

Atter, mens jeg skriver, hørte jeg, at fuglene skræppede løs. Denne gang så jeg den sorte og hvide skade forlade skuret med en unge i munden. Den havde åbenbart gemt noget bytte til senere forbrug! Jeg havde hørt ude i byen, at skader, ud over deres gængse indtag af mad, også tager fugleunger. Jeg synes,

at naturen, denne morgenstund, var utrolig barsk. Hvorfor skulle den lige tage mine?

Afslutningsvis vil jeg dog lige forsøge at komme med en lille pointe: "Sol-sorte, skader og hvad der ellers måtte

være af fugle i vores haver, parker og skove. Alle skal de leve. Alle har de deres egen sang at bidrage med i det uendelige kor af fuglesang." ■



Bipolar & mig

Tekst: Jørgen Ani-Manus Neumann

Anne Marie Løkkegaard har skrevet om sine erfaringer med sin kamp med livet som bipolar. Hun er 45 år gammel og er uddannet klassisk sangerinde og journalist. Anne Marie var kun 11 år, da hendes 10 år ældre bror Jacob begik selvmord under en indlæggelse på Sankt Hans. Da sluttede hendes barndom. Hun så virkeligt op til sin bror, men han var begyndt at drikke umådeholdent og opførte sig ikke pænt i sin sidste stund. Jacob var musiker og havde lært Anne Marie at spille klaver.

Anne Marie Løkkegaard blev indlagt første gang som 20 årig efter et forlist bekendtskab med en ven fra sin tid i kor. Hendes stemmer begyndte at tale til hende, og blandt andre mente hun at høre Kierkegaards stemme og hun gik rundt i København med en paraply selvom det ikke regnede og gik midt ude i trafikken, - for hun var jo usårlig følte hun. Men hun ringede til sine forældre, som dog måtte opgive at hjælpe hende i den tilstand hun var i.

Anne Marie Løkkegaards diagnose er bipolar. Det vil sige, hun har både maniske og depressive perioder og hun

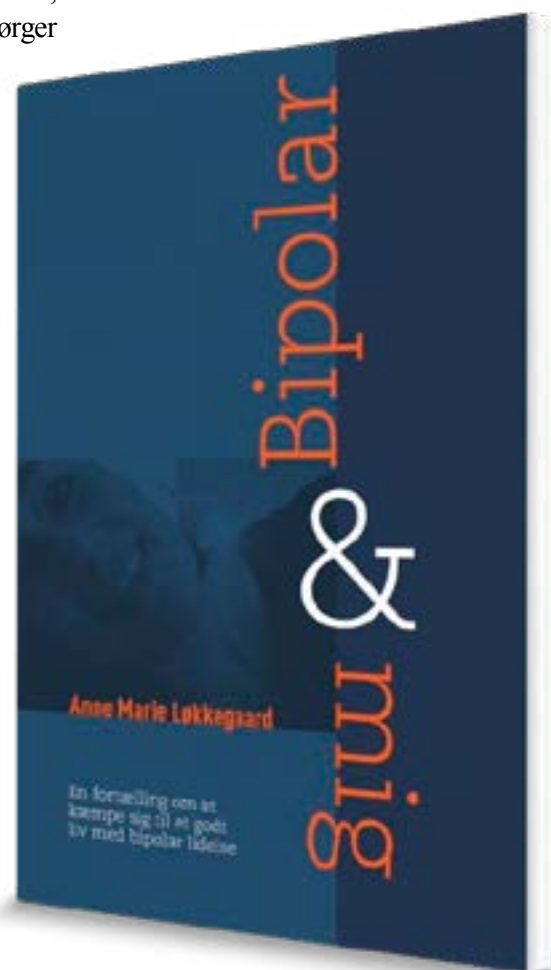
mener at manierne er de værste, fordi de oftest bliver fulgt op af en depressiv tilstand. I denne tilstand angreder og undskylder man omkring sig, da manien kan have medført uheldige episoder blandt venner og familie. Hendes første møde med indlæggelse var på Riget afd. 0, og står som en mørk og dyster oplevelse.

Anne Marie Løkkegaard har i perioden 1996 - 2014 været indlagt i alt 7 gange.

I dag har hun to døtre med sin mand og soulmate Jens. Når Anne Marie mærker forandring i følelsesregistret, så er det hendes mand hun først spørger om hun kører for stærkt. Han er også hendes bedste sparringspartner. Anne Marie Løkkegaard vil gerne appellere til tolerance.

Bogen er udgivet af Psykiatrifonden og koster kr. 179,95 ■

Forfatter: Anne Marie Løkkegaard
Udgivet af Psykiatrifonden
ISBN13: 9788790420178
Sideantal: 136



Livet med og efter bipolar lidelse

Fortællinger om at komme sig

Tekst: Inger-Liss Christoffersen

Denne bog indeholder seks historier med hændelser om personer der fortæller om deres liv med sygdommen bipolar affektiv lidelse.

Forskellen på denne og de mange andre bøger jeg har læst gennem mit eget lange liv med sygdommen, skrevet af læger, psykiatere og andre - ligger i at personerne - fra start til slut - har beskrevet livet med sygdommen samt, at de fleste er kommet sig fra en ellers livslang lidelse med medicinering og mange indlæggelser. Arveligheden, som jeg ellers altid har lært, var en betingelse for udbrud af sygdommen, er ikke i større omfang en del af de medvirkendes fortællinger.

Medicinering kommes der ikke ind på i større omfang, mens livsforløbet snarere lægges til grund for sygdommens udbrud. Det er nyt for mig – men samtidig glædeligt, at nogle patienter med bipolar sygdom kan komme sig helt - og flere af dem uden medicin.

Jeg er måske den rette til at se med lidt skepsis – ikke på sandheden i disse skæbner - snarere det at den mani-depressive sygdom (navnet er de seneste ca. 15 år kaldet bipolar affektiv lidelse) findes i mange varianter, styrker og personligheder. At opvækst og livet samt den sociale adfærd også kan have betydning, er der ingen tvivl om.

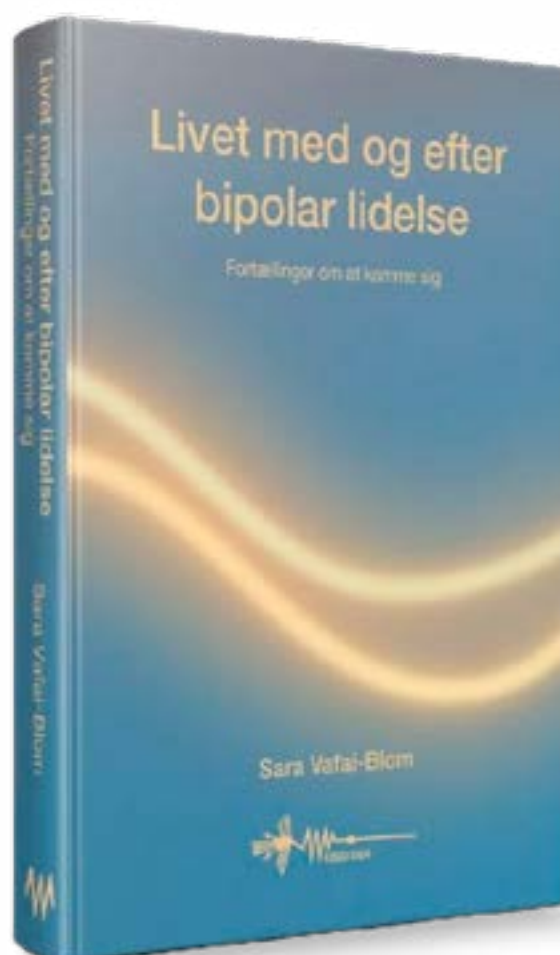
Da jeg læste den første beretning (Annes) om hendes bipolare lidelse som startede da hun var 26 år, undrede det mig, at hun aldrig har haft en depression eller et selvmordsforsøg – og det gjorde mig skeptisk i diagnosen, da bipolar netop betyder at mani og depression hænger sammen. Der er nok blandt fagfolk delte meninger om at sygdommen kan forsvinde med tiden og at den kan være – eller er – arvelig, så jeg er nu, efter at have læst bogen, blevet klar over at der i diagnosen i dag kan ligge, at man også kan lide af kun den ene pol - mani eller depression.

Trods mine spørgsmål, er det en meget ærlig bog, skrevet som patienterne har fortalt til forfatteren, samt Sara Vafai-Blom's egne noter og den opsummering af hver persons liv fra start og til hvor de står i dag. Det er meget berigende at læse denne bog fra en anden vinkel end de andre bøger jeg gennem årene har læst af lægfolk og specialister på området. ■

Forfatter: Sara Vafai-Blom,
Forlag: Adskjær Forlag
ISBN: 978-87-94162-08-1
Sideantal: 173

NOTE:

Mit eget sygdomsbillede startede med en voldsom fødselspsykose som 22-årig - til nu som 74-årig, hvor jeg har haft mange dramatiske, depressive, psykotiske indlæggelser med stærk medicin og ECT-behandlinger. Dog har jeg de sidste 21 år været uden anfald ved omstilling af medicin til SNRI/Venlafaxin - på en lavdosis (37,5 mg) som flere overlæger mente kun var terapeutisk behandling. Jeg har og har haft et godt liv i denne tid.



Recovery-orienteret rehabilitering

Tekst: Steen Moestrup

Bogen er et rent opslagsværk af gode måder at gøre socialt arbejde i psykiatrien, såvel som socialpsykiatrien i kommunerne til noget seriøst resultatfremmende, fremfor det snik snak som mange steder praktiseres. Enten fordi man mangler kompetente folk, der savnes fornuftige redskaber eller borgernes behov fejlvurderes.

Bogen benytter et ikke lægefagligt redskab til at afdække borgernes resurser, og der er mange forklaringsmodeller til at underbygge forskellige stadier af sociale indsatser.

Finn har valgt, at anvende ord som aktør og partner i stedet for bruger eller patient - altså en væsentlig mere aktiv rolle i egen livsudvikling. Af-sættet tages i borgernes drømme, ønsker og håb. Gamle metoder har fået ny viden og er dermed gjort mere effektive. Det giver håb for området, at der kommer et værk på banen, som er velunderbygget og tillige skrevet af en bruger med egne erfaringer. Alene Finns egen udvikling og karriere viser, hvor fantastiske redskaber der findes og deres effekt, når de benyttes på rette vis.

Egentlig er bogen mest til professio-

nelle - men psykiatribrugere vil med fordel kunne bruge den til at afdække hvorfor en hjælp og støtte ikke fungerer. Brugerne kan anvende bogen til at få kommunen til at give den rigtige støtte og målrette den til borgerens behov. Jeg er ikke i tvivl om, at hvis bogens redskaber og værdinormer for socialt kvalitetsarbejde blev indarbejdet i den kommunale socialpsykiatri og den regionale psykiatri - ville bogens redskaber og pejlemærker kunne medvirke til at opfylde forventningerne i regeringens nye 10-års psykiatriplan.

Den kan læses fra start til slut eller anvendes som en god opslagsbog. Og er man nysgerrig på flere detaljer, er kildeangivelserne talrige og omfangsrige nok til et fuldtidsstudie. Man kan kun håbe på, at bogen bliver taget ind i undervisningsmaterialet på studier, der skal støtte borgernes recovery i psykiatrien. ■

Forfatter: Finn Blickfeldt Juliussen
ISBN13: 9788762819863
Sider: 264
Forlag: Gyldendal





VELVÆRE GENNEM LEG

På sommerlejren på Brenderup Højskole i 2021, havde jeg den fornøjelse at være tovholder på "Brug sanserne med Sille".

Her dansede vi, lavede energivøvelser og visualiseringsøvelser omkring temaer i vores liv, med efterfølgende tegneopgaver.

Dette projekt har jeg fulgt op på og kører nu et hold, der hedder "Velvære gennem leg".

"Velvære gennem leg" foregår i Borgernes Hus på Odense Banegårdscenter, og vi mødes hver anden onsdag mellem kl. 12.00 og 15.00.
Vi mødes onsdag i de "lige" uger.

Skulle du have lyst til at være med,
så skriv en mail til mig på: sillebb03@gmail.com

Konference i Fællessalen på Christiansborg

OM LIGESTILLING, ÅBEN DIALOG, VIDEN - OG KÆRLIGHED

Tekst: Steen Moestrup

Foto: Tom Jul og Lenette Rasmussen

Øvrige billedmateriale: Poul Videbech, Jonas Vennike Ditlevsen
og Frode Bjerkely



Med udsigt til en ny 10-års plan for psykiatrien inviterede LAP den 15.11 2021 til konference på Christiansborg. Målet for konferencen var at dele viden, præsentere nye metoder og vise eksempler på praktiske erfaringer fra igangværende brugerdrevne initiativer.

Program:

- **Psykiatrien er i krise. Hvad skal der til for at gøre den rask?**
Professor Poul Videbech, Psykiatrisk Center Glostrup
- **Kontekstbaserede alternativer til den psykiatriske sygdomsforståelse**
Psykolog Jonas Vennike Ditlevsen
- **MaskineMaskine Amager: "De såkaldt svært psykisk syge patienters egen recovery central i regi af civilsamfundet"**
Søren Dixen
- **Vendepunkter: En anden type recovery opfundet af LAP Kbh./Frederiksberg**
Knud Fischer-Møller og Inge fra LAP Kbh./Frederiksberg
- **Magnetstimulation - giver livsglæden tilbage**
Frode Bjerkely, Psykiatrien Region Midtjylland

På konferencen stillede vi blandt andet spørgsmålet: Hvordan kan vi anvende viden og metoder i en ny eller anderledes form, så psykiatribrugere kan få de rigtige tilbud?

Det var et forsøg på, op til valget, at vise vores medlemmer og samfundet, hvilken retning vi mener man skal dreje behandlingen og hvilken retning 10-års psykiatriplanen skulle tage.

10-års psykiatriplanen blev ikke færdig inden regions- og kommunalvalget og kom derfor ikke i spil i forbindelse med valget, men kan forventes at komme til at spille en rolle for

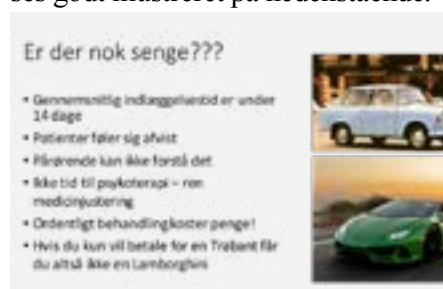


Rigtig mange var mødt op til den spændende konference

det kommende folketingsvalg. Planen er nu udarbejdet og sendt videre til politisk behandling. Nils Holmquist var konferencier og ansvaret for konferencen var placeret hos Hanne Wiingaard og Katrine Wiedersøe.

Ifølge indledningen fra Trine Torp, så må vi stadig konkludere, at psykiatrien kommer for sent på banen, opleves som overgreb og 10-års planen skulle gerne bevirke at flere bevarer håbet, får fodfæstet tilbage og at brugerinvolveringen øges.

Poul Videbech's oplæg efterspurgt flere senge til psykiatrien – oplægget ses godt illustreret på nedenstående:



Poul Videbech's samlede oplæg kan læses her: www.lap.dk

Psykolog Jonas Vennike Ditlevsen sætter store spørgsmålstejn ved den eksisterende psykiatri, fordi den er lægefagligt biologisk baseret. Medicin kan ikke helbrede alene og sætter måske en stopper for, at folk kan udvikle sig og derved frigøre sig fra den psykiatriske diagnose. Der er mange måder at være påvirket på i livet og psykiatrien vil have folk ned i fastlåste kasser, der holder dem livslangt fanget i medicinske spændetøjler. Det er for det enkelte menneske en fattig måde at blive lindret på og for samfundet har det store sam-

fundsmæssige konsekvenser. Jonas er tilbøjelig til at ville opfatte psykisk sygdom som en forbigående forstyrrelse, der kan heles op ved den rigtige traume-baserede psykoterapeutiske påvirkning. Beviset er ifølge Jonas, at flere bliver kronikere, endda med flere symptomer.

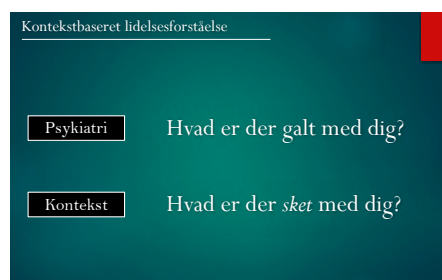
Der er flere som vender tilbage og bliver svingdørspatienter, og brugen af psykofarmakologisk behandling er eksploderet og i stadig vækst, samtidig med at bivirkningerne reducerer levealderen med 15-20 år. En forklaring på at psykiatrien fejler, er manglen på resurser og manglende fokus. En anden forklaring er at psykiatriens grundforståelse af psykisk lidelse er fejlagtig – den er netop ikke traumbaseret.

Jonas Vennike fremkommer med en påstand: Flere resurser ville utvivlsomt hæve niveauet, men det er ikke primært resursemangel, der er årsag til psykiatriens problemer. Symptomer består af tanker, følelser og adfærd – det er disse man skal påvirke psykologisk hos patienterne. De skal ikke opfattes som sygdom/forstyrrelse der skal lindres med medicinsk behandling. Problemet med den lægefagligt baserede psykiatriske opfattelse af sygdom er at der er lav pålidelighed, lav validitet og mangelfuld afgrænsning. Samt at den medicinske lindring giver lav effekt, lav recovery-rate og er symptomfokuseret. Lindringen opnås gennem psykofarmaka med store bivirkninger, elektrochok der ligeså har en række bivirkninger og TMS – der har lav effekt.

Altså en symptomlindrende behandling der har ingen eller meget lav beviselig effekt. Samtidig med, at den symptomlindrende behand-

ling ofte fører til alt for mange og alvorlige skadevirkninger – kaldet bivirkninger.

Den psykiatriske forståelse af psykisk lidelse trækker psykisk smerte og fortabelse ind i det lægefaglige felt, det lægefaglige sprog, og den lægefaglige tilgang. Det har desværre ikke ført til den revolution af vores tilgang til og behandling af psykisk lidelse, som var håbet. Projektet er fejlet – hvilket fører til at psykiatrien fejler, fordi den fastholder patienterne i kroniske forløb hvor sygdommen lindres – i stedet for at skabe forståelse og forandring i patienternes liv.



Det som psykiatrien kalder symptomer, er i virkeligheden meningsfulde – men pinefulde reaktioner på konteksten.



Den kontekstbaserede grundmodel



Triestemodellen. Mental sundhed er vejen frem



Åben Dialog, Vestlapland



PMTS England

Knud Fischer-Møller præsenterede Vendepunkter, som er LAP's flag-skib i Recovery-bølgen af projekter, der skal fremme psykiatribrugernes vej til at komme sig efter psykiatrisk behandling. Det bygger på at vise, at man faktisk kan bruge sine erfaringer fra psykiatrien og psykisk sygdom til noget konstruktivt. Grundlæggende er det en gruppe bearbejdning og egen indsigt der bringes i spil. Der er umiddelbart 2-3 forløb af 12 uger og de tilrettelægges på en sådan måde, at de giver psykiatribrugerne mere selvindsigt og gruppen er med til at bestemme indhold og det faglige niveau. Der er normalt to instruktører til 10-12 personer. Det er funderet på at skabe et trygt rum og gensidige medmenneskelige relationer, brugerne imellem. Der kridtes fra starten visse rammer op, for at skabe et trygt og tillidsfuldt rum. Vendepunkter er med til at forøge livskvaliteten for den enkelte. Dog må medlemmerne selv vurdere - eventuelt i samspil med instruktører eller andet netværk - om det er hensigtsmæssigt at de forsætter



Afsluttende paneldebat

i forløbet. Det kan udløse retraumatisering eller på anden måde vise sig at forværre den enkeltes situation, eller man kan være i en situation, hvor man endnu ikke er klar til denne form for selvindsigt og gruppedynamik.

Nogle vil have behov for terapi eller anden form for støttende samtaler ved siden af forløbene, og nogle vil søge udfordringer andre steder fra.

Der er ikke tale om et egentligt behandlingsforløb og derfor heller nogen direkte former for omlægning af medicin eller påvirkning til at omlægge medicin.

Som deltager bliver man givetvis påvirket af, hvad de andre i gruppen fortæller om deres oplevelser af medicinering eller udtrapning. Bevidstgørelsen af traumer eller seksuelle overgreb kan medføre en ændring i medicinbehovet. Det regnes ikke for at være terapi, men kan have et terapeutisk afkast.

Der er samtaler med deltagerne før optagelsen på holdet for at fornemme om samspillet fungerer og for at få en vurdering af, om den enkelte kan indgå i gruppeforløb. Rummeligheden går begge veje og der skal

være plads til at spille sammen, såvel som til at være uenige om ting. Det er en tretrinsraket, hvor man udfører øvelserne først individuelt, så i små grupper og sidst i plenum.

Som tidligere nævnt er der 2-3 forløb af 12 uger, samt et ekstra forløb, hvis man selv ønsker at blive instruktør. Man kan tage et forløb flere gange hvis man føler behov for dette. Det kan være en fordel at tage de samme forløb igen på forskellige tidspunkter i sit liv, fordi man kan få noget andet ud af det samme forløb.

LAP prøver p.t. på at starte et landsdækkende hold, der skal uddanne et hold instruktører til at kunne starte hold op i deres bopælsområder, for at få det bredt ud over det ganske land.

Inge stod op og fortalte kort om hendes personlige oplevelser med Vendepunkter. Det var tankevækkende, hvordan hun blev opfattet af systemet som værende smilende og dermed ikke syg nok. Og hvordan Vendepunkter faktisk gjorde hende i stand til at søge om og få den rigtige hjælp fra de rette instanser. Det var som om Vendepunkter skabte en eksplosion af lykke, der fik tingene omkring hende til at fungere meget bedre. Det at hun følte sig lyttet til, rummet af nogle andre og hørte hvad de sloges med samt hvordan de fik hjælp, skabte Inges lykke. Hun blev opmærksom på, at hun på mange måder havde glemt sig selv i sit liv.

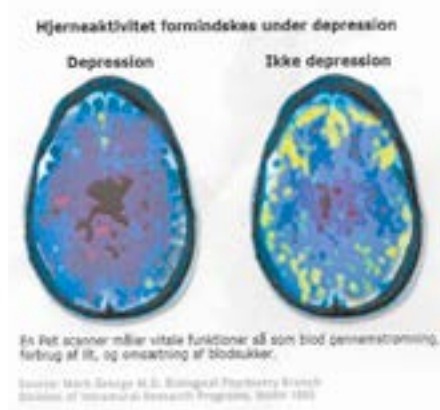
Næste punkt på dagens program var overrækkelsen af LAP's eksterne pris – en prisoverrækkelse, som var udskudt fra Landsmødet i 2020 og pga. corona.

Prismodtageren var Frode Bjerkely, som arbejder med TMS-behandling – Transkraniel Magnetstimulation. P.t. findes tilbuddet kun i Region Midtjylland og det tilbydes kun patienter som er i aktiv behandling for depression og angst, som vurderes at have gavn af dette tilbud. **Grethe Kristine Nørgaard** holdt denne tale i forbindelse med overrækkelsen af LAP' prisen:

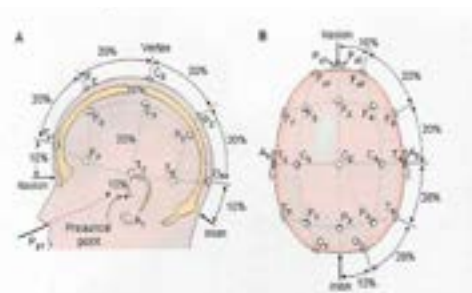
"Frode Bjerkely får prisen for sit ihærdige og fremragende arbejde med at udbrede behandlingsmetoden TMS (Transkraniel Magnet Stimulation) og kendskabet til denne. Trods dokumenteret effekt af TMS på adskillige områder, for eksempel depression, OCD, afhængighed og angst, er det svært at få psykiatrien i Danmark til at åbne op for behandlingen.

Frode insisterer på, at ens adresse ikke skal være afgørende for, hvorvidt man kan blive tilbudt TMS eller ej. Hans indsats bringer håb og livsglæde til nogle af dem, der behøver det allermost" - se også s. 19.

En lille billedserie om, hvad der sker i TMS klinikken



Pet-scanner billeder af den depressive og ikke depressive hjerne.



For at behandle det rigtige sted, finder vi nogle bestemte punkter. Bl.a. Vertex og F3. Det måler vi os frem til og det gør vi ved første besøg.

Inden vi behandler, måler vi hjernens følsomhed. Det sker med en måle-søge-magnetspole, hvor vi med små impulser får udslag i fingrene. Vi skruer op og ned for styrken på impulser. Når udslag cirka hver 2. gang, så har vi fundet følsomheden. Vi måler følsomheden 1 gang om ugen. Punktet vi måler følsomhed på, er et andet punkt end behandlingspunktet.

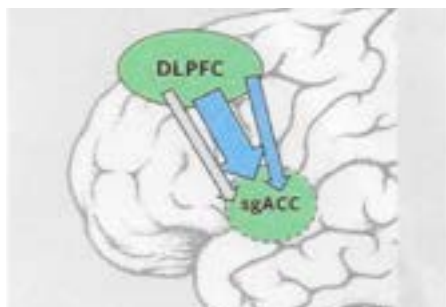


Hætten, som patienten har på, sættes via nogle andre udmålinger nøjagtig på hver gang. Den indtegner vi målepunkterne på, så vi præcist ved, hvor vi skal behandle. Til sidst placeres behandlerspolen og behandling sættes i gang. Vores standard behandling tager 20 min excl. udmålinger og udføres med 1 behandling dagligt i op til 6 uger+ evt. udtrapning. Der kan først forventes resultat efter 3-4 uger.

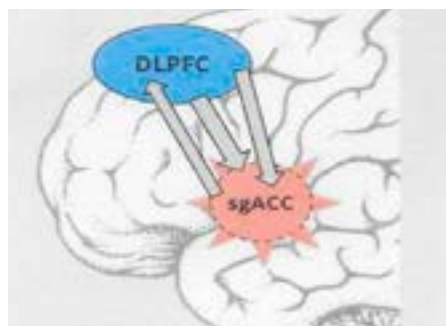
Samlede konferencematerialer kan læses på: www.lap.dk



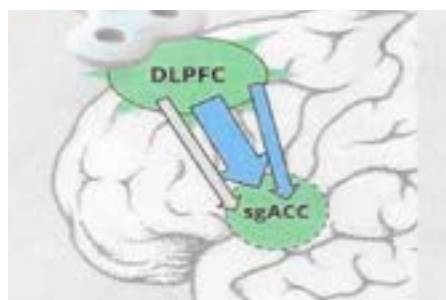
Ved de daglige behandlinger sættes hætten nøjagtig på, hvor efter behandlerspolen placeres og behandling starter.



Hjerneområderne L-DLPFC og sgACC står i tæt forbindelse med hinanden. Normalvis har DLPFC en hæmmende virkning på sgACC, og humøret er vel reguleret.



Når man lider af depression, bliver området DLPFC mindre aktivt og mister derfor sin hæmmende virkning på sgACC. Denne ikke-normale vekselvirkning mellem de to hjerneområder medfører kognitiv ubalance og negative/depressive tanker.



TMS-behandling stimulerer området DLPFC og herved sker en reaktivering af den hæmmende virkning på sgACC. Således genoprettes balancen i samspillet mellem hjerneområderne og humøret normaliseres.



Trine Torp (SF) lytter interesseret til oplæg

TMS:

Værekstedet MMA – som ligger på Psykiatrisk Center Amager – det tidligere Skt. Elisabeth Hospital. MMA står for ”Mixed Marshall Arts” og stifterne er Recoverymentor Søren Dixen og tidligere patient Nikolaj Brie. Det er brugerdrevne aktiviteter som er startet op omkring interessen for at male, men indeholder mange andre aspekter af det hele liv. Deltagerne har svære psykiske lidelser og er på forskellige stadier i deres forløb, nogle hjemløse, fysisk syge, vrede på systemet eller blot nogle, der har behov for et sted at være nogle timer i løbet af ugen. Der er højt til loftet og rammerne bidrager med meningsfulde aktiviteter til mental sundhed og giver liv til brugernes hverdag. Starten var i 2013 på Fjorden i Roskilde. Stedet på Amager er skabt med inspiration fra Roskilde, hvor rammerne nu er bygget op og om, til at rumme brugerne og mange meningsfulde aktiviteter, der giver brugerne et indhold i hverdagen. Den samlede økonomi har været kr. 3,5 mio. på 3½ år. Det typiske for stedet er, at man giver mere end man får og derved bliver der et overskud til at tage imod nye.

Bygningerne ejes af Region Hovedstaden. Det at være blandt ligesindede giver recovery til mange. En stor gruppe oplever sig bedre lyttet til og respekteret af ligesindede end behandlere, der får penge for deres arbejde. Websitet MMAmager.dk skulle være i luften og kan give relevante oplysninger.

Konferencen blev afsluttet med en debat, hvor der var mange spørgsmål fra salen og kortere indlæg fra panelet. Der var mange emner i spil, men sagt overordnet stilles der stort spørgsmålstegn til den lægefaglige vinkel på psykiatrien og om medicinen har andet end en symptomdæmpende effekt. Der skal mange andre tiltag til, for at patienterne oplever sig lyttet til og favnet af en behandling. Et system der skal hjælpe og støtte dem videre og ikke nødvendigvis til en passiv pensionisttilværelse. Der er heldigvis mange tilbud under opstart og udvikling, så med en ny 10-års plan for psykiatrien kombineret med en milliardtilførsel af midler, kan der ske noget på området, der ikke blot redder psykiatrien, men også giver den enkelte borger et liv at stå op til! ■

Anmeldelse af filmen ”Rose ”



Tekst: Steen Moestrup



Denne film bygger på en autentisk familiehistorie og er skrevet af broderen til den psykisk syge Inger (Niels Arden Oplev). Inger bliver psykotisk på en ungdomsrejse til Frankrig og ender på et bosted for psykisk syge i Danmark.

Hun er tydeligt præget af bivirkninger ved medicinen og ikke mindst indoktrineret til at tro, at medicinen hjælper hende. Inger er præget af angst og manglende evne til at handle, det er faktisk det medicinen kan gøre ved folk, men det skulle ifølge lægerne være det, som hjælper til med at klare hverdagens hårde liv ude i samfundet.

20 år efter den fatale rejse til Frankrig, hvor en uheldig kærlighedsaffære gør Inger psykotisk og angst for omverdenen. En affære med en gift mand, der ender med at gøre Inger syg og behandlingskrævende. Hendes søster og svoger vælger at invitere hende til at gentage besøget i Frankrig.

Søsteren har allieret sig med sin mand og tror på, hun magter at give Inger sit livs comeback. Omdrejningspunktet i filmen er en bustur til Paris. En færdig pakke med mange andre deltagere, som ikke ved hvad de indlader sig på, da de stiger på bussen.

Straks ved præsentationen for deltagere, oplyser Inger, at hun er psykisk syg. Undervejs skal de besøge et verdenskendt museum, hvilket er rejsens højdepunkt, rent turistmæssigt. De kommer frem på et tidspunkt, hvor museet er ved at lukke, fordi det er helligdag, dagen derpå. Det havde turlederen, som også er bussens chauffør, ikke taget højde for og skoleinspektøren går amok foran museet, mens Inger på sit flydende franske, får kustoderne til at åbne museet.

Inger bruger begrundelsen, at den ophidsede og vrede skoleinspektør er psykisk syg og kommet helt fra Danmark for at se dette verdensvidunder.

Undervejs i besøget, kommer skoleinspektøren til at kaste sin jakke ned på en kendis kiste og det udløser selvfølgelig alarmerne og skoleinspektøren bliver pågrebet af vagterne.

Der er rigtig mange pointer undervejs i filmen, hvor det understreges, at man ikke kan se hvem der er psykisk syg og hvem der blot er følelsesmæssigt ude af balance. Filmen bliver vist mange steder i landet og det forventes, at den når TV på et tidspunkt.

Det er en film der påviser stigmatiseringen af psykisk sygdom og at psykisk syge faktisk kan noget, når blot de får den rette støtte på de rigtige tidspunkter. Se filmen og bliv klogere på dig selv og livet – den har fået rigtig mange flotte anmeldelser. ■

LAP- PRISEN 2020

Tekst: Steen Moestrup

Foto: Tom Jul

Frode Bjerkely var en af de første i Danmark der blev udlært i at give TMS (Transkraniel Magnet Stimulation); en behandlingsform der efter det første lands godkendelse i 2003, siden har bredt sig til det meste af verdens moderne evidensbaserede psykiatri.

Han blev i Risskov og Skejby vidne til den forskel TMS gør for folk med kroniske og refraktære depressioner som i første omgang var dem, der blev tilbudt behandlingsformen. Derfor tog han, så ofte som muligt ud på psykiatriens lægegange, for at udbrede kendskabet til TMS.

Med kendskab til behandlingsmetoden og dens potentialer, er det også svært at skjule begejstringen. Ikke mindst fordi det er non-farmakologisk.

Og den får sat hjernen i stand til at fortsætte arbejdet, selv efter behandlingerne er ophørt. Ofte bliver mængden af medicin også reduceret. Med forbyggende behandlinger kan mange af de tunge, tilbagevendende depressioner undgås.

Pt. er der i offentligt regi 3 steder - Skejby, Herning og Viborg – som tilbyder denne behandlingsmetode, men folk fra hele landet ringer til dem. Frode insisterer på, at ens adresse ikke skal være afgørende for hvorvidt man kan blive tilbudt TMS eller ej.

Hans indsats bringer håb og livsglæde til nogle af dem der behøver det allermost. ■



FOLKEMØDE 2022

Efter to år med aflysninger og corona restriktioner er Folkemødet endelig tilbage i fuld form... og LAP er selvfølgelig med!

FOLKEMØDET FOREGÅR I ALLINGE FRA DEN 16. - 19. JUNI 2022.

På Folkemødet er der som altid masser af debatter og spændende events.

Folkemødet giver rig mulighed for dialog med politikere, og en hel række organisationer og offentlige personligheder.

LAP har blandt andet debatter om samarbejdet med kommune og regioner på psykiatriområdet og om den ny 10-års plan for psykiatrien.

MØD  PÅ FOLKEMØDET

LANDSLEJR ^{NYHED} 2022

NÆRVÆR – EN DEL AF FÆLLESSKABET!
Som noget nyt laver LAP i år en Landslejr

**Arbejdsgruppen er i fuld gang med en
spændende lejr blandt andet med:**

- Heldagsture
 - Halvdagsture
 - Debataftener
 - Aktiviteter af forskellig art
 - Værksteder
 - Vendepunkter
 - NADA
 - Spil
- og meget andet....

Ideér og forslag til aktiviteter på lejren er velkomne
og kan sendes til: Lenette@lap.dk

**Vi glæder os til at se dig på Landslejren på Brenderup
Højskole fra 31/07 til 06/08, 2022.**

Der er åbnet for tilmelding fra den 16. maj 2022.

Pris: kr. 1900,- for dobbeltværelse eller kr. 2400,- for enkeltværelse

Vi vil gerne skabe plads til flest mulig på lejren, og derfor opfordrer vi til
at deltagere deler værelse. Der ydes rejsererefusion til LAP medlemmer
til billigste offentlige transport.

Med venlig hilsen
Arbejdsgruppen LAP landslejr

IFS Seminar 2021

Lenette og Clarissa's oplevelse af seminaret

Tekst: Lenette Rasmussen og Clarissa E. Sørensen

Foto: Lenette Rasmussen

Clarissa og jeg var afsted på social-psykiatrisk seminar med Interessegruppen For Socialpsykiatrimedarbejdere på Milling Hotel Park i Middelfart. Efter ankomsten og visning af Coronapas, var der frokost. Vi kom ved et tilfælde til at sidde til bords med næstformand Karen Moldrup. Ganske sød dame, som vi fik en god snak med om både vidt og bredt.

Efter frokosten, var det tid til at indtage Park 1 konferencelokale. Det var et pænt stort lokale med masser af god plads og højt til loftet. Der blev budt velkommen og første oplægsholder indtog scenen.

Peter Qvortrup Geisling, læge, journalist, forfatter og hele Danmarks TV-læge. Peter skrev i hans beskrivelse af sit oplæg:

"Jeg har stor respekt for det vigtige stykke arbejde, I gør i Socialpsykiatrien, så må jeg ikke forkæle og inspirere JER denne gang? Sætte jer i centrum? Jeg vil gerne give jeres liv et serviceeftersyn."

Vi fik da nogle gode grin undervejs i hans oplæg, men som dagene gik, kunne Clarissa og jeg godt fornemme, at oplæg og foredrag mest henvendte sig til alle de medarbejdere som var med, frem for brugere, hvor vi mere så os selv som brugere.

Men det var nu meget godt alligevel; vi måtte jo bare tolke det hele lidt anderledes, vende og dreje det sagte, så vi kunne se det fra andre sider end vores egen. Det er vel nok også lidt vigtigt at lære at forstå tingene fra mere end en

vinkel. Efter en god pause, var det tid til næste oplæg.

Det var denne gang Frede Bräuner, special lærer, konsulent, projektkoordinator og forfatter.

Frede har beskæftiget sig med sammenhængen mellem kost, adfærd og indlæringsevner.

Han har udviklet arbejdsmetoder, der er rettet mod udsatte børn og unge, med forskellige diagnoser, så som ADHD, angst, depression, og autisme.

Han fortæller om resultaterne ved at børn og unge får en ordentlig kost dagen igennem.

De unge gider ikke noget, de har ikke overskud, og deres indlæringsevne er ikke eksisterende.

Hvorfor? Fordi de ikke får en ordentlig kost.

De starter måske dagen uden morgenmad. Så i spisefrikvarteret drøner de hen i nærmeste supermarked og køber sodavand, slik, chips, kager og boostere. Han fortæller om at han prøver at give dem en ordentlig og sundt omgang morgenmad.

Det ændrede dem lidt, men så tilføje han en simpel, men igen sund og nærende frokost. Og pludselig var deres





opførsel ændret markant. Den aggressive unge var pludselig afslappet, den ugidelige, gad pludselig. Med andre ord, de havde fået overskud og lyst, så opgaverne med andre øjne og så havde de ikke mindst overskud.

Braüner beskriver, hvordan hans projekt gennem humor, fysiske tests, blodprøver, interviews, samtaler og vejledning lykkedes med at nå ind til de unge, som er fanget i en ond spiral af dårlige vaner og store fysiske samt psykiske udfordringer.

Ret spændende oplæg. Og jeg kan som medarbejder i et supermarked relatere til rigtigheden i hans udsagn. Jeg ser hver dag de unge komme lige fra skolen og købe diverse usundheder til deres frokost. Det er ret heldigt, hvis bare en eller to af de ca. 50 unge elever der kommer forbi, køber en rigtig sandwich.

Midt i hans oplæg var det tid til aftensmad, vi var så heldige at komme til at sidde til bords med Frede. Det var lidt sjovt, for så skulle der jo lige holdes øje med hvad han kom på tallerkenen. Det gav lidt gode grin over bordet. Torsdagen startede med oplæg fra social- og psykiatriordfører, Trine Torp (SF).

Hun startede da lige ud med at fortælle, at hun havde været med til LAP's konference på Christiansborg. Endvidere fortalte hun om hvordan hun som social- og psykiatriordfører kæmper for bl.a. de mange børn, unge og voksne som rammes af psykiske problemer pga. pres, for høje forventninger og for lidt plads til tvivl og omveje.

Det følgende oplæg kom fra:

Bente Vester, erfaringskonsulent, lærer og åben-dialog-praktiker samt Grethe Thygesen Rasmussen, overlæge på psykiatrisk afd. Svendborg. Det handlede om åben dialog, levede erfaringer og anerkendelse i praksis.

Clarissa havde især set frem til oplægget fra Bente Vester, for hun havde kun hørt gode ting om hende, men fordi det var en demonstration af åben dialog i praksis, så talte oplægsholderne mest med hinanden og ikke rigtigt til os som publikum. Det føltes desværre lidt som om de ikke rigtig kom ud over scenekanten med deres oplæg eller budskab, hvis de havde et.

Efter frokost, kom turen til Steen Hilling, direktør, cand. pæd. psyk. og lektor.

Steen Hilling er direktør for Munkholm Kursus og projektcenter i Jelling. Han har beskæftiget sig med at udvikle nogle pædagogiske redskaber, der har til hensigt at støtte både børn, unge samt voksnes personlige og sociale udvikling.

For at opleve livskvalitet, sundhed og

anerkendelse er der nogle forudsætninger, der skal være på plads i ens voksenudvikling. F.eks. at have empati, skabe selvværd, og vide hvad anerkendelse er. I hans oplæg sætter han temaerne ind i en udviklingsbaseret ramme, og viser hvordan man som medarbejder kan skabe udvikling hos sig selv og andre.

Vi fik blandt andet lov at lave en anderledes labyrint leg, hvor god kommunikation viste vejen igennem. Det var overraskende sigende og tydeligt hvor forskelligt vi som individer i virkeligheden kommunikerer, og ikke så underligt at misforståelser hele tiden - og så let - opstår mellem mennesker.

Vi fik også et anderledes regnestykke, som vi alle troede vi lige vidste og kunne vise hvordan den kode skulle knækkes, men samtlige kursister løste den opgave forkert.

Til sidst denne torsdag eftermiddag, inden vi trak os tilbage for at gøre os klar til middagen, havde vi Simon Høegmark på. Han er naturvejleder og naturterapeut. Han har også haft sit fokus på at arbejde med unge mennesker, som har det rigtig svært med både



indre og ydre pres og forventninger og overstimulering osv., og Høgemark har så taget dem med ud i naturen og lært dem at ”grounde” dem selv, finde ro og finde tilbage til dem selv.

Vi så nogle enkelte videoklip fra nogle Tv-programmer han har medvirket i og hvor han har arbejdet med de unge. Det var interessant og han lavede også nogle små øvelser med os.

Så blev det tid til aftensmad og fest aften. Det blev for mit vedkommende en kort fornøjelse.

Både Clarissa og jeg var så fyldt af indtryk og godt trætte efter to lange dage, så sengen kaldte mere end tømmermændene. Der var jo også en tidlig morgen næste dag.

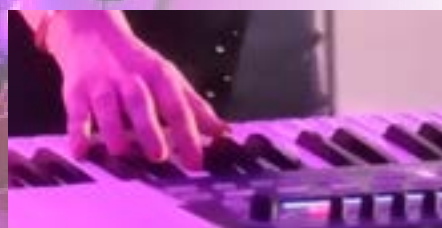
Fredag morgen bød på en herlig start med sang fra Rebellens kor. Det var så livsbekræftende at se de forskellige mennesker som hver har deres historie og deres bagage, bare stå og nyde at synge. Man kunne virkelig se hvordan de nød det. De kunne også fortælle at deres store drøm var at komme på turne. Og nu efter alt den nedlukning, kan det endelig lykkes; de har nemlig fået et anonymt sponsorat, der gjorde at deres drøm kan blive til virkelighed. Så i januar 2022 tager de til Jylland på turne.

Det blev til en lille pause, mens koret pakkede sammen, og så kom turen til dette seminars sidste foredrag.

Gunnar Ørskov, direktør, foredragsholder, forfatter og coach. Teamet var ”Hellere dø af grin end af stress”. Hold nu op hvor var han sjov. Jeg kan ikke mindes, jeg har været til noget foredrag før, som kunne tage ret tunge og alvorlige emner op, og på en finurlig måde få det gjort humoristisk. Hele salen skreg af grin 75% af tiden.

Vi afsluttede med et evalueringsskema og fik hver især et kursusbevis. Så farvel og tak for denne gang - og et forhåbentlig gensejns næste år! ■





Sindets dag i Vejle

Tekst og foto: Lenette Rasmussen og Inger Ladegaard

For 11. år i træk har vi i LAP Syddanmark arrangeret Sindets Dag i Vejle. Hvor vi havde en rigtig god aften! ME AND MARIA, var på med denne rørende fortælling og gav en dejlig koncert. Lenette og jeg stod

for vores LAP stand. Hvor der kom mange besøgende, som vi fik en god snak med om LAP. Ligeså var der mange, der tog imod at få en ingefærshot. Ingefærshot er godt for immunforsvaret. ■



Nu åbner samfundet og LAP Midtjylland op igen



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Corona restriktionerne er næsten helt stoppet efter to lange år. Også i LAP Midtjylland.

De sidste to år har vi ikke afholdt generalforsamling grundet epidemien, men i år skal det være.

For at holde medlemmerne og andre orienteret om, hvad der trods alt sker, har jeg i hvert nummer af LAP-Bladet, skrevet en artikel om sidste nyt inden for psykiatrien f.eks. om nyt hospital, som er ved at blive bygget i midtjylland samt Psykiatriens Hus, der allerede eksisterer i Silkeborg.

Her til foråret vil vi i LAP Midtjylland igen starte vores "gå i byen"-gruppe op i Århus. I den mødes vi, samt går ud i byen og oplever hvad der sker. Det kan være foredrag, musik eller at gå ud og spise god mad sammen.

Som noget nyt vil vi prøve at få aktiviteterne på LAP's hjemmeside, så

folk kan gå ind og se hvornår vi mødes næste gang. Alle lokal- og regionalforeninger burde have en plads på LAP's hjemmeside. I foreningen Sind har de det og det fungerer også andre steder - det kan vi i LAP lade os inspirere af.

Det vil jeg arbejde for i Landsledelsen, som vil beslutte om det kan lade sig gøre. Fotoerne er fra nogle af vores tidligere ture, hvor vi også kan tilmelde os busture, der går til vest- eller nordjylland. Som noget nyt, vil vi finde samarbejdspartnere, det kunne være Psykiatrihuset i Århus eller Gallo, som har mange aktiviteter for brugerne, såsom skole, cafe og gartneri. Tilmed vil vi markere os ved LAP's Landsmøde, der finder sted 30.04 - 01. 05 på Hotel Svendborg. Vi glæder os til se alle de gode LAP-medlemmer igen. På gensyn i et Coronafrid Danmark. ■



Vendepunkter

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

LAP og Vendepunkter har gjort mig glad. Jeg har fået mere gå-påmod. Jeg overskrider mine grænser nogle gange. Nogle gange bliver jeg ked af det, andre gange bliver jeg stolt når tingene lykkes for mig.

Vendepunkter har givet mig et godt redskab i form af en livline,- som så er Ole (min mand), som jeg ringer til når jeg er ude. Når jeg bliver ked af det, så skal jeg stikke en finger i jorden og finde ud af hvad jeg er ked af, hvilket hjælper mig, da jeg så kan snakke om

tingene og få det ud af verden. Jeg bruger redskaberne nu uden at tænke over det, så derfor er det svært at sætte ord på. Man skal holde øje med sine alarmsignaler. Hvis de ikke er akutte, så snakker jeg med Ole om det, så jeg kommer hurtigere over det.

Vendepunkter har hjulpet mig rigtig meget. Jeg var både bange og forvirret, og lidt ved siden af mig selv inden jeg startede med Vendepunkter, som føles som en terapi for mig.

LAP har gjort min hverdag tålelig.

Jeg kommer ud og oplever noget også sådan, at jeg ikke sidder på min flade. Jeg har været på ture med LAP mange gange og Den Gule Dør, hvilket gør at jeg er blevet mere modig.

Fremtidstanker: Jeg har et ønske om, at blive en del af LAP enten i bestyrelsen eller assistent for dig! ■

Lonni Kristensen



En ny psykiatri frem mod 2032

Tekst: Lene Kristiansen

En 10-årig plan for psykiatrien

Tænk hvis vi kunne kigge 10 år frem i tiden til 2032. Har vi så fået en mere menneskelig psykiatri og er færre ramt af psykisk lidelse? Det er tanken bag en 10-årig plan, som Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen har lanceret tidligere på året, hvor LAP også har siddet med ved bordet, og bidraget med ønsker fra psykiatribrugernes perspektiv.

Har vi opnået det vi ville med vores medvirken? Svaret er desværre nej, og de andre bruger- og pårørendeorganisationer har det på samme måde. Det sundhedsfaglige perspektiv i 10-års planen er meget dominerende, og der står nærmest ingenting om civilsamfundets for- eninger, som LAP er en del af.

LAP's oplæg på Christiansborg om civilsamfund og 10-års plan

Derfor inviterede SIND og Det Sociale Netværk - med Poul Nyrup i Rasmussen i spidsen – til en høring på Christiansborg, hvor LAP også kom til orde med et oplæg. Her kan du læse nogle pointerne:

Oplæggets sigte var todelt. Det handlede både om hvor LAP står ift.

civilsamfundet, og vores holdninger til 10-års planen. Udgangspunktet var, at flere og flere mennesker får det psykisk svært i Danmark. Vi lever i et velstandssamfund - men for mange psykiatribrugere - ikke i et velfærdssamfund. Derfor bliver vi nødt til at kigge udover bare psykiatrien til de værdier vores samfund bygger på.

Det offentlige kan ikke følge med, når det gælder udredning af børn og unge. Dem der har råd, køber en udredning i det private sundhedsvæsen. Men det er jo ikke alle, der har råd til at betale 25.000 kr. for en udredning. Det er ikke i orden!

Civilsamfundet og frivilligt arbejde

Værdien i civilsamfundet, er at gøre en forskel for - og sammen med sårbare og udsatte mennesker. At mødes på en ligeværdig og menneskelig måde i fællesskaber, er en særlig fin ting ved civilsamfundet. Og det er her, at græsrods-aktiviteter og social innovation opstår.

Men hvad er LAP's holdning til frivilligt arbejde? Hvis psykiatribrugere har overskud til at give af sig selv, skal

det være muligt. Frivilligt arbejde kan give mening, glæde og livskvalitet. Og det er en mulighed for at blive en del af et socialt fællesskab, bidrage med noget, som giver mening for sig selv og for andre. Men desværre er der store befolkningsgrupper, som er så pressede på levevilkår og økonomi, at der ikke er overskud til andet end dagen og vejen. Så det skal der rettes op på!

Hvis du skal få det bedre som psykiatribruger, så er det på det sociale område og i civilsamfundet det foregår. IKKE kun på hospitalerne, medmindre du er i akut krise eller er brudt sammen, hvor du er til fare for dig selv eller andre. Der er mennesker, der har det så psykisk dårligt, at de er utroligt svære at hjælpe. Deres liv veksler mellem at bo på bosted og være tvangsindlagt. Men for mennesker uden akut psykisk krise, er den bedste daglige medicin: Godt socialt samvær. Og mulighed for at bringe sig selv i spil.

Mange organisationer driver væresteder, hvor man kan komme og få en snak. Og måske deltage i aktiviteter. Det er et godt middel mod ensomhed, og som vi ved er ensomhed årsag til



dårlig fysisk og mental trivsel, der forkorter levetiden markant.

To oplagte indsatser: akuttilbud og uddannelse af psykiatribrugere

Der er to indsatser, som vi kunne starte med. Første indsats: Flere lokale akuttilbud, som er åbne døgnet rundt for mennesker i krise. Lige nu findes der ca. 15 i hele landet. Det er et bedre og billigere alternativ til psykiatrisk afdeling. Og så vil der blive bedre plads til de allermest syge og udadreagerende patienter på hospitalerne. Akuttilbudene kunne være partnerskaber mellem kommuner og frivillige foreninger. Udover social-faglige medarbejdere, kunne akuttilbuddet være bemandede med peer-medarbejdere og frivillige telefon tjenester.

Anden indsats: Kompetenceudvikling for psykiatribrugere. I det faglige oplæg til 10-års planen er der fokus på opkvalificering af medarbejdere i psykiatrien og socialpsykiatrien. Men hvad, hvis vi kan klæde psykiatribrugere på til at hjælpe sig selv og hjælpe hinanden? Det åbner op for en helt anden samfundsudvikling og menneskesyn. Det kunne være en blanding af uddannelse i rehabilitering, Peerstøtte og Åben Dialog. Og andre tilgange, som støtter os, så vi tør tage ansvar for at være hovedperson i eget liv.

Behov for politisk prioritering og økonomi

Der er også behov for et nyt menneskesyn hos myndighederne: Hvor det er psykiatribrugernes behov og ønsker, der er omdrejningspunktet. Gode afgørelser er dem, som virker for det enkelte menneske. Løsninger skal skabes med mennesker, ikke bare for mennesker. I alt brugte Socialministeriet godt og vel en milliard kroner årligt på finansiering af sociale formål via satspuljen. Det er jo kun 1 pct. af, hvad psykisk lidelse og mental mistrivsel koster det danske

samfund årligt. Altså en dråbe i havet.

Frivillige foreninger spiller en vigtig rolle i indsatsen for de svageste i samfundet. Det skal heller ikke bare tages for givet. Civilsamfundet har brug for politisk prioritering og anerkendelse. Finansiering skal være langsigtet og der skal opsamles viden om, hvad virker. Der er brug for helhedsorienterede og kreative løsninger. Derfor er medindflydelse og medvirken for de udsatte grupper central. Udsatte menneskers egen deltagelse som frivillige og som talpersoner skal styrkes. Og det understøtter, at den enkelte kommer sig!

LAP's mærkesager

Foran os ligger en 10-årig plan for psykiatrien i hele Danmark. Vi kan være med til at gøre en kæmpe forskel både lokalt og nationalt. Og stå stærkt, fordi der både er medfølelse og forståelse for vores sag. Psykiatribrugere oplever nok mere medfølelse efter Corona epidemien, måske fordi den almene danske befolkning selv kom i kontakt med svære følelser: Frygt, angst, dødsangst, ensomhed, magtesløshed og sorg. Tilstande der kan blive langvarige, hvis den nødvendige hjælp ikke er tilgængelig. Det kalder mere end nogensinde på en 10-årig indsats med en finansiering der kan mærkes.

LAP's mærkesager og vores anbefalinger til politikerne er:

- Ligestilling mellem psykisk og fysisk lidelse.
- Lettere, hurtigere og gratis hjælp og behandling både i regioner og kommunerne.
- Mere fokus på om folk reelt kommer sig af indlæggelser i psykiatrien.
- Og vi ønsker tværfaglig behandling i stedet for psykiatriens og psykiaternes monopol!

Lige nu er der, som nævnt i pressen, 47 ugers ventetid til en psykiater. Kunne noget af psykiaternes arbejde erstattes

af farmaceuter, sygeplejersker, terapeuter eller andre gode samtalepartnere i behandlingspsykiatrien?

En ting som fylder meget for psykiatribrugere, er pres fra Jobcentrene. Vi har brug for beskæftigelsesindsatser som forstår, hvordan mennesker med psykisk lidelse fungerer. Mange oplever en markant forværring af deres psykiske tilstand ved at være i jobcentersystemet i 10 år eller mere.

Derfor ønsker vi i LAP, at jobafklaring max. må vare to år.

Et andet fokus for fremtiden er, at der forskes i ”hvorfør kan det være bedre at tale med en Peer-medarbejder?”, end at tale med en behandler, som ikke selv har oplevet psykisk sygdom, ikke har været patient i psykiatrien og ikke har været igennem Jobcenter systemet?

Men vi ønsker en fair løn til Peer-medarbejdere.

Frivillighed er godt, men en løn på mere end 128 kr. i timen er nødvendigt for et reelt selvstændigt liv. Det kalder på reelle kompetencevurderinger! For de fleste Peers er meget veluddannede, men ikke nødvendigvis sundheds- eller socialfagligt. Det er på tide, at psykiatribrugere bliver set som ressourcer fremfor udgifter. Vores lidelser og erfaringer med systemet, kan omsættes til erfarings-kompetencer eller Peer-faglighed, som man kun kan lære i livets hårde skole.

Hvis disse politiske initiativer skal lykkes, skal vi stå sammen! På tværs af foreninger og politiske partier. Fordi målet om et samfund, hvor den enkelte kan komme sig fra psykisk lidelse, som vi har tilfælles. Og vi skal bruge den stemme og indflydelse vi har. Og tale og kæmpe for et humant samfund med ordentlige levevilkår for de allersvageste. ■

Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen



Hvad er der sket siden sidst?

Nu er landet og Verden åbnet igen!

Dog er der lige en diktator fra øst, som har erklæret krig i Ukraine. Knap er vi kommet over Covid og så sker der noget jeg aldrig troede ville ske i min levetid. Jeg er efterkrigstidsbarn fra 1947, så jeg har ikke oplevet den slemme 2. verdenskrig. Men jeg har læst, set og hørt om alt det forfærdelige der skete dengang. Tænk at Verden ikke er blevet klogere med alt den viden og teknologi vi har i dag. Men der findes ondskab – kun mennesker er onde – ikke dyr. Dyr dræber for at overleve, Putin dræber for No Reason end ham selv – som en ny Hitler. Det er bare det jeg vil skrive om det forfærdelige der sker lige nu. Jeg håber, at jeg i min næste klumme kan skrive noget mere positivt. Det går mig voldsomt på – så meget at jeg har øget min medicin Venlafaxin til dobbelt dosis. Det virker så jeg bedre kan takle det, der strømmer ud af ondskab gennem medierne.

Lidt drama

Mon jeg kan finde noget rart at skrive om? Jo, jeg har jo min lille familie, mine venner og gode naboer og ikke mindst lille Ida. Og i skrivende stund bliver de lysere i vejret og dagen varer længere, foråret titter lidt frem i min vinterhave. Men marts står for døren og

så skulle det blive forår. Påskeklokker er på vej om af jorden, lidt vintergækker og Erantis er i blomst, så jeg vil snart fjerne vinterdækket med gran og blade, så alt det gode kan komme op af jorden.

Dog har vi haft et par meget kraftige storme for nylig, den første, Malik, startede lørdag den 29. januar - og mens jeg sad ved pc'en i kontoret kl. 23. lød der et brag fra taget; jeg fik et chok og kastede mig ud i min bælgmørke have med min lille lygte – jeg kunne intet se. Jeg ringede til vores Bestyrelsesformand, som straks kom iført hjelm og stor lygte og lyste op og ned over taget. Det viste sig, at der var faldet en

topteglsten ned fra naboens hus som har to etager, og den ramte mit tag for derefter at lande i flækket tilstand - dels i min have og dels i naboens. Det utrolige var at naboen, som har glasudestue som alle de 2 etages huse har, ikke blev ramt af tagstenen. Chokeret var jeg - og naboen måtte vækkes og vi gik alle tre ud i stormen for at bese skaden. Vi måtte begge flytte vores biler for ikke at risikere, at der faldt mere ned deroppe fra. Jeg måtte indtage en hel sovepille (Rivotril) for at kunne sove – blæsten hærgede jo stadig derude.



Og ikke nok med det!

Jeg har nu i 7 uger humpet rundt på et forvredet ben. Det skete da jeg kørte til lægen for at få taget blodprøver - og efter parkeringen ved lægehuset svingede jeg venstre ben rapt ud ad Snehvide og plantede den hårdt på jorden. Da føltes det, som om der gik noget i stykker helt fra ankel til over knæ.

Lægen kiggede på det ugen efter og sagde at benet skulle have hvile. Men smertestillende medicin måtte jeg tage lige indtil jeg fik købt et stort knæbind for en uge siden. Der er fremgang og jeg tager ikke smertestillende medicin så ofte, men det kan tage mange uger endnu inden muskler og sener er kommet i normal stand, siger en veninde som for nogle år siden forvred knæet.

Covid – den nye Omikron variant har nu utallige venner, naboer og selv min lille familie, været igennem. De fleste har ikke haft de store lidelser, nok pga. de alle havde fået det 3. stik. Det er endnu ikke blevet min tur – en god mandlig ven, der som jeg tager tilskud af D-vitaminer og har de samme skavanker mener at det vitamin kan gøre at man bliver immun. Det kan man jo håbe eller tro på. Man skal ikke tage mulige eller umulige ubehageligheder på forskud.

En god oplevelse

Jeg har lige været i Format Bio, Ballerup for at se filmen Rose, som har fået gode anmeldelser til indledning af filmen. Det var en rigtig god oplevelse, både sjov og alvorlig, som Niels Arden Oplev sagde. Han har lavet manuskript til filmen på baggrund af ægte hændelser i sin egen familie. Fortræffeligt skuespil, Sofie Gråbøl i rollen som den skizofrene Inger var stærk og en virkelig god drejebog. Vi gik hjem med en oplevelse vi kunne bruge til noget – og kom væk fra krigstruslerne på medierne for en stund.

Lige nu venter jeg på at der skal lægges nyt gulv i stue og køkken. Der kom også lige en Corona i vejen for min flinke gulvmand, så han kom bagud – jeg skal selv bestille klikgulvet og underlag

hos Jem & Fix. Men der skal ryddes i flyttekasser fra vitrine og alle min småting i stuen som ikke hænger på væggen, samt alle mine planter. Det sker to dage før gulvene kommer i pakker, der så skal ligge i stue og rum - også i to dage. Har fået en veninde til at hjælpe med det. Det er lidt uoverskueligt, men jeg må tage en ting ad gangen. I skrivende stund venter jeg igen på grønt lys fra min gulvmand.

Værre er det med min nye Beko vaskemaskine, som jeg fik leveret via ElGiganten for 20 dage siden. Installationen udført af min dygtige handymand gik fint, men da jeg begyndte med første vask – en ØKO med 600 omdr. - begyndte maskinen at larme under centrifugeringen. Ikke voldsomt, men alligevel. Næste vask – hurtigvask på 30 min – havde samme støjniveau under centrifugeringen. Men så toppede det for nogle dage siden med bomuldsvasken, altså sengetøj og håndklæder mv. Efter fredelig vask i halvanden time skulle der centrifugeres med 1400 omdr. /min. – og det må jeg sige var mere end voldsomt. Pludselig lød der vilde brag, som må kunne sammenlignes med bomberne over Ukraine, og jeg sprang fra kontoret ud i bryggerset.

Der konstaterede jeg at maskinen havde flyttet sig halvanden meter fra sin plads under bordet. Jeg slukkede straks for strømmen og inspicerede skaden. Ved hjælp af forskellige indstillinger på displayet fik jeg mulighed for at åbne lågen. Og alt tøjet (der er plads til 8 kg i tromlen) lå smask vådt derinde. Igen måtte jeg eksperimentere og fik indstillingen ændre til tømning og kun 600 omdrejninger. 12 min stod der på displayet og mens jeg holdt på maskinen og afventede hvad der nu ville ske, startede processen lige så stille med vandtømning og centrifugering. Jeg kunne så hænge tøjet til tørre. Men hvad så?

Dagen derpå ringede jeg til min handyman som jo er uddannet VVS er og fortalte hvad der var sket. Han kom og der blev undersøgt både i bund, top og sider. Intet forkert at se.

Jeg ringede i dag til Beko/Grundig og forklarede problemet. En meget sød og kompetent dame lyttede og spurgte ind til om alt i bunden var fjernet, låsebolte men især en flamingodims, som måske sad der endnu. Igen måtte jeg ringe til Mr. C for at fortælle hvad jeg nu vidste, og kan kunne klart bekræfte at alt var fjernet. I dag har jeg igen til Grundig, der så vil sende en montør ud – det var aftalen hvis det hele var clearet med VVS er.

Da aftale var i stand med reparation fra et firma i Hvidovre (det hele foregik pr. mail med alt der skulle udfyldes) – og svaret var er der ville gå 14 dg inden der kom en montør. Så tænkte jeg - jeg tager lige en 30 min. Vask ved 600 omdr. – igen begyndte maskinen at ryste voldsomt. Derfor slukkede jeg og med diverse indstillinger på displayet fik jeg åbnet lågen. Så slog det mig at det kunne være gummimembranen det var galt med. Så den masserede jeg kraftigt og startede programmet forfra.

Da centrifugeringen begyndte, stod jeg klar – og ja maskinen larmede noget, men slet ikke som da den flyttede sig ud på bryggersgulvet. Endelig færdig og jeg kunne åbne lågen og tage tøjet ud. Med denne viden ringede jeg i dag til firmaet i Hvidovre, hvor en meget flink og kompetent dame hørte hele min lidelseshistorie; så sagde hun ”et øjeblik jeg finder på noget”. Og så fik jeg en nyt tid til i morgen og gummimembranen er skrevet ned som den evt. fejl. Så tak for venligheden – nu venter jeg og ser hvordan det forløber i morgen.

Det var så alligevel ikke lutter lagkage, der skulle skrives i klummen denne gang, men jeg fortæller jo om min dagligdag og nu kan det kun gå fremad med det hele.

PS! Jeg beklager at det ikke blev til julekort til medlemmerne, som jeg medlem linjerne havde lovet – det skyldtes at Coronaen havde hærget på sekretariatet.

Keep-Smiling – der er nok ikke andet at gøre for os alle i denne tid - for at vi kan holde Verdens trængsler ud. ■

Knus fra Inger-Liss

Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

ET UDPLUK AF CITATER FRA HANS REITZELS FORLAG, DEN STORE CITATBOG. UDVALGTE VIGTIGE OG SJØVE CITATER FOR VORES MÅLGRUPPE SAMT ANDRE LÆSERE.

Påfuglen Herman af Inger-Liss Christoffersen.

Kommunikation

Jeg ved, at du tror, at du forstår, hvad du tror jeg sagde, men jeg er ikke sikker på, at du har fattet, at det, du hørte, ikke er det jeg mente.

Anonym

Hund

Måske ville det stå bedre til med verden hvis menneskene fik mundkurvene og hundene lovene.

George Bernard Shaw



Menneske

Når alt kommer til alt, er der kun en race, den menneskelige. Inden for den findes såvel intellektuelle som superidioter.

Grethe Kemp

Metafor

Metaforer er stilens løbestift.

Hans Kudsus

Kedsomhed

Den, som keder sig alene, er heller ikke underholdende på tomandshold.

Ben Kingsley

Humor

Galgenhumor går ofte til rødderne.

Aleksander Litwin

Mening

Der findes mennesker, som altid bilder sig ind, at det er et angreb på dem, når nogen siger en mening.

Christian Morgenstern

Humør

Mange kvinder har et godt humør, simpelthen fordi de hindrer rynkerne i at komme for hurtigt.

Baronesse von Hutten

Improvisation

Ikke meget kræver en så omhyggelig forberedelse som en improviseret tale.

Winston Churchill

Frygt

Intet er frygteligere end frygten selv.

Francis Bacon

Poesiens & kunstens side

Maleri: Valentina T. Djurhuus



De blev bygget den gang
hvor Kristendommen var gravid

Nils H. Andersen

Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
toustруп67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

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

LAP SILKEBORG:

Midlertidig kontaktperson Grethe Kirstine K. Nørgaard
Telefon 2666 5713, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP NORDSJÆLLAND:

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

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

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

LAP HOLBÆK:

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

LAP KØGE OG OMEGN:

v/Tina Møllegaard Hesselbjerg,
t.hesselbjerg@gmail.com
www.lapkoeg.dk

LAP LOLLAND:

v/Sophie Nielsen
Plantagevej 2, Nørremark, 4892 Kettinge
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 Kristiansen
Vesterbrogade 103, 1.
1620 København V
Telefon: 3062 3759, kontor@lap-kbh.dk
www.lap-kbh.dk

Regionale foreninger

LAP MIDTJYLLAND:

v/Tom Jul Pedersen,
Telefon: 2988 4532, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SYDDANMARK

V/Lenette Rasmussen
Telefon: 28 74 81 38, lenette@lap.dk

LAP REGION SJÆLLAND:

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

LAP REGION HOVEDSTADEN:

Steen Moestrup,
Telefon: 28 22 27 65, steen@lap.dk

LAP REGION NORDJYLLAND

Henrik Kromann Hansen,
Telefon: 25 11 46 45, 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
Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporer	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

INDMELDELSBLANKET

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

Kaj Munk udflugt med Livsglædegruppen

Vedersø Kirke, Vedersø Præstegård og Vesterhavet

Torsdag d. 12. maj 2022 mødes vi på Herning Station senest kl. 10.57, hvor Viking Busser henter os. I Vedersø boede og arbejdede Kaj Munk, som var præst, dramatiker og modstandsmand. Kaj Munk blev hentet af tyskerne i sit hjem den 4. januar 1944 og kørt til Hørbylunde Bakker, hvor han blev henrettet.

Program i Vedersø Kirke og Præstegård:

12.15 - 12.45: Fortælling i Vedersø Kirke
12.45 - 13.00: Transport til Kaj Munks Præstegård
13.00 - 14.30: Rundvisning i Kaj Munks Præstegård
14.30 - 15.30: Kaffe/te, boller og lagkage i Café Lise

Præstegården ligger lige ud til Vesterhavet, og der skulle også gerne være tid til at gå derned, for dem som har kræfter og lyst.

Klokken ca. 16.30 bliver vi kørt tilbage til Herning, hvor vi spiser, inden vi tager hjem.

**Pris: 200 kr. som dækker alt hele dagen inkl. transport og forplejning.
Kr. 200 skal indbetales til LAP senest 1. maj, og tilmeldingen er først gyldig når der er betalt. Mobilepay 66 88 55.**

LAP medlemmer kan søge om rejserefusion til billigste offentlige transport til og fra Herning.

Vi sørger for Viking Bus, indgang, rundvisning, kaffebord til 75 kr. pr. person og middag for 200 kr. pr. person. Max antal deltagere 20 personer.



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

LANDSMØDE 2022

HOTEL SVENDBORG · 30. APRIL - 1. MAJ



LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

næste blad

SOMMER 2022

I det næste nummer af LAP-Bladet kan vi glæde os til at læse om en brugerkiosk på det psykiatriske hospital i Skejby, der ligger ved Aarhus. Grunden til den hedder en brugerkiosk er, at den i sin tid blev startet op af psykiatri brugerforeninger. Der er faktisk flere af de ansatte, som er tidligere brugere af psykiatrien.

I den anden artikel skal I høre om sårbarhed, som er et vidt begreb. Over to dage har vi i Aar-

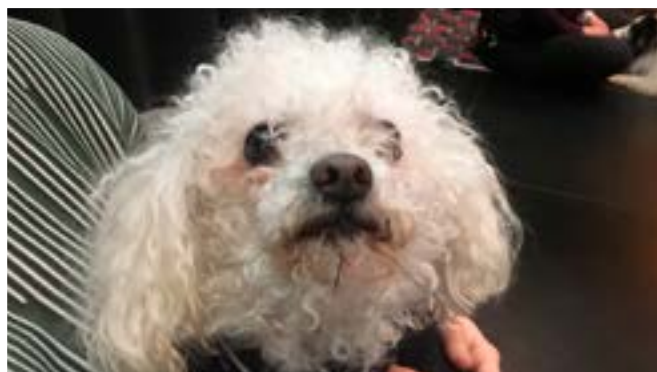
hus fået indblik i dette begrebs meget brede betydning.

Det strækker sig lige fra krigsveteraner til psykiatriske servicehunde, der skal give brugeren en form for tryghed og tillid - måske ligefrem mod. Fotoet viser netop en sådan hund. Du kan læse mere om de søde hunde i næste nummer af LAP-Bladet!

Tekst: Tom Jul Pedersen



På arbejde med servicehunden i psyk.



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.



KROGS
KROG

Af Michael P. Krog



Maskerne er faldet igen...

Maskerne er faldet og ikke kun ved det overståede Fastelavn. Efter at Corona-pandemien er blevet mindre farlig og restriktionerne næsten alle er faldet, behøver vi ikke længere maskerne. I al fald langt de fleste steder. Der er dog flere end nogensinde, som bliver smittede og syge, men en vis immunitet og forhærdelse er indtruffet. Til gengæld bliver der igen holdt pressemøder... Nu om en ny fare... Nemlig Ruslands invasion af Ukraine og Kiev. Indimellem truer stadig klimakrisen, men den bliver der ikke gået i panik over. Det er som om, en hel del politikere har overtaget den gamle leveregel fra fagbevægelsen, at 'bare det holder i min tid', så går det nok. Det er svært at indføre nye restriktioner for at få et bedre miljø, hvis det koster her og nu, mens virkningerne først sker, når selvsamme politikere er gået på pension. Så den politiske dagsorden er Corona, klimakrise og krigen i Ukraine. Coronaen har allerede kostet adskillige milliarder og krigen i Ukraine gør, at NATO og politikerne kræver adskilligt flere milliarder – eller kort og godt 2 % af nationalproduktet til det danske forsvar. Det er lavt sat omkring 18 milliarder. Klimakrisen kommer nok også til at koste flere milliarder – og så er der ikke så mange milliarder tilbage...

Tilbage står stadig paradigmeskiftet i psykiatrien og 10-års Psykiatriplanen! Ender psykiatrien igen med at stå bagerst trods løfter og mange gode hensigter? Godt nok skal de nuværende midler bruges bedre, men mange års efterslæb og manglende forbedringer kræver en del penge for at kunne batte noget.

Det har i mange år heddet sig at vi har de politikere vi fortjener. Jeg har altid ment at vi fortjener det bedste...

En anden Michael af engelsk herkomst, har skrevet, at han kun ønsker meget lidt i livet... Han ønsker kun det bedste – og det er der så lidt af... De danske politikere

har i Folketinget fundet ud af, at de fortjener bedre end hvad deres parti eller deres formand kan levere. Godt 10% af folketingspolitikkerne har forladt deres parti og er blevet løsgængere. En tidligere formand og statsminister har forladt sit parti. Det har en næstformand fra samme parti, Venstre, også og endnu en tidligere næstformand fik så lukrativ et job, at han helt forlod politik. Den førstnævnte, Lars Løkke, har så startet et nyt parti ved navn Moderaterne og den tidligere næstformand, Inger Støjberg overvejer vist stadig, om hun starter et nyt parti.

Indenfor vores særlige interessefelt, psykiatrien, har særligt en løsgænger interesse. Dels var hun hovedtaler ved LAP's seneste landsmøde i efteråret 2021 i Svendborg. Hun har også været sit partis magtfulde og markante social- og psykiatriordfører, og i mange år en af de mest centrale fortalere for bedre forhold for psykiatribrugerne og psykiatrien i Danmark. Det er den tidligere Dansk Folkeparti-ordfører Liselotte Blixt, jeg tænker på. Hun vil naturligvis stadig give sit besyv med, men man må nok regne med at hun desværre får langt mindre indflydelse og magt til at føre sine gode intentioner ud i livet. Da udbryderugen

startede, var der 16 medlemmer af Folketinget for Dansk Folkeparti og da ugen sluttede, var der 6 færre. Det lyder næsten som en folkevandring. I øvrigt kan det – for en god ordens skyld – nævnes, at den forrige hovedtaler ved et LAP-landsmøde, folketingspolitikeren Jane Heitmann fra Venstre, stadig er i Venstre. Hun er ovenikøbet lige blevet belønnet med Ridderkors af Dannebrogordenen. Andre nybagte riddere af Dannebrog, er den markante meningsdanner og tidligere forsidemand på LAP-Bladet, psykologen Svend Brinkmann og en anden ven af foreningen og især hjemløse, Preben Brandt.

Folketingspolitikere er ifølge Grundloven udelukkende bundet af egne overbevisninger og ikke af 'forskrifter fra andre'. Derfor kan man jo godt skifte mening – og parti. Statsminister Mette Frederiksen lancerede siden sidst et nyt motto: Lev Mette! Eller lev med det... Hun fik også tid til at skifte farve fra først rød og så grøn til først grøn og så rød. Flere medier legede selskabslegen hvilken frugt hun var. Objektivt set må det vel være en vandmelon – grøn udenpå og rød indvendig. Andre mente dog at andre helt gennemrøde frugter passede bedst...



Den Ukrainske præsident Volodymyr Zelenskyj, er blevet meget populær efter Rusland invaderede hans land. Han er oprindeligt komiker og havde endda en tv-serie om en komiker som blev præsident (men dog uddannet jurist). Serien hedder 'Folkets tjener'. Hvilket på dansk er oversættelsen for 'minister'. Før har USA haft en skuespiller som præsident. Det var Ronald Reagan, som især på baggrund af sine erfaringer som skuespiller blev kaldt 'den store kommunikator'. Selvom tiden mest er til det alvorlige, legede medierne også med tanken om hvilken dansk komiker som ville blive en god statsminister. Her omkring den internationale kvindekamp dag den 8. marts, tjener det sig bedst at begynde med kvinderne. Den foretrukne kvindelige kandidat var Sanne Søndergaard og blandt det svage køn var Frank Hvam og Michael Schøt, øverst på ønskelisten.

Man kunne også lege tanken om hvem i LAP er det bedst egnede statsministerkandidat? Vi er dog ikke i en position til at kunne udpege eller udvælge en statsminister, men der er snart landsmøde i LAP. Her kan man vælge et medlem til Landsledelsen og det er godt nok ikke med statsministermagt, nytårstale eller bil med chauffør, men der er dog en vis indflydelse og beundringsværdig beslutningskraft forbundet med valget. I LAP og hvert år på landsmødet bedrives også politik. Måske mest på det sundheds- og psykiatriske område. Men dog politik... Jeg har vist før været inde på filosofien Hannah Arendt. Hun beskrev ideelt set politik, 'som kærligheden til livet...' Man arbejder for at erstatte det dårlige og til gengæld bevare og forbedre det gode samt gøre det private liv og den offentlige verden bedre... Men man skal huske på at politikere kun er mennesker og at vi alle er mennesker på godt og ondt... Ingen er forpligtet udover sine evner...

Når disse linjer skrives, er der krig i Europa. Tv, radio og alle andre medier har i ugevis næsten ikke handlet om andet. Planlagte programmer er ændrede og i stedet har der kørt et baggrundstæppe af krigstrusler og spekulationer fra morgen til aften. Det er for meget – ikke af det gode, men det onde. Selv ypperstepræsten for at vi skal se på ondskaben i os selv, Sørine Godtfredsen, blev ramt af afflysninger på radioens P1. Så om ikke andet, er der dog kommet en lille smule godt ud af krigen i Ukraine.

Al den snak om krig og trusler skaber

angst og frygt. Især mennesker med psykiske diagnoser har det svært, fordi de ofte lider af en irrationel angst, frygt eller depression. Nu er der pludselig en stemning og en medieverden, som støtter og forstærker disse følelser med reelle argumenter. Det kan man blandt andet se på de forskellige diagnoseforeningers sider og jeg bliver også ringet op med spørgsmål som: Er det hele snart forbi – og ER der NU ingen mening med det hele?

En af de øverst ansvarlige til at stoppe krigen og i position til at gøre noget, må være NATO's generalsekretær Jens Stoltenberg. Jeg stod for nogle år siden i Landstingssalen, til Mogens Lykketofts 60-årsfødselsdag. Jeg var kommet lidt før for at smage pindemadderne. Mens jeg stod og talte med én anden fødselsdagsdeltager, mærkede jeg en hånd på venstre skulder og en stemme sagde på klingende norsk: Hei, jag hetter Jens... Dengang var han statsminister og nu er han leder af NATO. Han anede naturligvis ikke hvem jeg var, men vi fik en snak og i den forbindelse hedder det vist 'en samtale på højt intellektuelt niveau'. Mogens Lykketoft er nu trådt helt tilbage og bor i min barndomsby Tårnbæk. Han ville engang være statsminister, men kunne ikke være folkelig på kommando. Han prøvede, men han havde det ikke i sig og det virkede uægte og forkrampet, når han prøvede. Det sjove er, at når han ikke skulle være folkelig eller morsom, faktisk er det. Jeg kunne unde mange at opleve ham i muntret selskab, fortælle Storm P. historier. Det er til gengæld sjovt og langt mere ægte end når han prøver.

Det var så ikke nok for at blive valgt til et af landets øverste poster. Man skal kunne trænge igennem skærmen og virke troværdig. Man behøver endda ikke sige det rigtige, men i stedet virke som om, man siger det rigtige...

Mogens Lykketoft, har som Folketingets formand, beskæftiget sig med populismen og politikerleden, som altid har været der, men som nu virker tiltagende. Han kommenterede politikerleden med, at det intet var mod den stemning som var på Christiansborg... Her hersker vælgerleden...

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

KROGS
KROG



DANMARK

PP

AFSENDER: MEDLEMSBLADET LAP, STORE GLASVEJ 49, 5000 ODENSE C