ÅRGANG 24
EFTERÅR/VINTER 2022
nr. 3/4

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Tre dage med fokus på ånd og sjæl
LÆS MERE SIDE 7

Ny lokalforening i LAP
LÆS MERE SIDE 12

Livsglædegruppen på tur til Zoologisk Have i København
LÆS MERE SIDE 14

Landslejren 2022
LÆS MERE SIDE 22

Medlemstræf i Middelfart
LÆS MERE SIDE 24

Fru Christoffs univers
LÆS MERE SIDE 26

Leder december 2022

Hanne Wiingaard, Lenette Rasmussen, Helle Sibbersen
Forretningsudvalget i LAP

Ja, så går år 2022 på hæld, endelig et år med stort set normale tilstande. Vi fik afholdt vores ordinære landsmøde, vi var stærkt repræsenteret på Folkemødet, vi fik en landslejr og et medlemstræf og var meget aktive på Psykiatritopmødet. I skrivende stund er vi ved at afholde 2 ugers Refugie i Smidstrup.

Vi fik på landsmødet vedtaget kun at holde landsmøde hvert andet år, hvilket giver Landsledelsen mere tid til det vigtige, medlemsaktiviteter og det politiske arbejde.

Vi er nu i gang med planlægning af nytårskur i januar 2023.

10-års psykiatriplan: Ja, vi afleverede sammen med alle andre høringssvar i januar 2022, men desværre holdt politikerne først møde i august, og man kunne kun blive enige om en light udgave. Men man satte stort set ikke økonomi af til det i forslag til Finansloven: Det gode var så det ny Psykiatriråd og så blev der jo udskrevet valg.

Det ny Psykiatriråd skal være bredt sammensat og skal hvert andet år foretage en status på opfyldelse af psykiatriplanens målsætninger. Rådet forankres i Sundhedsstyrelsen og sammensættes af repræsentanter, der har bidraget til udarbejdelse af det faglige oplæg. LAP vil sammen med øvrige patient- og pårørendeorganisationer kræve at få plads i rådet.

I den ny psykiatriplan er det anført vedr. forebyggelse af tvang, at sundhedsministeren sammen med Danske Regioner skal igangsætte en ny ambitiøs aftale vedr. tvang. Fokus skal være på den enkelte patient, læring og forebyggelse, som det beskrives. Denne ny aftale vedr. tvang kan vi i LAP kun bifalde og vil aktivt søge at påvirke ud fra LAP´s mærkesager.

Da der endnu ikke foreligger finansiering eller en ny regering, er der ikke substantielle nyheder om psykiatriplanen. I LAP fortsætter vi dog, gennem vort politiske arbejde, med at holde fokus på sikring af en slagkraftig og økonomisk velfunderet psykiatriplan. Selvom de fleste beslutningstagere og medier er enige om behovet for bedringer i psykiatrien, er der nu også krigen i Ukraine, inflation og energikrise som kræver politikeres og mediers opmærksomhed.

Forlængelse af Lov om børnetilskud blev ikke færdigbehandlet i Folketinget inden valget, så nu står børnetilskuddet til at forsvinde. Socialdemokratiet vil ikke stemme for lovforslaget så længe, der ikke er en regering og dette har medført hård kritik blandt andre fra Enhedslisten.

Det betyder at udsatte familier ser ind i en endnu sværere tid, når tilskuddet forsvinder.

Der er allerede folk, der ikke kan betale husleje, springer måltider over og ikke har råd til en hverdag med deres børn, udtaler Direktøren for Mødrehjælpen Ninna Thomsen i en kommentar til sagen.

Samtidig er fremtiden for Det Sociale Frikort usikker, da det også er den tidligere regering som fik vedtaget og forlænget denne ordning. Nogle af LAP´s medlemmer har brugt denne ordning, som giver borgere med særlige sociale problemer mulighed for at tjene op til 20.000 kr. (2022) skattefrit pr. kalenderår, uden at indtægten fradrages i borgerens offentlige forsørgelsesydelser.

Et par psykiatere fra Randers, som medvirkede i Svend Brinkmanns podcast på Danmarks Radio, fortalte at de ikke vil have flere penge til deres afdeling. Som en af de få steder i psykiatrien har de faktisk ledige sengepladser. Hvad har en psykiatrisk patient egentlig behov for? og hvad mon det er de gør anderledes? er nogle af de spørgsmål som behandles i indslaget.

Det kan være, at der her både er et positivt indspark og god inspiration at hente til udmøntningen af den ny nationale psykiatriplan.

I skrivende stund er det uklart, hvilken regering landet får og navnlig hvilke politikere på psykiatriområdet, som LAP kan forvente.

Før valget er det dog meldt ud, at to af LAP´s solide fortalere på Christiansborg desværre ikke forsætter.

Det drejer sig om Liselott Blixt og Trine Torp. LAP vil gerne sige tak for deres arbejde for forbedring af psykiatribrugeres vilkår samt for deres vilje til at stille op for LAP, det være sig på Landsmøder, konferencer og på en række uformelle møder.

Før valget stillede LAP en række spørgsmål til folketingskandidaterne og fik svar fra 6 partier.

Svarene fra politikerne skal bruges når de ny Folketing er sammensat, navnlig i forhold til de ny psykiatriordførere. Det blive spændende at opbygge et nyt samarbejde med de ny psykiatriordførere, som viser sig når en ny regering er faldet på plads. ■

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

EFTERÅR/VINTER 2022

Leder	2
My på udflugt med LAP	6
Tre dage med fokus på ånd og sjæl	7
Ensomhedskonference	8
Indtryk fra Brugernes Bazar 2022	10
Ny lokalforening i LAP, LAP Vestsjælland	12
Livsglædegruppen på tur til Zoologisk Have i København	14
Når samtalen ødelægger mere end den gavner	16
Amaliedagen 22. august	18
LAP markerer sig ved Sankt Hans løbene	19
Som at slå i en dyne!	20
Landslejren 2022	22
Medlemstræf i Middelfart september 2022	24
Fru Christoffs univers	26
Citatsiden	28
Poesiens & kunstens side	29
Lokalforeninger	30
Regionale foreninger	30
Liste over kollektive medlemmer i LAP	31
Den Debile Treo	32
Et anker af flamingo	33
Krogs Krog	34

10
Indtryk fra Brugernes Bazar 2022

32
Den Debile Treo

6
My på udflugt med LAP

14
Livsglædegruppen på tur til Zoologisk Have i København

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. februar 2023.

REDAKTIONEN:
Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen, Michael P. Krog

FORSIDEFOTO:
Arkiv foto

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.

My på udflugt med LAP

Tekst og foto: Gihta Hansen, Susan Oppenlænder, Nanna Riis

My er uddannet Psykiatrisk Servicehund fra Trinitas. Hun er en Yorkshire terrier på 9 år, hun vejer 2,7 kg og hun gør en verden til forskel for sin ejer.

Ejeren kan trods flere alvorlige diagnoser, ved hjælp af My, bo alene og klare sig fuldstændig uden hjælp. Hun har selv betalt for My og også for uddannelsen af hende. Normalt må man ikke have hunde med i Københavns Zoo, men servicehunde er undtaget.

Den 18. august 2022 havde LAP`s Livsglædegruppe inviteret medlemmerne på udflugt til Zoo i København, og det var en forrygende tur. Måske allermest for My. Dagens højdepunkt var i isbjørnebassinet, hvor en isbjørn og My i lang tid var fuldstændig optaget af hinanden. Ikke med vrede, men med forundring og nysgerrighed.

Hvis andre i målgruppen går og overvejer at få en servicehund, så kan det varmt anbefales. Boligforeninger, restauranter, læger eller andre må ikke sige nej til, at man må have sin servicehund med.

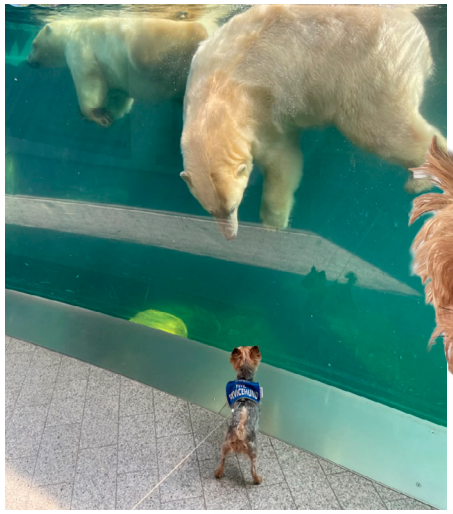
Læs herunder om Ligebehandlingsnævnets afgørelse:

Ligebehandlingsnævnets afgørelse om handicap - adgangsbegrænsning - er handicap - medhold J.nr. 19-59726.

En kvinde fik i forbindelse med en telefonsamtale afslag på at tage sin servicehund med i en restaurant, hvor hun skulle have deltaget i en julefrokost.

Nævnet vurderede, at det var godtgjort, at kvinden havde et handicap omfattet af handicapdiskriminationsloven. Kvinden havde påvist faktiske omstændigheder, som gav anledning til at formode, at hun ved afslaget på at tage sin servicehund med i restauranten blev udsat for indirekte forskelsbehandling i strid med handicapdiskriminationsloven.

Nævnet vurderede, at restauranten ikke var fremkommet med oplysninger, der kunne bevise, at der ikke var tale om ulovlig forskelsbehandling. Det kunne ikke føre til en anden vurdering, at restauranten ikke kendte til reglerne om servicehunde. Kvinden fik derfor medhold i klagen og blev tilkendt en godtgørelse på 5.000 kr. ■



Tre dage med fokus på ånd og sjæl

Tekst: Tom Jul Pedersen,
medlem af Landsledelsen

I dagene 1. - 3. september blev der afholdt ”Mental Talk” i Herning. Det hed Mental Talk selvom det foregik i Danmark og alle oplæggene var på dansk. Grunden til det er, at det lyder mere ”smart” og moderne. Oversat til dansk betyder det mental snak. Den oversættelse giver heller ingen mening. Men fokus på menneskets psyke og sjæl, ved hjælp af foredrag og debat, var hvad det handlede om.

Rundt om i byen, som fx. på biblioteket og Strøget var der mange arrangementer med titler som: Få balance i familien, Hvorfor er unge så stressede? Hvordan vil politikerne løse psykiatriens problemer? og Kom videre mand!

Den sidste handlede om, hvordan mænd kan komme videre efter en krise. Det var vigtigt, at det kun var mænd der måtte møde op. Baggrunden for det er, at hvis der er kvinder i rummet vil det ubevidst påvirke mændene og de vil ikke i samme grad være sig selv. De vil ubevidst lægge bånd på sig selv. Hvis mændene er alt for udfordret og ikke kan reflektere over egen og andres situation, er det ikke noget for dem. Hvis man ikke kan koncentrere sig på et vist niveau, vil man have det svært på kurset.

Kurset varer 8 uger, og der er plads til 8 mænd. Meningen med det hele er, at man skal komme ud af sin lejlighed og lære at være sammen med andre igen. Man får et nyt fællesskab en gang om ugen, og man skulle gerne få et nyt og bedre mentalt fokus og kunne fastholde det. Et andet mål er, at deltagerne får overblik over egen situation og ser nye gode muligheder. Endelig kan man få ny energi til at komme videre i sit liv.

Som man kan læse er kurset meget i den åndelige og psykologiske verden. Det vil sige kvindernes hjemmebane, havde jeg nær sagt, og efter de 8 uger, skal mændene gerne have fået så meget selvtillid, at de kan komme videre i andre positive og givende forløb. Næste hold starter 24. - 26. februar 2023 i Herning. Læs mere: **www.komvideremand.dk**

Det er foreningen Vel Liv, der støtter det økonomisk. Det er en pensionskasse, som giver en vis procentdel af overskuddet til, at man kan få et bedre liv ved hjælp af projekter som ovenstående. Foreningen kan også tilskud til et bedre arbejdsmiljø på ens arbejdsplads. Overskuddet kommer ved, at de investerer pensionskunders penge i aktier og obligationer. På den baggrund ved man aldrig hvor mange penge, der kan bruges om året.
Læs mere: **www.velliv.dk** ■

Ensomhedskonference

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen, medlem af Landsledelsen

Dagene "Mental Talk" i Herning er beskrevet andet sted i bladet. Ud over de mindre arrangementer, som var gratis i byen, var der en heldagskonference der omhandlede ensomhed. Det var i Herning Kongrescenter, og selvom det kostede penge at være med var den udsolgt. Kronprinsesse Mary åbnede konferencen og hun talte generelt om hvad der kan gøres mod ensomhed og om nye tiltag. Under hendes foredrag i den udsolgte sal var der helt stille, hvilket der er når de kongelige taler. Pludselig var der en der fløjtede, det kunne alle høre. Kronprinsessen bemærkede også, at én blandt publikum fløjtede – det var pinligt eller sjovt – alt efter hvilket humør man var i. Efter få sekunder kom det frem, at det var en mobiltelefon der ringede.

Det vil sige dens ejer havde sat "fløjt" på som ringelyd, og glemt at slukke den. Det løsnede op! Nu syntes alle det var positivt eller morsomt. En af udstillingerne på konferencen satte fokus på, hvordan unge ser på begrebet ensomhed. Hvilke tanker og refleksioner de har om det. Udstillingen skal opleves, men den kommer ikke med et konkret svar på, hvordan ensomhed løses.

Udstillingen kommer med nogle tips om hvad ensomhed er og med forslag til hvordan man måske kan mildne den. Det primære formål er helt klart, at det er en form for collage og tanker, der skal inspirere andre, fx. beslutningstagerne, til at komme med nye initiativer. Det vil sige en inspirationskilde, et indspark eller en øjenåbner.

Det er en udstilling, der skal rundt på gymnasier i Midtjylland, så andre kan få gavn af den.

I næste nummer af bladet skriver jeg en artikel om de bedste foredrag, der var på konferencen. Konferencen var arrangeret af Folkebevægelsen Mod Ensomhed og du kan læse mere om kampen mod ensomhed her: **www.modensomhed.dk**

Indtryk fra Brugernes Bazar 2022

Tekst: Jakob B. Petersen
Foto: Jette Ammar Kristoffersen

Onsdag den 24. august kl. 9.00-16.00 blev der afholdt Brugernes Bazar i Ansgar Anlæg i Odense. Bazaren er ikke blevet afholdt under corona og derfor var der stor forhåndsinteresse blandt deltagerne for arrangementet.

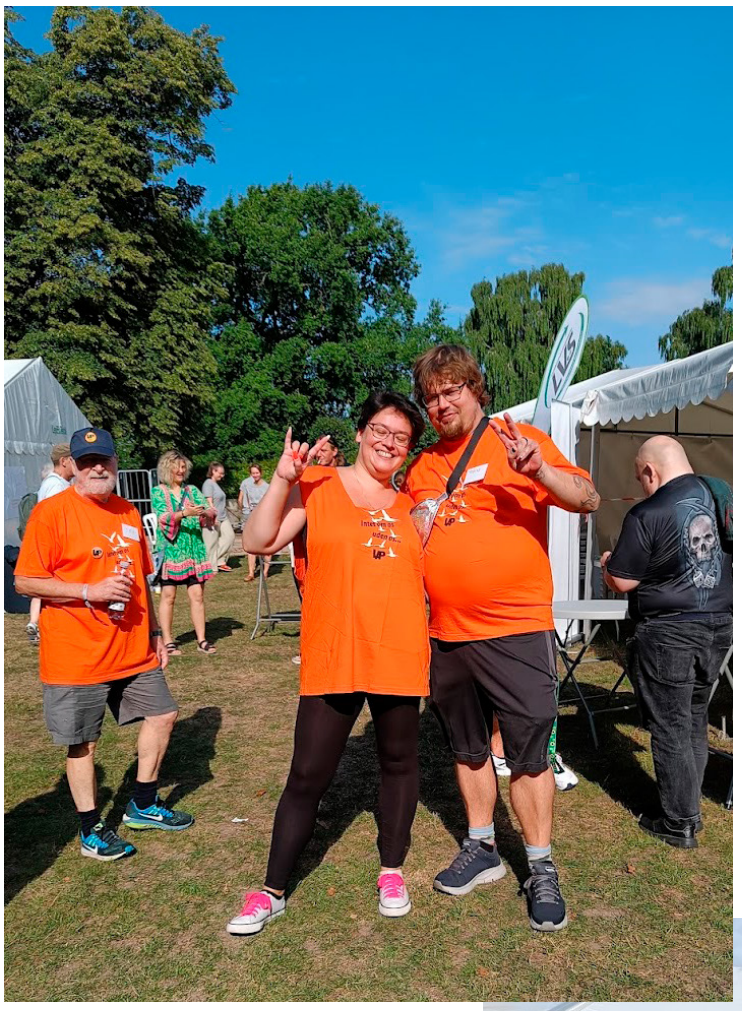
Der var ikke mange tilhørere under åbningstalerne, op ad dagen kom der dog generelt flere og flere besøgende på Bazaren. Politikere eller medier var der langt imellem, særligt i forhold til eks. Folkemøde på Bornholm, som nogle deltagere sammenligner Bazaren med. På samme dag var der indkaldt til forhandlinger om ny psykiatriaftale, og det kan måske forklare den beskedne deltagelse fra politikerside. Debatterne i år havde fokus på coronaens betydning og i denne debat var der, både i panel og blandt tilhørere, forskelligartede opfattelser af coronaens negative eller positive betydning. Muligheden for substitutionsbehandling o.a. var et positiv resultat af corona, mens fravær af muligheden for at bruge kontanter i offentlig transport var et negativt resultat af corona. De enkelte foreningers særegne interesseområde tegner udsagnene, der kom fra paneldeltagere og deltagere og derfor var det vanskeligt at se et samlet billede.

Bazarens fremtid?

I et af teltene var der en debat om videreførsel af Brugernes Bazar. Her var forskellige forslag i spil; foretræde for Folketingets Socialudvalg, direkte socialpolitiske indspil, fondsansøgninger, sponsorater, betaling for stande mv.

I diskussionen af fremtiden for Bazaren blev der blandt andet lagt vægt på ´den gode tradition´ og muligheden for at mødes. Deltagerne var enige om, at en mere skarp formulering af Bazarens formål og resultater er vigtig at få beskrevet eller genopfrisket - især, hvis der også skal findes nye økonomiske bidragsydere til Bazaren. Der var tilslutning til én samlet Bazar, da regionale mindre bazarer vil ødelægge det landsdækkende aspekt.

Den nuværende koordinator vil gerne støtte og lave en god overdragelse, men der skal findes en ny ildsjæl, som kan stå i spidsen for planlægning og gennemførelse af Bazaren.



Der foretrækkes én person som hovedkoordinator, da det ellers kan blive vanskeligt med de mange forskellige involverede foreninger, kontakt til myndigheder m.m. Det er et kæmpearbejde at organisere, tilrettelægge og afholde Bazaren. I 2023 kan Bazaren efter drøftelser med Odense kommune forhåbentlig flyttes tilbage til Kongens Have i Odense. Mødedeltagerne ønskede alle Udsatterådet fortsat skal være involveret i Bazaren - også efter Rådets finansiering af Bazaren stopper i 2023.

På trods af den stegende hede inde i teltene, var folk rigtig glade for at mødes fysisk igen. Endelig var LAP´s stand på Bazaren en bragende og meget velbesøgt succes - tak for det! ■

Ny lokalforening i LAP

LAP Vestsjælland

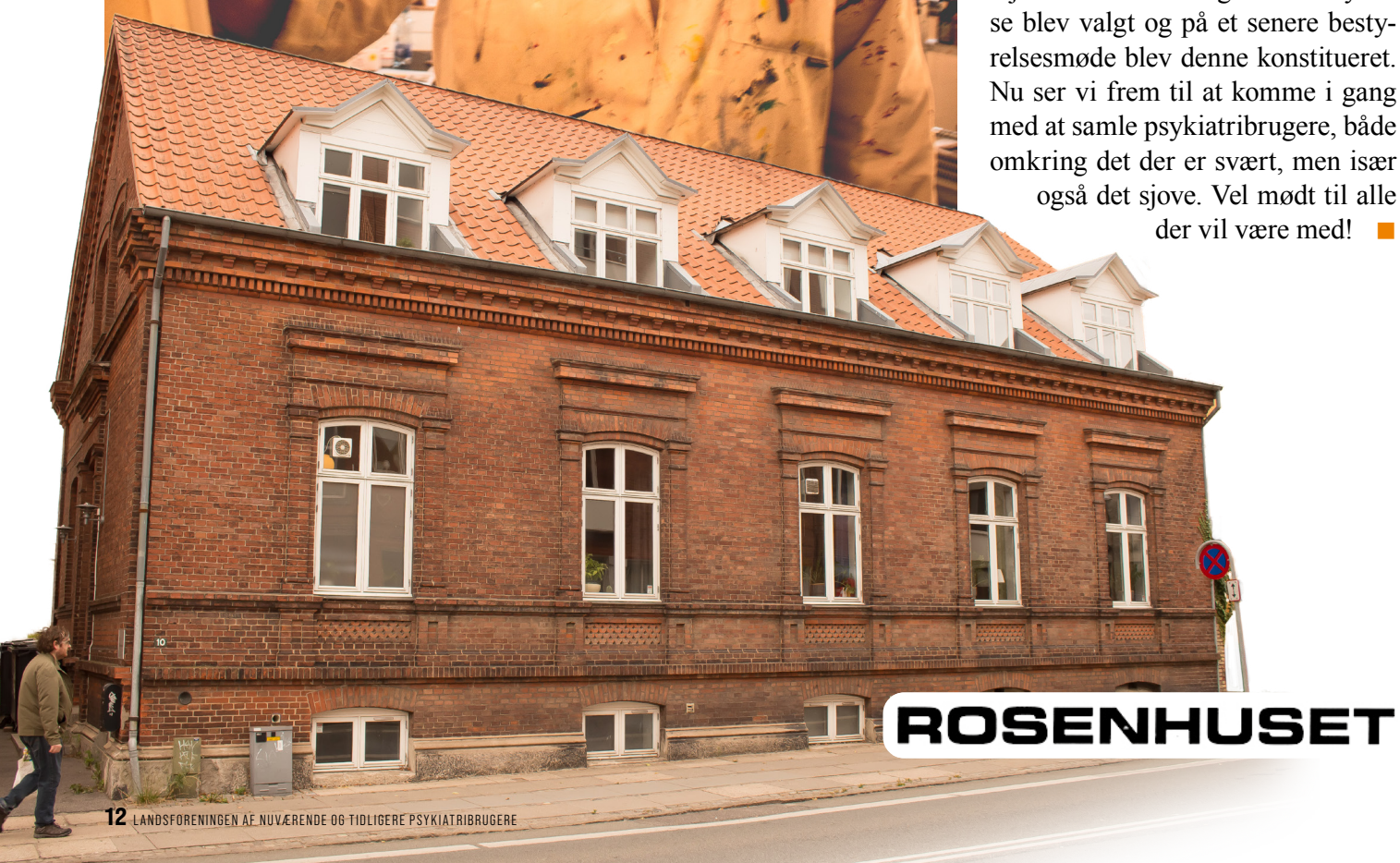
Tekst: Hanne Skou Kadziola, Formand LAP Vestsjælland
Foto: Nils H. Andersen

Thor

Den 26. juli 2022 blev en ny lokalafdeling stiftet. Afdelingen dækker Sorø, Slagelse og Kalundborg kommuner.

Den stiftende generalforsamling blev afholdt i Rosenhuset i Slagelse. Rosenhuset er et kommunalt tilbud, et netværkshus for psykisk sårbare, med mange aktivitetsmuligheder.

En god lille flok var mødt frem. Der kom mange gode idéer og optimismen fejlede heller ikke noget. En bestyrelse blev valgt og på et senere bestyrelsesmøde blev denne konstitueret. Nu ser vi frem til at komme i gang med at samle psykiatribrugere, både omkring det der er svært, men især også det sjove. Vel mødt til alle der vil være med! ■



Ælsk dig selv
Vend selvhad til selvkærlighed
Avledning er uåndgåeligt
Udfordring af sig selv er nødvendigt, men svært
Stress er uoverskueligt og hårdt at leve med
Triggere er aldrig sjove
Håb er vigtigt, men meget grænseoverskridende

Tekst: Nathan

Sammen med maleren Thor har Kenneth lavet det, som et fælles projekt at male figuren. Kenneth fandt figuren på genbrugspladsen.

Generalforsamling LAP Vestsjælland. Fra venstre øverste billede: Tommy, Torsten, Rene, Anders, Valentina, Thomas og Hanne.

Livsglædegruppen på tur til Zoologisk Have i København

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen, medlem af Landsledelsen

Livsglædegruppen laver ture for alle i LAP og den seneste tur gik til Zoologisk Have i København.

Vi mødtes en meget varm sommerdag foran Zoologisk Have for at se nærmere på de eksotiske dyr. Jeg skal love for at Zoologisk Have er stor. Tilmed kan man gå under vejen og over til den anden del af haven.

Første stop var ved isbjørnen, især det at man kunne gå ned i en tunnel og se bjørnen svømme, var et imponerende syn. Man kom rigtig tæt på de store bjørne og det var især noget for børnene, som der var mange af.

Vi bliver ved de dyr der lever koldt, nu tager vi sydpå til Sydpolen, hvor de søde pingviner lever. De trives åbenbart godt i sommersolen, da der altid er mulighed for en kold dukkert. Noget vi mennesker godt kunne bruge på den meget varme sommerdag. Som man kan se på fotoet, blev det løst ved at jeg købte en Soft Ice. Det var der mange, der gjorde den dag.

Ikke nok med at der var nulevende dyr, de forhistoriske dyr var der tilmed som det ses, selvfølgelig i meget store kunstige modeller, der var levendegjort ved at nogle kunne bevæge sig og sige lyde. For at gøre det mere dramatisk, stod der på skilte, at man ikke måtte røre dyrene, da de kunne bide!

Vi siger tak for en god og oplevelsesrig tur. Informationer om næste tur kan du læse på LAP´s hjemmeside og i vores blad. ■

Når samtalen ødelægger mere end den gavner

Tekst: Steen Moestrup, medlem af Landsledelsen

Psykiatriens primære redskab burde være samtalen og det er en model Freud skabte til de depressive kvinder i hans omgangskreds. Basen i al psykoterapi er skabt til kvinder, der er depressive og ikke tør åbne sig. Kvinder der egentlig var født med en guldske i munden, eller i hvert tilfælde havde giftet sig til den. De fik gavn af at åbne sig for Freud og netop ved at åbne sig på nogle områder de ikke turde tale med andre om, fik de det bedre.

Forudsætningen er jo lige til; det kræver at der er noget man ikke tør tale med nogen om, eller som man ikke har talt med andre om. Noget, der måske endda ligger skjult i ens underbevidsthed, fordi det dengang man oplevede det, ikke magtede andet. Det kan også være nogle sider af én, som man blot holder skjult for sine omgivelser af frygt for, hvad de vil mene om disse ting. Eller fordi man netop har erfaret fra andre, som delte ud af disse emner, at man risikerer at blive udstødt af omgangskredsen eller talt ned til.

De erfaringer Freud gjorde sig, blev til et redskab i psykiatrien, faktisk blev det basis for et anerkendt fag, nemlig psykoterapi. Ingen steder omtaler man i dag, at psykoterapi og dette redskab er udviklet til kvinder og kvinders sind. Ingen steder finder man på at lade mænd gå ind ad en dør i behandlingssystemet og kvinder ud ad en anden dør. Det er i hvert tilfælde ikke noget som sker officielt.

Der er nok nogle kommuner, som har fundet, at det giver bedre mening at sende de unge mænd ud i nogle praktiske forløb med noget, hvor de bruger deres hænder og kvinderne i højere grad sendes i samtale-behandlingsforløb. Det er imidlertid ikke en anerkendt metode i psykiatrien, selvom man faktisk har prøvet at granske hvorfor man er dårligere til at hjælpe mænd med selvmordstanker end kvinderne, der kommer med samme negative tanker om deres liv.

Mænd der kommer ud og bruger deres hænder, laver noget praktisk med andre, kommer langt bedre i gang end, hvis man havde sat dem til at møde op hver uge til en samtale med en terapeut. De får fundet ind til kernen i deres liv, nemlig den resurse, at de faktisk kan skabe nogle resultater, som familien kan leve af. Mænd er skabt til at gå på jagt og komme hjem med bytte.

Kvinder er skabt til at samle familien omkring sig, være det samlende punkt og derfor er det vigtigt for dem, at kunne tænke klart og være afklaret om livets forhold. Mænd kan populært gå fra konflikterne og vende tilbage med et bytte, som gør at konflikten falder til jorden.

Den psykiatriske samtale er skabt til at afklare, afmystificere og skabe klarhed gennem samtale. Redskaberne er mange, det kan både være den direkte snak, spørgsmål der får klienten til at tænke over nogle ting eller bemærkninger, som får klienten til at flytte sig bort fra uhensigtsmæssige handlemønstre eller blot skabe nogle mere egnede samværsrelationer.

Kunsten for terapeuten er at anvende de redskaber, som i situationen skaber de bedste og hurtigste resultater. Det er og bliver en vurderingssag, som er af subjektiv karakter der bygger på iagttagelser af klientens behov. Det kan være påklædning, fremtoning, ting som klienten siger eller emner som klienten springer udenom - ikke tør tale om. Antydninger kan sommetider være det bedste redskab til at grave i klientens behov for samtale.

Ofte vil det være en fordel at gentage emnerne, fordi de derved bliver belyst og gennemarbejdet på forskellig vis og i forskellige grader, alt efter hvad klienten er klar til. Det er her journalen får en væsentlig betydning for samtaleforløbene. Stadig handler det dog om kemi og resonans mellem klienten og behandleren. Husk at enhver samtale ifølge Karl Jung kunne betegnes som en terapeutisk situation.

At nedgøre en klient i en samtale kan have betydning både af negativ og positiv karakter. Det kan få klienten til at tænke sig om, hvis denne føler sig nedgjort samt at få klienten til i fremtiden at handle anderledes. Det kan imidlertid også skabe en distance mellem klienten og behandleren, der står i vejen for det fremtidige samarbejde. Det er

væsentligt i samspillet mellem klient og behandler, at der er en tillid, helst af bundløs karakter. Hvor intet er for småt eller stort, intet for intimt eller privat.

Klientens grænser må respekteres, ligesom behandlerens grænser skal respekteres. Problemet er blot af forskellig karakter, for behandlerens grænser kan i højere grad stå i vejen for samtalens udviklende karakter end klientens. Forstået på den måde, at man jo typisk definerer, at det er det ukendte, det ikke omtalte, der står i vejen for klientens personlige udvikling. Og klientens grænser vil derfor ofte virke som naturlig grænsesætning for hvad denne er parat til af personlig udvikling. Hvorimod behandlerens grænser for samtaler vil stå i vejen for klientens videre udvikling.

Det er endnu ikke almindeligt, at man foretager et match mellem behandler og klient både omkring resonans og berøringsfølsomhed. Det burde være naturligt at undersøge om klient og behandler taler samme sprog, forstår hinanden, har interessefællesskaber og gensidige tolerancegrænser.

Behandleren kan via sin fremtoning skabe enten samhørighed eller distance. Tøjvalg, ting man omgiver sig med, måden at indlede en samtale på, spørgsmålenes udformning, emnevalg eller tonefald, kan være udslagsgivende.

Indleder behandleren samtalen med at sige: ”Du hører vist ikke til målgruppen her!”, kan det være en starter for en samtale om klientens behov eller det kan være den uvidenhed, som får klienten til at tænke: ”Det er da vist en dum kælling, der ikke forstår sig på dette – lad være at spilde din tid på at prøve at få hende til det” og dermed lukker det samtalen. Hvorimod spørgsmålet: ”Hører du til målgruppen til dette tilbud?” åbner samtalen klart op.

Provokerende kan behandleren fortælle nedgørende om sin egen partner eller sine børn, for derved at tilskynde klienten til at åbne op. Det kan være en øjenåbner og tillidsskabende, at behandleren indleder med at fortælle noget personligt intimt. Men det kan også skabe distance. Situationen og relationens karakter er her altafgørende. Behandleren vælger med sine spørgsmål dagsordenen. Det kan anbefales at klienten må være forberedt således, at de ting, denne ønsker at få talt om kommer i spil, men det kan også være begrænsende, idet klienten derved kan undgå netop de mørke sider i sit sind.

Mange steder i psykiatrien har jeg oplevet, at man koncentrerer sig om de mørke sider i sindet og glemmer at få talt om klientens ressourcer. Og det kan faktisk være med til at fastholde klienten i sin sygerolle. Selv har jeg gjort den erfaring, at det virker bedst at sige lige ud – jeg er førtidspensionist grundet en psykisk sygdom. Så kan jeg tale frit fra leveren og jeg har nu flere gange oplevet, at personen jeg stod overfor efter en stund udbryder – du er da ikke en skid syg. Andre vælger at benytte begrebet jeg er psykisk sårbar, men det er alle jo, det afhænger jo blot af hvad man taler om af emner eller bliver udsat for af provokationer.

Der findes kønsblandede grupper, som har det godt og hygger sig gevaldigt, men som ikke er i stand til at gøre sig klart, hvor meget mere de ville få ud af at være kønsopdelte og mere målrettede i deres metoder. Faktuelt findes der mange steder, hvor man egentlig er tilfreds med resultaterne, men ikke får indsigt i hvad der kunne gøres af forbedringer. Nogle gange er det fordi man ikke lytter til de brugere, som forlader tilbuddene. Jeg savner stadig, at man i højere grad benytter ”Walk and Talk in Silence” - teorierne på de almindelige tilbud i psykiatrien og socialpsykiatrien, såvel som andre steder i kommunalt - og regionalt regi. Det handler om, at den som er klient, får lov at tale uden spørgsmål, afbrydelser – kun bliver mødt med anerkendende nik og ”hm”, ”åh” osv. Det fremmer klientens udbytte, sommetider mangedobles det - og det kræver jo dybest set mindre faglig viden og erfaring end at blande sig i samtalen. Hvordan lærer man behandlerne, at de er født med to ører og en mund, for at lytte mere end de taler ? I det hele taget gælder det som hovedregel, at klienten/borgeren ved mest om sig selv og er det mest naturlige leksika at slå ting op i.

Omsorg er sygeplejerskernes fornemmeste opgave at yde til patienterne, men der findes ikke en klar definition af begrebet i deres faglige materiale. Det burde i øvrigt være en variabel størrelse, der møder borgerne dér hvor denne er og ikke en passiv modtager som patientbegrebet tilsiger.

Socialpsykiatrien er skabt for at give kommunerne en basis for at hjælpe og støtte psykisk sårbare borgere, men det er meget forskelligt, hvordan kommunerne vælger at løse disse opgaver. Enten det er i grupper med et velfungerende værested som samlingspunkt - en til en - samtaler i borgerens hjem eller på andre mere kreative måder.

Socialarbejderen kan have mange forskellige baggrunde, som giver dem forskellige redskaber til at møde borgeren. Ofte har de en pædagogisk baggrund, men det er ikke nødvendigvis tilfældet. De må ikke lave egentlig behandling, som man gør i psykiatrien eller hos en psykolog, men samtalen er omdrejningspunktet, for mange steder har man vedtaget, at man heller ikke må lave noget praktisk med borgeren.

Hvordan man egentlig skiller en samtale i psykiatrien fra en samtale i socialpsykiatrien kan være en meget svær grænseflade og måske er det netop årsagen til, at mange borgere sætter spørgsmålstegn ved effekten af en bostøtte, hvis det da ikke ligefrem er lykkedes at finde en med et personligt match, hvor det at have en person at støtte sig op ad, giver tryghed i hverdagen. ■

Amaliedagen 22. august

Tekst: Hanne Carlsen, medlem af Landsledelsen

Det er dagen, hvor vi vil ære de mennesker der døde i psykiatrien det forgangne år samt tidligere afdøde ved en blomsternedlæggelse på Bispebjerg Kirkegård ved Amalie Skrams mindesøjle. Først lidt baggrund: Amalie Skram var en dansk-norsk forfatter født 22. august 1846 i Bergen og døde den 15. marts 1905. Hun var den første forfatter, der skrev to skønlitterære værker, som startede en offentlig debat mod overlæge Knud Pontoppidan, ansat ved Københavns Kommunehospital. Debatten medførte at han opsagde sin stilling. Amalie skrev efter et langt forfatterskab de to delvis selvbiografiske, skønlitterære bøger "Dr. Hieronymus" og "På Sct. Jørgen" sidst i 1890`erne, som et oprør mod lægestandens enevældige og egenrådige behandling på datidens psykiatriske afdelinger. Det udviklede sig til spørgsmål om hvem har retten til at kalde dig sindssyg og som sådan tilbageholde dig uden tidsinterval. Er det patient og pårørendes levendegjorte sygdomsopfattelse eller en overlæges monopol på grund af hans videnskabelige- og uddannelsesmæssige baggrund i sindssygdomme, der gjorde ham enerådig nok? Bøgerne beskrev forholdene og startede en debat i København for og imod behandlingen på Københavns Kommunehospital. Overlæge Knud Pontoppidan var træt af tonen i debatten. Somatiske patienter blev indlagt med det formål at blive helbredt, mens hans patienter blev smidt i fangehuller og afspærret fra samfundet på hans hospital - ikke fordi de skulle have lindring. Knud Pontoppidan var i sin tid fremsynet. Han ansatte kvindelige sygeplejersker på hospitalet, også på de lukkede mandlige afdelinger og lod dørene være åbne til de fængselslignende celler man sov i, under behandlingen. Debatten startede også en diskussion om hvem der har retten til at kalde dig sindssyg og tilbageholde dig tidsubestemt mod din vilje. I Danmark var Sindssygeloven ikke vedtaget på dette tidspunkt og overlægerne havde eneret på at bestemme over patienterne og hvilken behandling og medicin de skulle modtage. Amalie Skram ville gerne være medbestemmende. En ting var de dog enige om. Der manglede et fælles sprog i debatten, hvor overlæger, patienter og andre interesserede kunne kommunikere om hvad sindssygdom er og hvilken behandling, der er nødvendig. Lyder det velkendt? Sådan er det stadig. Aldrig spurgte man om de ville donere til videnskaben. Psykiatrien i Danmark imellem 1945- og 70érne havde 9.876 psykiatriske patienter, der fra 1945 til 1973 fik udtaget deres hjerner efter dødsfald på Statshospitaler i Danmark til brug for fremtidig medicinsk forskning. Patienterne blev i almindelighed begravet uden hjerner på hospitalsgrund. Disse mennesker gav aldrig deres samtykke. Er det rimeligt, at de bliver brugt til hjerneforskning nu, selvom det udgør en unik samling på verdensplan? Det synes jeg ikke. Etisk råd har udtalt sit samtykke med begrænset forbehold, fordi de er udtaget uden samtykke. Men det vil tilføre psykiatrien uvurderlig viden om psykiatriske sygdommes indvirkning på en hjerne med og uden medicinsk behandling. Hjernestykkerne opbevaredes i Århus, men blev overført til Odense Universitetshospital, hvor de befinder sig nu. Der er rygter om, at de bliver videregivet til forskning rundt om i verden, bl.a. Holland. Det er ved at blive undersøgt. Amaliedagen: En dag sagde Amalie til sin datter, at hun ikke skulle vække hende, hvis hun sov når datteren kom hjem fra skole. Man blev enige om at det ikke var selvmord, da Amalie var meget glad for sin datter. Men Amalie sov stille ind pga. en medicinoverdosis. Jeg foreslår, at vi i LAP skal indføre en mindedag for at mindes de psykiatriske venner, der døde i psykiatrien i det forgangne år. Bl.a. ved at tænke på de hjerneløse begravelser også og nedlægge en blomst hver år den 22. august på Bispebjerg Kirkegård ved mindestatuen for Amalie Skram - og måske tage en kop kaffe på kroen efterfølgende. ■

LAP markerer sig ved Sankt Hans løbene

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen,
medlem af Landsledelsen

Sankt Hans løbene finder sted en gang om året i september. Løbet gennemføres ved Danmarks første hospital for sindslidende, der netop hedder Sankt Hans og ligger i Roskilde.

Løbene er for psykisk sårbare, pårørende og personale. Der er tre distancer 2 km, 5 km og 10 km. Alle tre løbes i naturskønne omgivelser ved vest hospitalet. Hospitalsområdet er så mega-stort, at man er nødt til at dele det ind i de fire verdens hjørner, for at man kan finde rundt på den store grund.

800 var mødt op, bl.a. LAP´s egen Paul Bjergager, som gjorde god reklame for LAP med blade og girokort.

Skribenten af denne artikel løb 2 km ruten i LAP´s orange T-shirt, og fik en 3. plads på distancen. Det er sket et par gange før, faktisk er jeg kommet på top tre på en distance i alle de 25 år jeg har deltaget i løbet. I var det den 26. gang.

Alle får en flot medalje for at gennemføre, mad og drikke samt en T-shirt med årstal og Sankt Hans løbenes logo på. I år havde man valgt en gul farve, andre år har den været, sort, grå eller rød. Gul er den flotteste farve og den lyser op i sensommersolen, der strømmede ned over løberne.

Når løbet er slut er der en præmieoverrækkelse til de tre hurtigste mænd og kvinder på hver distance.

Det består af en trøje med ens placering på ryggen, altså nr. 1, 2 og 3. På maven er Sankt Hans løbenes logo og navne på sponsorerne af løbet.

På gensyn til næste år i Roskilde, hvor jeg håber endnu flere LAP-medlemmer dukker op i LAP´s orange T-shirts. ■

Som at slå i en dyne!

Tekst: Lone Olufsen

Tænk hvis psykiatrien, som udgangspunkt så på mennesker, der lider psykisk, som værende en del af menneskeheden - forenet i et fælles ønske: hvordan klarer man sin livssituation og sine livsproblematikker? Vil man indenfor psykiatrien tænke nyt, er det ikke nok at udelukke personen med et – pyt! Jeg ser en udpræget tendens til at være fokuseret på at forfine diagnosticeringen for at kunne effektivisere medicineringen. Eller finde nye metoder, med fokus på en vurdering af de forskellige tilstande, hvor der ikke bliver megen plads til mennesket og de menneskelige behov. Det er vigtigt at psykiatrien kan tilbyde et levende møde, så mennesker kan begynde at hele, få styrke igennem opmuntring og støtte – en holdbar basis på baggrund af nye og opbyggende menneskelige relationer. Her er følelsen af tryghed en ikke uvæsentlig faktor, som jeg ser det. Det kan psykiatrien selvfølgelig ikke klare alene. Det er ikke nok at samfundet smækker nogle penge ind på psykiatrikontoen, selvom det også er vigtigt. Hele samfundet må ændre menneskesyn. Man kan godt blive udmattet og tilmed mere syg, af at blive "uset" og "ikke hørt" – kørt ind en afvigerrolle.

Jeg ser det menneskelige mismod igennem summen af holdninger og reaktioner, fra familie, nabolaget, offentlige instanser, læger og sundhedsvæsenet. Alt i alt et samfund, der hellere vil producere afvigere i stedet for at se på, at alt for mange af de menneskelige grundlæggende behov ikke tilgodeses. Og har man fået et afvigerstempel – en diagnose – dumpes man automatisk nedad på den menneskelig værdiliste. Man kan beslutte sig til så meget her i livet – det er sådan vi gør det, dette er vejen. Men sådan er livet desværre sjældent! Den nyeste erkendelse i forhold til depression er, at depression ikke skyldes "en kemisk ubalance i hjernen". Denne ny viden er fastslået i et nyt omfattende studie. Alligevel bruges påstanden stadig som argument for at behandle depression med medicin. Jeg henviser til en artikel i Weekendavisen den. 5 august 2022 skrevet af Anders Haubart Madsen: "Depressionsmyten". Psykiatrien og mennesker med mentale ubalancer rundforvirres, så længe man søger at placere "fejlen" hos det enkelte individ, gerne i hjernen, hvor miseren

belejligt afgrænses til. Nu senest er der så sket et opgør med depressionsmyten: Skyldes ikke "en kemisk ubalance i hjernen". Desværre hjælper det sjældent at række fingeren op: "Øh, denne behandlingsmetode kan jeg ikke finde mig selv i". Fordi når psykiatrien har besluttet sig, for en teori, sågar en myte, så er det, der er gældende, og ofte efterfulgt af medicineringen. Indtil psykiatrien igen og igen må konstatere: "nu har vi fundet frem til en ny teori, som så et utal af mennesker atter underlægges. Rundt og rundt i manegen.

Jeg tror psykiatrien vil forblive rundtossede så længe, man ikke i tilstrækkelig grad inddrager personviden og føjer denne til den samlede viden. Det vil sige en viden, der vækker genklang hos dem det hele handler om. Hvor patienten betragtes som menneske, der inderst inde har samme behov som alle andre. Derudover viger psykiatrien ofte udenom, hvor stor betydning belastende begivenheder har for udvikling af mental ubalance. Mennesker kan faktisk leve i en virkelighed, der ikke er god for dem. Relevant viden og erkendelser, der ofte udelades – som at slå i en dyne!

God Jul og Godt Nytår

Redaktionen på LAP bladet vil gerne takke læsere, fotografer og skribenter for jeres bidrag til bladet i det år, som snart er gået. Vi ser frem til at modtage flere gode historier, flotte fotos og indlæg i det ny år!

Glædelig Jul og Godt Nytår!

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

Landslejren 2022

Tekst og foto: Lenette Rasmussen, medlem landsledelsen

I år afholdt LAP en landslejr på Brenderup højskole. Meningen var, at der skulle så mange med som overhovedet muligt; desværre blev det ikke så mange som håbet, men der deltog alligevel en masse søde og herlige medlemmer. Der var en del gamle kendinge med, men der var nu også en god håndfuld nye medlemmer og det var en dejlig og god blanding.

Mandag startede værkstederne op. Mikhael Saxtorph tilbød at lave skriveværksted, hvilket blev taget godt imod; der var også fortælleværksted, kreativt hjørne, smykkeværksted, Walk and Talk, neglelakering, 3D print, glasgravering og mulighed for forskellige debatter præget af deltagernes egne ønsker til debat.

Midt på eftermiddagen havde arbejdsgruppen en overraskelse. De havde nemlig booket "Cykeldrengene" til at komme og holde foredrag. Et par friske knægte på henholdsvis 24 og 25 år.

Det var efter min mening et rigtig fedt foredrag, hvor de fortalte om deres udvikling, under al deres cykling og også under optagelserne til "Alene i vildmarken" som de vandt.

Det var helt livsbekræftende at høre dem fortælle om deres syn på livet, det er altså ikke noget man normalt hører knægte på den alder snakke om. (Siger jeg som mor til 2 drenge på næsten samme alder). Jeg kunne ikke lade være med at sidde og tænke "Hvem er I og hvor har I gjort af de unge knægte, der hører til i de kroppe". De gav, ja nu kan jeg kun tale for mig selv, folk noget at tænke over. Og vi fik også ørehængeren som flere af os brugte flittigt resten af ugen igennem:

- Hvordan har du det i dag? - "HOLD KÆFT, hvor har vi det godt!"

I år var der to halvdagsture og en heldagstur ud af huset.

Første tur var en aftentur på Lillebælt med båden Mira3, hvalsafari som det kaldes. Arbejdsgruppen var meget spændte på hvordan det skulle gå, både med vejret og om vi i det hele taget ville få set nogle marsvin. Dagen forinden havde der været nogle gode regnbyger - med det danske vejr ved man jo aldrig rigtigt. Men det skulle vise sig, at vi havde haft lidt kontakt til vejrguderne, for hver gang vi skulle noget, hvor vi kunne bruge godt vejr, så var vejret med os. Og det var det også denne mandag aften, hvor båden blev fyldt godt op og

stille og roligt sejlede ud af Middelfart Gammelhavn og halvøen rundt.

Vejret og tidspunktet vi havde valgt var perfekt, for så var der ro i Lillebælt, hvilket gjorde at marsvinene jagtede føde, og det kom passagererne på båden til gode. Nøj, hvor vi så mange marsvin. Turen forsatte forbi Hindsgavl Slot´s have og rundt til Hotel Fænøsund. Båden vendte og på turen tilbage, havde vi den skønneste solnedgang over Lillebælt, som vi kunne nyde vores kaffe til.

Tirsdag bød på tur til Odense og for dem der havde lyst, kunne man komme ind på Odense Jernbanemuseum. Muligheden var selvfølgelig også, at man kunne blive tilbage på højskolen og lave det man nu havde lyst til. Det var nu meget spændende at være på Odense´s Jernbanemuseum, man blev lige hevet en 20 år tilbage i tiden ja, for den sags skyld også længere. Jeg husker særligt togene med kupéer, fra tiden da jeg startede på kostskole og skulle fragtes frem og tilbage mellem hjem og skole. Der er sikkert nogle som husker tog, der er endnu ældre. Men spændende og sjovt lige at blive hevet tilbage i tiden til noget man kan huske og som egentlig ikke er så lang tid siden igen.

Onsdag gik turen til Givskud Zoo. På vejen i bussen derover tænkte jeg flere gange, puha nogle grå skyer, vi kommer nok til at skulle købe engangs regnslag når vi kommer frem. Men lige som vi ramte Givskud Zoo, tittede solen frem og skinnede på os hele dagen. Endnu

en fantastisk tur; vi var med safaribussen rundt og det var enormt hyggeligt. Og nogle morede sig gevaldigt over chaufføren på den første del af turen. Han skulle nemlig gengive på engelsk, hvad han fortalte på dansk. Lad mig bare sige, "The julekalender" det var i samme kaliber og det gik ikke altid lige godt med at kende forskel på højre og venstre eller `right and left´.

Chaufføren på den sidste del af turen, var enormt god til at fortælle om dyrene. Han holdt stille længe og fortalte på dansk. Og vi kunne altså ikke helt lade være med at smågrine lidt for os selv, for når de udenlandske passagerer skulle have historien, satte han båndop-tageren til og kørte videre. Det var nu også en rigtig god tur og ingen blev væk, glemt,eller kom for sent til noget. Det var en herlig gruppe der var med på den tur. Det kunne jeg godt gøre igen. Om aftenen var der mulighed for at loppe den. Hvis man nu havde noget hjemmelavet med, som man havde lyst til at sælge, så var der mulighed for det. Der var også debatter og spil, og ellers generel hygge alle deltagere imellem.

Torsdag var dagen hvor der skulle festes. Der var en lille gruppe deltagere som i samarbejde med to fra arbejdsgruppen, gav sig i kast med at pynte op i spisesalen og gøre klar til en god fest. Der var deltagere fra skriveværkstedet som havde kreeret LAP- sange, som vi sang under spisningen og Mikhael Saxtorph holdt en fin tale. Arbejdsgruppen havde i år gavelegen med. Og hvad går det så ud på? Jo, der er en stor pakke, hvorpå der f.eks. står skrevet "Giv gaven til den du synes fortjener det", så gives pakken til en tilfældig, man synes skal have den. Vedkommende pakker så op, for så at finde endnu en indpakning, hvorpå der står skrevet f.eks. "Giv gaven til den med det længste hår". Gaven gives nu til denne, som så pakker op og igen en ny indpakning med ny seddel på. Sådan fortsætter det et godt stykke tid, indtil den man nu har udvalgt skal have pakken, nu kan pakke op og få en lille lækker ting. I år havde arbejdsgruppen besluttet, at det skulle være kokken af køkkenet som modtager. Hun blev både overrasket og ganske glad.

Da spisningen var godt overstået, gik det løs uden for i gården. Så spillede "Den Debile Treo" op til gak og løjer - og hold nu fast hvor de kom til deres ret, der i gården. De spillede et par sange og blev derefter afbrudt af arbejdsgruppen, som lige ville uddele præmier til dem, der havde vunde flest spil i ugens konkurrencespil. Her løb Margit Petersen med 1. præmien, som bestod af en patentflaske med en indgraveret pokal. Anden pladsen gik til Grethe Kristine Nørgaard - også her var præmien en patentflaske med en pokal indgraveret. Og til slut havde gruppen en lille overraskelse:

Arbejdsgruppen havde nemlig snakket om at finde en blandt deltagerne, som havde gjort sig fortjent til en lille "Fidus"- præmie. Og I år var valget faldet på Thomas Malte Andersen.

Han havde udvist så meget empati overfor for andre deltagere samt hjælpsomhed overfor arbejdsgruppen, bare altid glad, smilende og villig til at give et nap med, hvad det end måtte være man spurgte ham om. Thomas blev noget overrasket, den havde han ikke set komme, det var tydeligt at se hvor rørt han blev. Jeg tror faktisk godt jeg kunne ane en lille dråbe i øjenkrogen på ham. Og SÅ skal jeg da lige love for "Den Debile Treo" lukkede op for godteposen med en hurtig hjemmelavet sang om/til Thomas, ej hvor var det godt. Folk grinte og havde det så sjovt, vi havde en fest. Karin Juul gik heller ikke fri for en "Svantes vise" på tæt hold, ja men sådan er det når Kristian Friis og Co spiller, så skal man passe på med at sidde for tæt på forreste række, for man kan hurtigt blive indblandet i noget. Og heller ikke her på lejren slap deltagerene for at blive delagtiggjort i en Lars Lilholt sang, til stor morskab for os andre.

Fredag var dagen hvor man kunne få afsluttet det, man nu var i gang med på diverse værksteder, gå og hyggesnakke, debattere og så skulle der selvfølgelig evalueres.

Vi tog en mundtlig evaluering, hvor deltagerne delte deres meninger om dette års landslejr, derefter var der en skriftlig evaluering, som skulle tilbage til renskrivning på kontoret i Odense og derefter fremlægges for Landsledelsen.

Der vil altid være både ris og ros på en sådan lejr - sådan er det bare! Men jeg vælger at bide mest mærke i de positive bemærkninger, som kom fra rigtig mange. Det var det der gjorde, at jeg (vi - arbejdsgruppen) kunne klappe mig/os selv på skulderen og sige, at vi gjorde det godt.

Og til slut vil jeg bare sige – HOLD KÆFT hvor har vi det godt! ■

Medlemstræf i Middelfart september 2022

Tekst: Hanne Carlsen, medlem af Landsledelsen
Foto: Tom Jul Pedersen og Knud Fischer-Møller

Her kommer mit indtryk af medlemstræffet. Efter en dejlig togtur lige til Middelfart, stod der en og dirigerede os til den skumle trappe bag en cementmur man ikke kunne se fra perronen. Så var vi, der kom med det tog - fri for en omvej på et par kilometer. God stil og service.

Godt ankommet satte vi os og talte lidt sammen udenfor, nød vejret og selskabet og fik hilst på hinanden.

Derefter var der indtjekning. Jeg boede med Clarissa i et pænt stort dobbeltværelse med bad og eget toilet, dog savnede vi de små vareprøver der ellers er på alle hotelbadeværelser, ellers var der perfekt, vi kunne lufte ud når vi ville og låse os inde om natten. Vi fik to nøgler. Dejligt.Maden var gennemført dejlig. Og masser af kaffe fra automat. Lige min smag.

Så startede medlemstræffet

Poul Bjergager lagde ud med en gennemført fortælling om LAP´s opstart og historie gennem LAP´s levetid. Det var medrivende.

Efter en kort pause overtog Lene Kristiansen og Mikhael Saxtorph scenen med en indføring i 10- årsplanen; hvad der var blevet formuleret før og hvad der for nylig var fremstillet og forfattet i en pressemeddelelse på Brenderup sommerlejr. Nu ville de høre medlemmerne om de havde kommentarer. Og det må siges at spørgsmål og kommentarer flød i en lind strøm. Der burde have været sat mere tid af til den del. Så var maverne sultne og vi gik hen og spiste i en anden bygning. Jeg var glad for gåturen og den friske luft. Efter pausen hørte vi om rød, gul og grøn kommunikation. Det var spændende.

LAP´s nye Region Sjælland konsulent Jette Ammar Kristoffersen, fortalte om sin spændende baggrund i diverse foreninger. I LAP vil hun prøve at gøre de ting, der er med til at udvikle så tilpas

generelle, at de kan bruges mange steder på Sjælland. Jette gennemgik også de forskellige steders udfordringer og arbejdsindsatser. Det var vist for meget for jyderne og fynboerne, men spændende for sjællænderne. Så var der aftensmad og kaffe og en stille smøg/ pibe til mig… og så til køjs. Jeg var træt efter rejsen og møderne. Næste morgen skulle vi være ude af værelserne kl. 11.00. Det lykkedes vist for alle.

Livsglæde

Tom holdt oplæg om livsglæde, men først blev der lavet træning af kroppen af en københavner med musik og armbevægelser. Efter min mening var det godt at røre sig et kvarters tid. Tom fortalte glad og indlevende.

Så lavede vi arbejdsgrupper, mange tog ansvar og meldte sig til arbejdsgrupper. Så mange af os i LL bagefter stillede spørgsmål ved om folk vidste det var arbejdsgrupper og ikke en tilmelding? I får nok e-mail om det, så

Foto: Margit Petersen

det kan afklares. Alt i alt et godt solidt medlemstræf, noget sjov og noget alvor, politiske diskussioner og medlemsansvar med Hanne Wiingaard, som ordstyrer. Godt gjort Hanne!

Og tak til dem der havde arrangeret.

Nå ja, måske kom oplæggene i anden rækkefølge, men det var nogenlunde sådan her jeg husker det.

I må godt sætte kryds i kalenderen til næste medlemsmøde, når det bliver indkaldt - jeg vil da gerne være med igen. Håber vi ses!

Foto: Knud Fischer-Møller

Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

Efterår og vinter er på vej

Kan der skrives noget godt nyt i min klumme denne gang? Jeg vil forsøge at finde det positive og kun skrive meget lidt om det kedelige, der også har været siden sidst. Politik vil jeg springe over, med undtagelse af det forestående valg. Hertil er kun at sige: Lad os nu få en ny - og gerne blå regering - med håb om at der kan rettes op på Danmark – situationen er jo, at vi alle lider mere eller mindre under krisen/krigen i Ukraine som blot eskalerer, sidst med sabotage på gasledningerne i Østersøen. Spareøvelserne hos mig er i gang, strøm, varme og vandforbrug bliver stærkt reduceret – dog kun til det udholdelige. Lidt tilskud til de øgede priser fik jeg, men det kan slet ikke dække den strømregning jeg får for oktober kvartal – en fordobling fra 2. kvartal. Det nye energiselskab Andel Energi har gjort det svært, ja umuligt at følge mit forbrug. Hvorfor? Jo, jeg kan ikke logge ind på min side, da der kommer besked om at firmaet som er overtaget fra SEAS, om at man ikke kender min mailadresse! Hvadbehager? Når man kan sende regning på 4.000 kr. for 4. kvartal og ikke pr. brev har underrettet mig om dette, så bliver jeg harm. App´ en kan jeg heller ikke bruge, hjemmesiden er også udelukket, da man stadig ikke kende mit alias/e-mail adresse. At ringe til firmaet er umuligt da telefonerne lukker kl. 10.30 – øh, for at betjene de kunder som har stået længst i køen. Den 25. oktober har jeg stadig intet brev eller ingen mail modtaget. Jeg leder lige nu efter det positive; sgi lidt svært at finde, men mon ikke der dukker noget op senere?

Den 11. oktober fik jeg ”det sidste stik” forhåbentlig. Skovlunde har åbnet et kæmpe Covid center, som jeg altså frekventerede den dag. Parkering af bilen var svær, da der var hundrede vis af andre biler, så jeg kørte hele vejen rundt om den store bygning og fik en plads i nærheden af indgangen. Og så gik det ellers gelinde; Niels tog imod og gelejdede mig hen til stol nr. 8 for at vente. Ved siden af var en motorcyklist i gang med en større afklædning, han så venlig og rar ud. På slaget 13.00 som bestilt, var det blevet min tur. Lægen, Lene, havde jeg mødt sidste år, hun var dygtig til at stikke og jeg mærkede intet. Har du haft Corona spurgte hun, hvortil jeg kunne svare nej. Det er åbenbart lidt usædvanligt at være sluppet for det, kunne jeg forstå. Jeg håber det bliver det sidste stik i lang tid – influenza vaccination undlod jeg, fordi jeg i december sidste år fik sådan en og lagde mig syg

Maleri malet af Inger-Liss, 2015.

i en uge. Så kom 3. Covid stik 14 dage efter. I øvrigt har jeg ikke haft influenza i 8 år men utallige lungebetændelser, hvilket jeg også blev vaccineret imod – så nu må min krop være fuld af spændende sager. Efterskrift: Få dage efter stikket fik jeg lige syv dage med diverse bivirkninger. Ondt i ryggen – væk efter 2 dage, ondt i mit knæ, som ellers var blevet rask – der er stadig lidt murren, men bedring. Og til sidst stærke mavesmerter der måtte klares med en hel del Panodil Zapp og Kodein. Jeg nåede lige akkurat at blive rask nok til at deltage i svogers 76-års fest på Jenner Seaside, en lækker fiskerestaurant i Greve lige ud for lystbådehavnen. Det var dejligt at møde det meste af familien igen. Og appetitten fejlede heldigvis ikke noget – fisk i alle afskygninger – lækkert.

Nu kommer det positive:

Min Andelsboligforening afholdt den årlige Generalforsamling i begyndelsen af oktober og her blev der delt gode gaver ud. Igen en gratis husleje i december og endnu en i februar 2023. Vi har så mange penge stående i Nykredit, som ingen renter giver, derfor stemte vi om huslejen og om andelsværdien, der blev sat pænt op. Der var stadig råd til nye tiltag på fællesarealerne og til børnenes legeplads. Så der er grund til at glæde sig over, at jeg bor i en andelsbolig som bestyrelsen kører så flot. Min bankdame venter på mine oplysninger om dette, så jeg kan få forlænget mit andelsboliglån yderligere 10 år uden afdrag.

Ellers har der været lidt frekvens af gode veninder med middag, kaffe o.l. Julen står jo snart for døren, så jeg har inviteret medlemmer af Glade piger-klubben som tæller 14 medlemmer, til Juledeko hos mig i slutningen af november. Der er plads til 8, så der er venteliste til denne årlige event, hvor vi hygger med kaffe og hjemmelavede æbleskiver og kreerer de flotteste dekorationer til julen. I år holder min søn igen jul på Frederiksberg – det er altid så hyggeligt fordi de gør så meget ud af juletræet og af pynten og laver lækker mad. Jeg bidrager som sædvanligt med Waldorff-salat og hjemmelavet Sauerkraut. Det sidste er et `must` og en fast tradition.

Nu vil jeg slutte med at ønske jer alle en Glædelig Jul samt et lykkebringende Nytår. 2023 må og skal bare blive bedre end dette år!

PS! Undskyld at der var så meget, der ikke var positivt – men det er jo mit liv jeg beskriver.

Keep Smiling – også selvom livet har ekstra mange udfordringer for tiden.

Hilsner fra Inger-Liss ■

Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

UDVALGTE CITATER FRA REITZELS CITATBOG - VIGTIGE, SJOVE OG TÆNKSOMME. DØM SELV!

Maleri af Lene Astrup Galleri Le Kunst

Angst

For nylig traf jeg en, der havde angst for angsten. Hvor gjorde han mig bange. *Folmer Elling*

Avis

Selv den smukkeste aviskommentar er to dage senere blot indpakningspapir for fisk og grøntsager.

Lord Beaverbrook

Bog

Strengt taget har kun en slags bøger forøget lykken her på Jorden: Kogebøgerne

Joseph Conrad

Charme

Charme er evnen til i et menneske at vække den følelse, at han er lige så vidunderlig, som du er.

Anonym

Computer

Computeren er den logiske videreudvikling af menneskene: Intelligens uden moral.

John Osborne

Diagnose

En af de mest udbredte sygdomme er diagnosen.

Karl Kraus

Fred

Man glemmer måske hvor man har begravet fredspiben, men glemmer aldrig hvor øksen ligger.

Mark Twain

Ironi

Hvis du pakker en sandhed ind i ironi, er der nogle, der aldrig vil pakke den ud.

Mikal Rode

Korruption

Korruptionen vil i næsten højere grad end noget som helst andet bidrage til at ødelægge demokratierne rundt om i Verden.

Charles Harding Percy

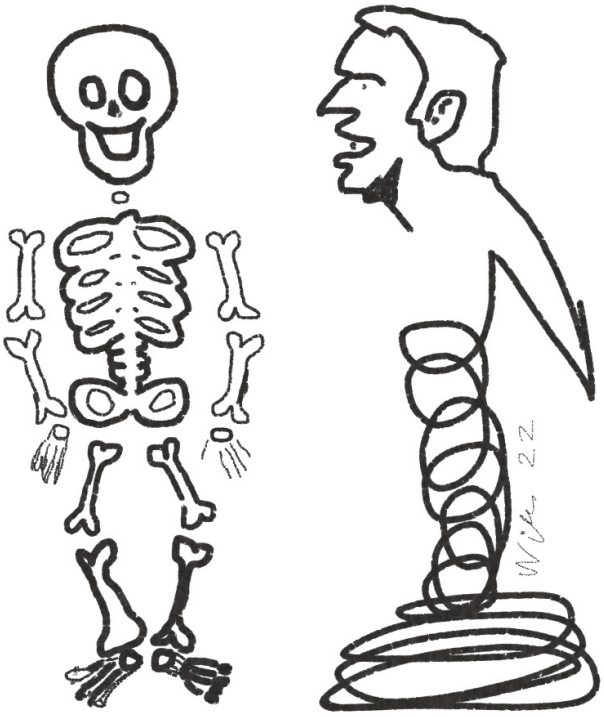
Kvinder

Kvinder ved magten opfører sig som mandlige forbilleder. Jeg kan ikke se, at de har særlige feminine eller feministiske værdier. Magt korrumperer – og begge køn falder for det.

Simone de Beauvoir

Poesiens & kunstens side

Redigeret af Inger-Liss



Nils H. Andersen

Hvad kalder man et skelet
der lider af psykisk sygdom?

- Knogleskørhed!

Maleri af Lene Astrup
Galleri Le Kunst

Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:
v/Lone Toustrup
toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS: V/LISE JUL PEDERSEN
Telefon 53 58 20 14, jp@stenogtage.dk
og Tom Jul Pedersen
Telefon 29 88 45 32, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SILKEBORG:
Midlertidig kontaktperson: Grethe Kirstine K. Nørgaard
Telefon 26 66 57 13, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP NORDSJÆLLAND:
v/Steen Moestrup, Langbjerg Park 57, 3400 Hillerød
Telefon 28 22 27 65, steen@lap.dk

LAP VESTSJÆLLAND
Formand: Hanne Skou Kadziola
Telefon 28 10 83 37, hanneskou@kadziola.eu

LAP ROSKILDE OG OMEGN:
Midlertidig kontaktperson: Hanne Wiingaard
Telefon 21 63 73 14, wiingaard@lap.dk

LAP HOLBÆK:
v/Bruno Madsen
Telefon 40 53 60 67, madsen76bruno@gmail.com

LAP KØGE OG OMEGN:
v/Tina Møllegaard Hesselbjerg
t.hesselbjerg@gmail.com. www.lapkoege.dk

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

LAP NÆSTVED OG OMEGN:
v/Hanne Wiingaard, Pilevej 4, 4683 Rønnede
Telefon 21 63 73 14, wiingaard@lap.dk

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:
Formand Cornelius Christiansen
Vesterbrogade 103, 1.
1620 København V
Telefon 30 62 37 59, kontor@lap-kbh.dk
www.lap-kbh.dk

LAP GULDBORGSUND:
Formand: Jacob Helwig Nielsen
Telefon 25 88 25 66, jacob@helwig.one

Regionale foreninger

LAP MIDTJYLLAND:
v/Tom Jul Pedersen
Telefon 29 88 45 32, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SYDDANMARK
v/Lenette Rasmussen
Telefon 28 74 81 38, lenette@lap.dk

LAP REGION SJÆLLAND:
Kontakt: Hanne Wiingaard
Telefon 21 63 73 14, 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 Vejlby Vest	8240 Risskov
Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk
NABO-Center Amager	2300 København S
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Søndersø
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporet	7400 Herning
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
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 psykiatribruger og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruger 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 psykiatribruger, 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

INDMELDELSESBLANKET

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

Den Debile Treo

Tekst og foto: Lenette Rasmussen,
medlem af Landsledelsen

Til landsmødet den 30. april havde vi fornøjelsen af " Den Debile Treo" som underholdning. Det er godt nok noget af nogle sprællebasser. Der var gang i den lige fra starten af, med fjant og spas og gode sange vi kunne synge med på. Det kom dem for øre at et af LAP´s medlemmer havde fødselsdag selvsamme dag, hun fik sørme lige en hjemmestrikket fødselsdagssang, til stor morskab for de omkringsiddende. De bød sørme også salen op til dans, en folkedans sagde de. Det kom der også en del morskab ud af, det virkede til at medlemmerne hyggede sig, og det var da også godt lige at få sig rørt lidt i en fælles dans. På årets Landslejr havde arbejdsgruppen bestilt "Den Debile Treo" til at spille op til dans, eller fis og ballade på ugens festaften. Og det var atter en succes. Dog virkede det denne gang som om de kom mere til sin ret, som rigtige gademusikanter. Det føltes helt rigtigt med dem på landslejren.

Og igen var der fis og ballade, når Kristian spillede en personlig sang for Thomas Andersen, som blev kåret som landslejrens "året´s fidus". Og Karin Juul fik også lige en vise på tæt hold til stor morskab for de andre deltagere. Det var en rigtig festlig aften, humøret i top, sangstemmerne smurte og grinene stod klar til at slippe ud. Jeg vil klart anbefale folk at bestille "Den Debile Treo" til at spille næste gang de skal holde noget, hvor man godt kunne tænke sig noget andet end en "suppe-steg og is" pianist. De kan virkelig noget de 3 musikanter. ■

Store Glasvej 49, 5000 Odense C

POST
Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE
+++ 15714 +++
7993 Sydjylland-Fyn USF B

Et anker af flamingo

Det, vi glemmer, gemmer vi i hjertet

Forfatter: Pernille Frandsen
Tekst: Steen Moestrup, medlem af Landsledelsen

Bogen er en personlig beretning om hvordan det opleves, at være psykiatrisk patient og være i systemets vold og ikke mindst hvilke erfaringer man opbygger. Bogen kan give en god indsigt i, hvordan det er at være psykiatrisk patient og være en støtte for patienter, til hvorfor de tænker som de gør. Den kan også være en hjælp til, hvordan de sætter ord på tilstande de ikke forstår, eller en hjælp til at forstå hvordan tilstande af depression lammer en og gør en ukampdygtig.

Det er en meget personlig beretning og den personlige vinkel er anlagt, som en slags selvbiografi over indlæggelser og tilstande i den meget sårbare tilstand man er i når tingene er værst. Den giver en god vinkel til at forstå sig selv og hvordan man tænker, handler og hvad man skal gøre for at få den hjælp og støtte, som kræves, men hvor det egentlig er så svært at sætte ord på, hvad man har brug for. Pernille prøver i bogen at sætte ord på hvad der sker, når man vælter og hvordan det føles at gå fra en hverdag der fungerer og til det rene kaos.

Det er en bog der også viser, hvordan man bruger vennerne til at læsse af på og dele sine oplevelser på en måde, så det ikke er det rene kaos for dem. Og ikke mindst så det gavner en selv til at forstå at sætte ord på tingene overfor venner og familie.

Den viser, hvor vigtigt det er at få sat ord på ting, som måske virker ligegyldige, men som hvis man ikke gør noget ved dem, vil forsætte med at være en sort plet i ens bevidsthed. En sort plet, der kunne vælte en dagligdag med små ting, som andre ville sige - det er da ikke noget problem.

Forfatteren viser hvor vigtigt det er, at sætte ord på tingene så de ikke sætter sig i vores krop, som en varig knude. En knude, der ikke kan forløses, men som står i vejen, måske kun i bestemte situationer, men ofte når man mindst venter det.

Desværre viser bogen også, hvor meget negativt psykiatrisk behandling kan bidrage med, når medicinen skaber bivirkninger eller varige forandringer i hjernen. Pernille prøver også elektrochok og de bivirkninger som dette giver eller de varige ændringer i hjernen, som behandlingen giver.

Bogen er nok interessant for patienter og brugere i psykiatrien, men pårørende, behandler og andet personale kan med fordel læse den, for bedre at forstå deres patienter og deres indstilling til behandlingen. Det er ikke en faglig bog og den skal læses som en patients subjektive oplevelser.

Bogen sætter kritiske spørgsmål ved behandlingen og fremsender et ønske om en ransagelse både af systemet, behandlingen og prøver at anskueliggøre hvad man selv kan gøre på visse punkter. Og især hvordan man bedre kan formulere sig i forskellige situationer, hvor ens erfaringer gør det meget lettere, at give behandlerne de rigtige input på de rigtige steder. Herluf Dalhof - et LAP medlem og læge, har hjulpet Pernille med at få indsendt klage over elektrobehandlingen og bivirkningerne, som ikke blev bekendtgjort inden behandlingen blev startet. Der var også udfordringer med samarbejdet med de pårørende og manglende info. Nok gav klagen ikke noget resultat direkte - men det er vigtigt at bivirkninger indberettes, da det på sigt muligvis giver bedre behandling til dem, der kommer efter os.

Det er helt klart bogens budskab, at man selv kan gøre en del ved at få talt ud om tingene og ikke gemme dem i hjertet eller kroppen. Men det kræver mod og nogen som vil og kan lytte. Nogle gange uden at sætte spørgsmål ved det man siger, andre gange ved at stille kritiske eller blot opklarende spørgsmål. Det kan sommetider hjælpe en til at se anderledes på tingene. Og finde en vej ud af en grå hverdag, som står i depressionens tegn. ■

Genre: Erindringer
Antal sider: 234
Forfatter: Frandsen, Pernille, f. 1971
Bidragsyder: Winni Ellegaard Nielsen
ISBN: 9788764478303
Forlaget: Mellemgaard

KROGS KROG

Af Michael P. Krog

Livets gang i den vide, hvide verden…

Lidt fra den lille og den lidt større verden. Og lidt fra den fysiske verden, som dog også kan give psykiske efterveer. Livet er stadig ingen dans på roser, som jeg skrev sidst. Nogle gange er vejen lidt mere tornebestrøet. Det gik endnu en gang ikke som jeg havde regnet med, men det havde jeg nu heller ikke regnet med. Jeg har stort set tilbragt to lange måneder på hospital og rehabiliteringscenter. Det traumatiske lidelsesforløb begyndte med, at jeg blev passet op af en ansat fra det lokale sundhedscenter. Det hedder officielt Sundhedscentret Hvide Hus, som jeg også er brugerformand for. Hun startede samtalen ved at påpege at jeg ikke så godt ud. Efter denne besked, som ikke overraskede mig, talte vi lidt sammen og hun udbrød: Du taler ikke sammenhængende. Jeg indvendte, at der ikke var noget nyt i hendes to udsagn, men hun insisterede på at jeg skulle tjekkes. Efter et opkald til min læge, blev jeg indlagt på Gentofte Hospital. Her begyndte de at tage et utal af blodprøver og fandt ud af, at jeg havde betændelse i kroppen. Men hvorfra betændelsen stammede, kunne de ikke finde ud af.

Præcis en uge efter endnu flere prøver og undersøgelser, skulle jeg have fjernet en formentlig harmløs knude ved venstre lunge. Det foregik siddende på kanten af en operationsseng, under bedøvelse, men mens jeg stadig var lysvågen. Bagefter kom jeg op på min hospitalsstue og alt var tilsyneladende foregået planmæssigt og helt i orden. Alligevel kom flere ind på stuen og fortalte mig at jeg var kridhvid i hovedet. Jeg var hvid i ansigtet, men det er vel ikke nogen synd ikke at være solariebrun i hospitalsøjemed? Hospitalsverdenen omtales vel stadig som den hvide verden. Jeg så åbenbart stadig ikke godt ud og nogle minutter efter kom 10 – 15 sygeplejersker og andet godtfolk løbende ind på min stue og var ret paniske. En stod ved mit hovedgærde og nærmest råbte til mig: Er du der, sig noget, kom tilbage og andre udråb. Jeg anede hverken uråd eller hvad der i det hele taget skete.

Jeg begyndte dog at få sværere og sværere ved at få vejret. Jeg måtte hive og gispede og snappede efter vejret. Jeg kunne kun kæmpe mig til få og små åndedrag. Så blev der råbt at jeg skulle på intensiv, hvilket de gjorde i hastetempo. Her fik jeg endelig at vide, at det tidligere på dagen ikke var gået som det skulle. Da kirurgen skulle fjerne knuden, kom han til at ramme og skære en blodåre over. Derfor fossede blodet ud i brystkassen og druknede den ene lunge. Jeg havde tabt livsfarligt meget blod og det forsøgte de at dræne væk i venstre side, mens de pumpede nyt blod ind i højre side. Dagen efter kom kirurgen meget brødebetynget og sagde kort: Det er min skyld. Så begyndte en traumatisk tid, hvor jeg skulle tilbage til livet, hvilket var noget besværligere end det burde, da kroppen stadig var betændt.

Mens alt det skete og min verden blev vendt op og ned og helt væltet rundt, fortsatte verden med at gå af lave.

Der er stadig krig i Europa i Ukraine, folk fryser og sulter, ufred og strid, inflation og klimakatastrofer. Klimaproblemer bliver ikke løst, kun tilsyneladende lappede lidt så Verden måske kan holde et par år længere. Medierne er gode til at holde os vågne og skræmte, men har dog også nogle 'kioskbaskere', som kan holde tankerne væk fra de virkelige ting. Således har smørprisen fyldt meget og der er ligefrem opstået 'krig'. En julekalenders hovedpersons hovedbeklædning kan ikke fås, så børn må undvære at ligne Tinka. En anden julekalenderaktivist ved navn Pyrus, kan ikke få lov til at være Pyrus. Og mens vi er ved katastroferne, så lukker Danmarks Radio 'Disney Sjov' efter 31 år. Vi andre må vandre hvileløst videre til musikken til Vatnissernes Vagtparade.

Politik er heller ikke hvad det har været

England havde 3 premierministre på 3 uger og de Radikale havde 3 politiske ledere på 2 år. I USA er præsidenter henholdsvis 76 og 80 år. Der er kun to partier og deres vælgere og sympatisører nærmest hader hinanden. De mener begge hårdnakket, at den anden fløj er til fare for demokratiet og i det hele taget for hele Amerika. Landet er dybt splittet. Sverige og Italien går ret langt til højre, og andre steder går det heller ikke for godt.

Statsminister 'Lev med det' Frederiksen, udskrev valg til Folketinget. For første gang siden jeg fik stemmeret,

kunne jeg ikke gå til valgmøder eller på nogen måde være aktiv i valgkampen. Jeg fik dog halvvejs inde i kampen tilkæmpet mig mulighed for at kunne se fjernsyn. Foruden den politiske dækning, fik jeg set en nærmest uendelig række at Kommissær Morse og andre kommissærers kriminalsager. Er alle detektiver i England virkelig kommissærer? - Og har de alle hver deres tv-serie? Tilsyneladende, men lidt hyggeligt er det dog med den ellers britiske idyl, land adel og rigeligt med the og agurkesandwichs.

Jeg måtte ikke gå udenfor stuen og slet ikke udendørs, i de godt to måneder. Jeg synes selv, at jeg er en af demokratiets tro væbnere. Selvom Churchill sagde, at demokrati er den værst tænkelige styreform, men den bedste vi har og det bedste argument imod demokrati er en 5 minutters konversation med den gennemsnitlige vælger.

Jeg havde ikke i min valgkampsmanglende hede, fået sørget for at kunne stemme fra sygesengen. Men i demokratiets hellige navn og tjeneste lykkedes det mig alligevel at snyde, ved at spørge en jeg vidste, ikke vidste noget om at jeg ikke måtte gå ud, om jeg kunne gå ud for at stemme. Naturligvis, det er en festdag og en højtidelig dag, som det langt fra er alle mennesker i verden forundt. Mange kæmper endda for ønsket med livet som indsats. Bortset fra det, skal man tænke sig om, om man ikke skal spørge om tilladelse, men om tilgivelse.

Vi ventede alle på den store 10-årige Psykiatriplan

Alle syntes være enige om et kvalitetsløft og mange flere penge på Finansloven. Sjældent har der været så stor opbakning blandt de politiske partier og i medierne. Alle syntes tilsyneladende, at nu var den uendeligt lange ørkenvandring forbi og nu skulle jorden gødes med store og varige forbedringer.

Sådan blev det desværre ikke

Kort før folketingsvalgets udskrivelse blev det kun til en begrænset aftale, skrevet af regeringen og dets støttepartier, uden de såkaldt borgerliges indflydelse. De ville dog alligevel i den gode sags tjeneste stemme for.

Det var ikke planen med de 37 anbefalelsesværdige hovedpunkter og krav som bliver gennemført. Der var også kun finansiering for de første to år med ½ milliard mod de forventede 4 milliarder, som mindst krævedes. De borgerlige sagde, at de ville forkaste loven og skabe en bedre, hvis de blev den ny regering. Det blev de så ikke…

Det var ikke det eneste anslag mod psykiatrien ved dette folketingsvalg. Flere markante psykiatriordførere valgte frivilligt og nogen ufrivilligt, at stoppe og ikke genopstille ved dette valg. Det gælder Socialistisk Folkepartis meget aktive Trine Torp. Jane Heitmann fra Venstre, stillede heller ikke op. Det gjorde Liselott Blixt heller ikke. Tidligere repræsenterede hun Dansk Folkeparti og var en ihærdig sundhedsordfører, men gik siden ud af DF og blev løsgænger. De har i øvrigt alle været hovedtalere ved LAP-Landsmøder. Endelig genopstillede den socialdemokratiske psykiatriordfører, Julie Skovsby heller ikke. Stinus Lindgreen fra Radikale Venstre blev til gengæld ikke genvalgt. Susanne Zimmer fra Alternativet blev det heller ikke, da Alternativet slet ikke kom i Folketinget. Men to mænd fra hver deres fløj klarede skærene. Det var Peder Hvelplund fra Enhedslisten og Per Larsen som frivilligt blev genvalgt. Valget stod mellem tillid og tryghed og trygheden vandt i en usikker og foranderlig tid. Tiden kan ændre sig og Du kan stadig ændre tiden. Prøv det! I disse kriseramte tider klamrer vi os til julen. I den gamle julesang synges: Vend kun op og ned på alle ting, jorden med, thi den er falsk og hul. Jeg tror dog stadig at 'jul – er cool'. Det er i al fald godt koldt.

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

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

POST B
PP DANMARK