

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 25
FORÅR 2023

nr. 1

*Hvad betyder
LAP-fællesskabet
for mig?*

LÆS MERE SIDE 6

*Ny konsulent
i LAP*

LÆS MERE SIDE 7

*Hvad er
angst og stress?*

LÆS MERE SIDE 9

*Nytårskur for
aktive LAP'per*

LÆS MERE SIDE 14

*Rådmand besøger
brugerstyret værested*

LÆS MERE SIDE 16

*Nytårskur for
aktive LAP'per*

LÆS MERE SIDE 14

*Fru Christoffs
univers*

LÆS MERE SIDE 26



Tanker om Finanslov 2023...

Hanne Wiingaard, Lenette Rasmussen, Helle Sibbersen
Forretningsudvalget

På grund af Folketingsvalg og efterfølgende regeringsdannelse er finansloven 2023 ca. 6 uger forsinket. Det betyder, at en lang række organisationer har fået midlertidige forlængelser af bevillinger. I skrivende stund er finanslov ved at blive vedtaget. Det er ikke uden fortilfælde at finansloven er forsinket, men det skaber usikkerhed for mange organisationer.

En af de ting, der har fyldt i medier er de tomme sengepladser til farlige psykiske syge. Det nævnes, at der er brugt over kr. 300 mio. på tomme sengepladser årligt og at nogle afdelinger har flere ansatte end patienter. Kravene på de særlige krav til sengepladser betyder, at det kan være både dyrt og svært at bruge pladserne, men det er ikke ensbetydende med at de bør nedlægges. Involverede myndigheder bør fjerne de kunstige skel i psykiatrien således, at ledige medarbejderressourcer kan bruges på regulære afdelinger. I Region Midtjylland har man allerede fået lov at opmærke nogle af pladserne, så de kan indgå i den almene psykiatri, hvilket er en rigtig god løsning. Samtidig kan visitationskravet om farlighed ændres til at fokusere på at forebygge netop dette. På denne måde vil sengepladser hurtigt kunne fyldes, ulykkelige hændelser forebygges og flere patienter kunne rehabiliteres.

Myndigheder bør netop ikke skride til en hurtig besparelse ved at nedlægge de særlige pladser – for hvilket tilbud kan man så give denne gruppe mennesker, der har krav på et værdigt liv?

Når det gælder det videre arbejde med ny 10-års psykiatriplan, som iøvrigt også burde se på førnævnte problematik, må det konstateres, at LAP endnu ikke er blevet indkaldt til møde i det nye psykiatriråd. Den 31. marts til

1. april 2023 afholdt LAP et fagligt spændende og inspirerende medlemstræf i skønne omgivelser i Karrebæksminde. Deltagerne fortæller, at der var en rigtig god stemning og stor tilfredshed med indholdet på træffet.

På træffet var der indlæg om naturbaseret terapi, medicinudtrapning, Vendepunkter og paneldebat med deltagelse af regionale politikere. Næste LAP-medlemstræf er allerede undervejs og forventes at blive afholdt i Vestdanmark.

”DR og GO’aften Danmark har i disse dage skabt ramaskrig i flere landsdækkende patient- og brugerforeninger med deres dækning af tidligere patienters rolle som ansatte i Psykiatrien: For psykiatrien har aktivt modarbejdet ansatte brugere i psykiatrien i mange år, og det er først efter lang sej kamp, at vi er blevet lukket ind, og kampen er langt fra slut. Ovenstående citat er

fra den pressemeddelelse som LAP, Peernetværket Danmark og Recovery LAB har udsendt for at opklare den noget upræcise mediedækning, som Peer har fået i medierne på det seneste. Hele pressemeddelelsen kan læses på LAP’s webside.

Følgende tekst er fra Peernetværkets Facebookside:

”Efter sygdom og pga. alder har Hanne Wiingaard besluttet at stoppe i ledelsen af Peernetværket. Hanne var med til at stifte Peernetværket i 2015 og har i siden siddet i Peernetværkets bestyrelse og forretningsudvalg.

I 8 år har Hanne fungeret som Peernetværkets nøgleperson ift. økonomi og administration. Hanne har ikke ønsket at være så meget ansigt udadtil, men har indadtil med vedholdenhed og stort overblik styret økonomiske og interne administrative processer i Peernetværket. I bestyrelsen har vi set, hvordan Hanne år ud og år ind, har lagt mindst 20 timers frivilligt arbejde om ugen i Peernetværket.

Vi skylder Hanne en kæmpe tak for den enorme indsats, de mange tusinde timers frivilligt arbejde, og der er ingen tvivl om, at Peernetværket ikke havde været til uden Hanne Wiingaards imponerende indsats.

Nicolas, Jens og Christina fra Peernetværkets bestyrelse siger:

”Vi kommer til at savne dig meget i bestyrelsen. Dit arbejde for Peerstøtte i Danmark, som startede lang tid før Peernetværket, har uvurderlig betydning. Hanne fortsætter heldigvis i ledelsen af LAP og dermed i tæt samarbejde med Peernetværket”.

LAP vil benytte lejligheden til at sige tak til Hanne for indsatsen i

Peernetværket. John Pichard Christensen er ansat pr. 1 april 2023 som LAP konsulent i Vestdanmark. John kommer med en baggrund som jobkonsulent og har erfaring fra arbejde i kommunalt regi. Velkommen til!

Inde i bladet kan du læse mere om John. Til slut vil vi ønske alle en god sommer! ■

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

FORÅR 2023

Leder	2
Hvad betyder LAP-fællesskabet for mig?	6
Nathans noter	6
Ny konsulent i LAP	7
LAP har mistet en problemknuser	8
Hvad er angst og stress?	9
Vendepunkter i mit liv	10
LAP's Refugium, En lise for sjælen	12
Nytårskur for aktive LAP'per	14
Rådmand besøger brugerstyret værested	16
Folkemøde 2023	18
Kystlejr 2023	20
Landslejr 2023	21
Fru Christoffs univers: "Det sidste ord"	22
Citatsiden	24
Poesiens & kunstens side	25
Lokalforeninger	26
Regionale foreninger	26
Liste over kollektive medlemmer i LAP	27
Krogs krog: Vi skal vænne os til en ny verden	30



12

LAP's Refugium,
En lise for sjælen



16

Rådmand besøger
brugerstyret værested





6

Nathans
noter



18

Folkemøde 2023

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:

1.800 eksemplarer

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

DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:

1. juli 2023.

REDAKTIONEN:

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen,
Tom Jul Pedersen og 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.

Hvad betyder LAP-fællesskabet

Tekst: Camilla Madsen

LAP-fællesskabet betyder rigtig meget for mig. Jeg har været medlem af LAP i 15 år nu, og kender rigtig mange i foreningen. Det giver en tryghed og en næsten familiær samhørighed, når vi mødes.

LAP'erne er nogle visionære mennesker – mange har projekter og gode idéer til at gøre vores verden lidt bedre. Jeg bliver ofte inspireret til, at gå i gang med egne projekter – og hvad der er allervigtigst; jeg bliver bekræftet i,

hvordan det (kan) føles, at være bruger af det psykiatriske system. Og på hvilke måder, vi burde lave det om.

Det er altså ikke længere bare mig, der synes at vores hjælpesystem skulle laves radikalt om. I LAP er jeg ikke længere

Nathans noter



Elsk dig selv

Vend selvhad til selvkærlighed

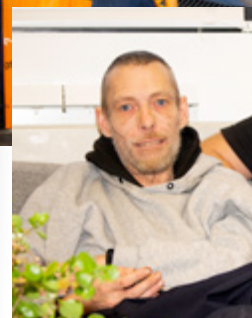
Afledning er uundgåeligt

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



for mig?

en del af mindretallet, men en del af flertallet! Det giver et kæmpe boost at kæmpe videre med. ■



Ny konsulent i LAP

John Pichard Christensen er pr. 1 april 2023 ansat som Ny konsulent i LAP og skal varetage og udvikle det lokale arbejde i region vest (Fyn og Jylland).

John ser frem til at understøtte medlemmerne i LAP og være med til at støtte og skabe aktiviteter lokalt - sammen med medlemmer og samarbejdspartnere. Det vigtigste for John er, at medlemmerne er i fokus og at det er deres behov og ønsker, som er udgangspunktet for arbejdet.

John har en baggrund som socialrådgiver og har erfaring fra arbejde i kommunalt regi, hvor han udover socialrådgivning har fungeret som jobkonsulent. Han har endvidere fungeret, som socialkonsulent i Region Syddanmark indenfor misbrugsområdet. John har været ansat ved KFUM's Sociale Arbejde i en lang årrække, hvor han har været leder af værestedet Folkekøkkenet, som er en social institution for udsatte grupper.

Han har ligeledes erfaring fra Udviklingshæmmedes Landsforbund, hvor han udover projektarbejde har understøttet og faciliteret arbejdet i lokalkredsene. ■

John træffes på mail johnnpc@lap.dk



LAP har mistet en problemknuser

Tekst: Steen Moestrup, medlem af landsledelsen

Foto: Annemarie Østergård



Lone Toustrup er sovet stille ind i weekenden 21 - 22. januar 2023. Lone var den, som favnede alle på sin helt egen måde og evnede at få værelseslister til Brenderup Højskole på plads. Lone var ankerperson i mange år på sommerlejren og forstod, at der skulle træffes beslutning, handles og samarbejdes. Lone havde også en tjans med at passe biograf i Ikast, sælge billetter og stå for kiosk. Lone elskede at gøre noget for andre, men det kneb gevaldigt at gøre noget for sig selv og sit hjem.

Selv om hun fortrøstningsfuld forsøgte, så kneb det ofte med at finde energi til at holde hjemmet og sørge for sig selv. Hun har været en stor kvinde, men måtte sande, at det var tungt for hele kroppen. Lone var også en god sparingspartner for mange inklusiv mig selv. Lone forstod at lytte og få en på ret køl, hvis man var kuldsejlet. Lone var kreativ og foldede sig ud både på lærred og i håndarbejde. Lone blev 59 år. ■

LAP
har mistet
en ildsjæl
- ære være
Lones
minde



Hvad er angst og stress?

Bog af Poul Videbech og Raben Rosenberg



Tekst: Steen Moestrup,
medlem af Landsledelsen

To af vores kendte aldrende professorer har skrevet en bog af høj faglig karakter og i let forståeligt sprog, som gør den egnet at læse også for os brugere i psykiatrien. Umiddelbart vil jeg sige, den skærer tingene ud på en enkel og klar måde, som gør at alle har glæde af at læse den. Det er indlysende, at jo mere viden om områderne jo mindre ny viden er der, men det er også sundt at se den gamle viden i nye sammenhænge og med andre perspektiver end man før har tænkt tingene.

Det er en god grundbog omkring emnerne angst og stress. En grundbog, som jeg håber finder udbredelse både på studierne, men også som fagbog i klinikkerne, i grupper med emnerne og hos den enkelte patient. Det kan være meget sundt at læse generel viden om de problematikker, som man går til behandling med. Det er sundt at forstå de ting som man slås med, så man lettere kan finde nogle redskaber

til at holde afstand til dem, eller forstå dem, - så man kan håndtere det, når det opstår.

Både angst og stress er tilstande man skal lære og leve med, lære at tackle i situationerne. Lære at forstå og derefter håndtere, så de ikke bliver en for stor belastning i dagligdagen. Der er masser af god viden i bogen, og det handler om at få en del af den viden implementeret i sin dagligdag. Så det er både en bog, man kan læse fra den ene ende til den anden, men også et værdifuldt opslagsværk.

Både stress og angst er tilstande alle mennesker kommer igennem i deres liv, men det er meget forskelligt, hvordan vi formår at tackle dem. Og dermed er det også meget forskelligt hvor påvirket vi bliver af disse tilstande. ■

Forfatter: Poul Videbech & Raben Rosenberg

ISBN: 9788793810662

Sideantal: 400

Udgave: 1. oplag

Udgivelse: 2022



Vendepunkter i mit liv

Tekst: Steen Moestrup, medlem af Landsledelsen



Tekst: Steen Moestrup,
medlem af Landsledelsen

I det følgende, vil jeg prøve at beskrive nogle af de væsentlige vendepunkter, jeg har haft igennem livet. Nogle har gjort livet værre og andre har gjort det nemmere. Det handler om at forstå, hvad der sker med en og jeg har valgt at medinddrage de ting, som har gjort mit liv sværere og fået det til i perioder, at være meget præget af selvmordstanker og manglende lyst til livet.

I gymnasiet fik jeg buksevand af 4 jævnaldrende elever, fordi en var jaloux over den måde, jeg tacklede vores matematiklærer på. Specielt den ene var nok fagligt dygtigere end mig, men det var mig der tog fokus fra ham i timerne og det synes han ikke om. En af dem førte an og fik lokket 3 andre klassekammerater til at gå med på ideen om, at give mig buksevand. Først fik jeg våde bukser i håndvasken, derefter forsøgte de at drukne mig i samme håndvask ved at holde mit hoved under vand. Min krop reagerede med angst og med at skabe en tidslomme, som blev gemt væk i min krop. En erindring, som ikke kom frem, når jeg talte om episoden. Mit liv blev hurtigt præget af oplevelsen, hvor jeg både var blevet meget angst og samtidig havde gemt dele af oplevelsen i underbevidstheden, fordi jeg ikke magtede at forholde mig til hændelsen. Det gik udover såvel min fysiske sundhed, som den mentale. Efter gymnasiet sagde en af lærerne til mig, at der burde have været sat ind med en indsats allerede da det skete. Hun mente nok, at den burde have været talt igennem både med mig selv og

en psykolog og skulle have været lavet en slags forsoning os 5 i mellem. Ingen gjorde noget og alle så hvordan jeg fik det dårligere og dårligere

Da jeg var 20 år, blev jeg indlagt med en slags psykotiske selvmordstanker, men lægerne forstod ikke at det var en traumatisering, som havde fundet sted og der skulle mental psykisk bearbejdning af nogle episoder i mit liv til, frem for medicin. Det var et vendepunkt, da jeg blev tilbudt et åben dialog - forløb i Hillerød kommune. Kort tid efter løsnede oplevelsen sig fra min ubevidsthed og jeg blev bevidst om hvad der skete. Fortalte en veninde om episoden, en veninde hvor tilliden var i orden og det var så heldigt, at hun var uddannet i at håndtere traumatiserede mennesker. Så det var bare de helt rigtige ord og lyttende øre jeg havde, da jeg fortalte episoden fra gymnasiet og den åbnede sig på en hel anden måde, end jeg tidligere havde oplevet.

Det stod straks klart for mig, at jeg havde fået fat i noget, som havde været lagret i min ubevidsthed, fordi jeg ikke kunne rumme det og at der var sket en forløsning af tingene, på en helt naturlig måde. I dag står det tillige klart, at jeg allerede fra tidligt i barndommen, har lagt en del ned i det ubevidste lager, fordi jeg ikke magtede at forholde mig til dem i situationen. Det er en sund måde at reagere på – i hvert tilfælde på kort sigt, men det kræver meget energi senere, at skulle forholde sig til det ubevidste og det kræver en hel del energi at grave det frem og forholde sig til det, som er sket for 40 år siden.



Urter og andet

Noget som helt sikkert har skabt flere vendepunkter, er min interesse for vilde urter og brugen af disse i min madlavning. Et andet meget markant vendepunkt var brugen af Marcussens urtete i pulverform, som jeg maler kaffemøllen. Mit seneste påfund, er at bruge det direkte i koldt vand og drikke det. En kvart teskefuld i en halv liter vand, flasken rystes godt og kan drikkes efter 10 min. eller straks. Man skal være klar over, at der kan forekomme mindre stængler i vandet, men det har jeg vænnet mig til. Det virker dejlig forfriskende og kan udsætte ens sult en rum tid. Kunsten er at starte langsomt op og afklare med sin krop, om det er en flaske eller flere om dagen. Marcussens urtete kan tilsvarende til sættes mange andre steder – i fladbrød, frikadeller, gryderetter mv. Det giver en let smag af mynte og lakrids.

Et andet markant vendepunkt var da jeg skærpede min indsats omkring kosten og udelukkede mælkeprodukter, gluten samt begrænsede sukkerindtaget. Det var et oplæg fra bl.a. Eva Lydeking, som min psykiater bakkede op omkring. Det var vigtigt med opbakningen fra psykiateren, men det var også vigtigt med faglig sparring omkring det fra flere sider. Det betød, at jeg året efter kunne stoppe med den sidste medicin efter 17 år. Jeg har ikke siden taget ret meget af noget som helst medicin.

En vigtig brik i spillet har været indtag af lavendel – senest i form af blomster og et blad hver aften. To til

tre dage uden indtag af dette, begynder søvnproblemer og indre uro at præge min dagligdag. Kvalkved bær – som har været opvarmet virker som et godt muskelafslappende middel. Mælk af jordmandler – også kendt som Chufanødder er endnu et godt middel, der viser vejen til en afspændt krop med plads til ro og eftertænsksomhed.

Fysisk træning og SM

Fysisk træning og SM har vist sig, at være to medspillere som er vigtige for at jeg kan holde en følelsesmæssig balance og holde kroppen i form. Før var det lange gåture, nu bliver det en kombination af gåture og træning i fitnesscentrets maskinpark. Tung træning giver jordforbindelse. Naturen giver ro. Min til dato største oplevelse med SM, var en dag jeg var manisk, og fik et eneste hårdt piskeslag over balderne og det fik min psyke til at balancere sig. Den gik simpelthen fra at være manisk og tæt på indlæggelse til, at være stabil og villig, afbalanceret og i en rolig gænge, hvor jeg kunne følge min hverdagsrytme. Og igen var kontaktabar for dem omkring mig - falde i søvn, sove om natten og fungere i min pensionisttilværelse.

Rollespil og træning i forskellige roller i SM - legen, giver mulighed for at bearbejde og vedligeholde en stabil psyke. Smerte spreder vellyst i kroppen og giver ro. Har en del SM-partnere, hvor jeg faktisk gennem årene har opbygget et venskab med nærvær og gensidig forståelse og tolerance.

LAP og foreningens betydning

Mit virke i foreningen LAP har igenem årene været et alternativ til det arbejdsliv jeg blev pensioneret fra og der har været adskillige vendepunkter i forløbet, hvor jeg kan sige jeg enten er vokset med opgaven eller fundet mig i at miste en post. Jeg har lært meget omkring kommunikation og samvær, men ikke altid til den positive side. Jeg har også lært at holde ud, være vedholdende, eftergivende og turde sige min mening, selvom jeg vidste at flertallet var uenige. Kammeratskab og nærvær er fulgt med, kunsten er jo at forstå og respektere hinanden.

Lone Toustrup stillede mig et spørgsmål; hvorfor taler du ikke bare med dine venner om det du ønsker at bruge SKP'erne i kommunen til. Det blev et vendepunkt i mit liv – men jeg havde nok forventet at en professionel relation var nødvendig, for at holde mig i balance. Eller være der, når det kører skævt. ■



LAP's Refugium En lise for sjælen

Tekst og foto: Nils Holmquist Andersen



Tekst: Nils Holmquist Andersen

Mørket er brudt frem nær juletiden medio december. Jeg bevæger mig særdeles forsigtigt og med stort ubehag på en grusvej med isslag. Jeg er bange for at falde. Vejen føles uendelig, for der er ikke noget lys at skimte i det fjerne. Jeg kan ikke se, hvor jeg går, og hvor der er glat. Så jeg bruger mine sko ligesom, hvis jeg gik på ski i langrend. Jeg fø-

ler mig frem med mine fødder. Det er den 19. december 2022. Jeg ved, at der venter mig et aftensmåltid når jeg kommer frem, så jeg holder modet oppe. De næste 4 dage har jeg store forventninger til at slappe af, nyde stilheden og bølgernes skvulpen ved nordsjællands kyst i Smidstrup.

Jeg har forinden fået at vide, at mobiltelefoner henstilles til at være på lydløs,



når gæsterne er samlet. Det er befriende at tænke på, at jeg skal opleve nogle stille dage bort fra samfundets støjende og hensynsløse brug af mobiltelefoner med højtalere sat til for at medrejsende kan få fornøjelse af dårlig lyd og private samtaler. Danske så vel som flersprogede. De dage er forbi, hvor man kan nyde transporten i det offentlige trafikvæsen uden at skulle belejres af en lydkrig. På

vejen mødte jeg en gymnasieklasse, der fyldte bussen i en slags konkurrence om, hvem der kunne overdøve hinanden. DSB har stillezoner. Hvis hver anden bus var en stillebus, ville jeg gerne vente på den, fremfor at haste med den første, der ville føre mig direkte ind i lydhelvedet, opslå min taknemmelighed til trafikselskabet på Facebook, puste ud og drømme om en tid, hvor folk var mere hensynsfulde. En tid før mobiltelefoner, barnevogne og chauffører, der ikke tør sige noget til dem, der kaster fødderne op på sæderne.

Hensynet møder mig i den grad da jeg kommer frem uden faldulykker på den glatte, mørke vej. Jeg bliver budt hjerteligt velkommen. Jeg bliver mødt uden kommentarer om min sene ankomst. Der var plads til, at folk kunne komme på tidspunkter, der passede dem. Jeg tildeles en nøgle til mit værelse. Man følger mig hen til et moderne værelse med gulvvarme i entré og på toiletet. Mine is-beklædte sko sættes straks til tørre i entréen. På værelset er der et skrivebord, udgang til terrasse, et natbord og en opredt seng med hvidt, nystrøget sengetøj. Jeg bemærker at omgivelserne er så fredelige, at jeg straks afprøver om sengen kan klistre sig til ryggen. Det går fint! Efter en kort morfar står maden klar i krostuen.

Der er en lækker buffet som står og venter. Kromutter fortæller om, hvad der kan vente os de næste fire dage. Hun er en dygtig fortæller, som gør, at vi får et indblik i Skt. Lukas Stiftelsens historie og dets refugie. Hun er også en ferm organisator. Vi er opdelt på 4 borde. I stedet for at alle går til buffeten med glubskhed på samme tid, vælges et bord ad gangen. Det var beroligende at man kunne vælge sin buffet med tid og omhu og uden at blive skubbet til. Hver dag, var det et nyt bord, der fik lov til at starte med at tage fra buffetens herligheder, der bød på god dansk mad inklusive vegetariske specialiteter.

I dagene var der frivillig morgensang i den lille kirke som en anonym havde doneret en million kr. til at få bygget. Der var gymnastik og yoga. Senere var

der nogen der drog på udflugt ind til Gilleleje, der lå en håndfuld kilometer fra refugierummet. Der var en, der vinterbadede i Kattegat. Hun var heldig. Fordi efter længere tids anstrengelser på at benytte strandsaunaen, lykkedes det hende, at få hjælp fra den sauna-ansvarlige til at komme ind og nyde varmen.

På en af de sidste dage blev der afholdt (tidlig) juleaften. I Ukraine holder de (sen) juleaften. Så man kan jo holde den, når man vil. I hvert fald passede det godt, den dag vi holdt den, fordi opholdet sluttede før den officielle, danske juleaften. Det var alletiders juleaften. Den var bestemt ikke noget der skulle hastes i gennem. Der var and og flæskesteg. Der var julegodter i spandevise. Der var pakkeleg med gode gaver til alle. De fleste gik senere i seng den aften og der var ingen mobiltelefoner der ringede og forstyrrede.

Der har ligget et stort arbejde i at organisere LAP's Refugium.

Tak til alle gæsterne og ikke mindst tak til refugiegruppen for en god og fredfyldt oplevelse. ■



Strandsauna

Nytårskur for aktive LAP'per



Tekst: Steen Moestrup,
medlem af Landsledelsen
Foto: Tom Jul Pedersen

Handicaphuset i Høje Tåstrup lagde rammer til årets Nytårskur. Vi havde inviteret Landsledelsen, deltagere i arbejdsgrupper og medlemmer af grundforeningernes bestyrelser. Det er blevet en tradition, at vi mødes i LAP og ønsker hinanden Godt Nytår - skåler i champagne og spiser kransekage.

Det var rart at se, at medlemmerne forstod at resten af kransekagen kunne tages med hjem - medens de uåbnede flasker champagne stod pænt tilbage; så slap vi for at betale for dem.

Hvad der er sparet siges jo at være tjent – og selvom LAP har en pengekasse der bugner, ønsker bevillingsgiver endnu ikke at vi får lov at overføre pengene, så vi kan lave et rigtig stort jubilæum i 2024. Vi må nok ty til fonde og se om den nystiftede NektarFond efter Henning Jørgensen, vil give os en ekstra overnatning til Landsmødet i 2024, mod at

vi gentager øvelser med lytning, mal dig glad og Mindfulness bevægelser.

På eftermiddagens program var netop øvelser i at lytte til sig selv, sit indre, male og tegne på stort papir, hvad vi får og ønsker af LAP. Sille Brams var på med Mindfulness, bevægelse og dans, samt introduktion til gruppetegninger. Medlemmerne kom til orde om deres oplevelser med LAP og ønsker til fremtiden.

Nytårstræffet startede med et oplæg ved chefkonsulent Tina Levysohn fra KL - Kommunernes Landsforening. Titlen var Brugerinddragelse, Recovery og sundhedsklynger.

Tina var velforberedt med masser af fine slides og gode budskaber, men højdepunktet kom alligevel uventet fra Socialstyrelsen – som valgte at offentliggøre den nye vejledning om socialpsykiatri for kommunerne på samme dag. Slides og vejledning findes på LAP's hjemmeside og det kan anbefales at kigge nærmere på, hvad





4 kerneelementer

- Kommunikation
- Kontakt
- Forventningsafstemning
- Systematisk feedback

der er opgaver for kommunerne og hvad de kan tilbyde borgerne med psykiske udfordringer. Tak til alle de aktive medlemmer, der bakkede op om arrange-

mentet. Og tak til Hanne Carlsen, Hanne Wiingaard og Clarissa, som var med omkring planlægningen. ■



Rådmand besøger brugerstyret v



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen,
medlem af Landsledelsen

”Fristedet” er et brugerstyret værested i Århus for psykisk sårbare. Der er ingen visitation, alle kan møde op og skrive sig på deltagerlisten, der ligger fremme. For nylig besøgte socialrådmanden i Århus Kommune, Anders Winnerskjold, stedet eller rettere sagt så var det, det lokale TV i byen (ANTV) der besøgte stedet. De havde henlagt deres interview med ham til et sted, der ligger inden for hans arbejdsfelt. Ud over interviewet fik han en rundvisning og en god snak med brugerne, så han med egne ører og øjne kunne se hvad der foregår af gode ting. Altid godt at toppolitikere får fingrene ned i ”dejen”, så at sige!

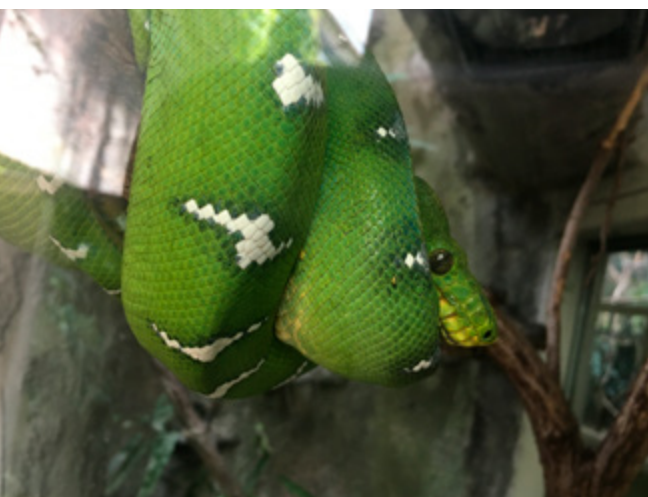
Af aktiviteter på stedet kan nævnes, at man spiser og laver mad sammen. Ture ud i landet, er en anden fast tradition. Både Aalborg Zoo og Ree Park på Djursland har haft besøg af ”Fristedet”. En anden der får besøg, er ”moster Lise”, som er hendes kælenavn. Det borgerlige navn er Lise Jul Pedersen, der ud over at være LAP- medlem også er lillesøster til skribenten af denne artikel. Vi tager ud til Lise om efteråret på ”æblerov”; det vil sige vi plukker brom-

bær, pærer og æbler fra hendes nedlagte frugtplantage. Den findes stadigvæk, men er ikke aktiv og i vækst, som i sin tid, da vores farfar boede i huset og anlagde plantagen. Turen foregår i øvrigt i samarbejde med LAP Midtjylland; vi giver mad og drikke, samt bidrager til den gode stemning.

Brugerstyret betyder i dette tilfælde, at brugerne står for den daglige drift. Det vil sige, nøgleansvarlige, der åbner og lukker stedet og brugere som selv tager initiativ til madlavning, fejring af Nytårsaften eller busture ud i landet. Stedet har en bestyrelse, der mødes hver anden måned. Der tager man de store linjer op, f.eks. hvor mange ture? Fastelavn? Er der behov for biografi-ture?

Stedet har åbent når andre har lukket, er deres motto. Det vil sige fra mandag til og med torsdag fra kl. 15.00 til ca. kl. 20.00, - indtil folk siger farvel og tak for denne gang. Det er der ca. 15 brugere der gør hver dag.

Vi siger tak til ”Fristedet” for alt det de gør for brugerne, samt til rådmand Anders Winnerskjold, som lagde vejen forbi og fik indblik i stedet. ■



ærested





FOLKEMØDE 2023

Vi er igen med på Folkemødet!

De sidste 10 år har LAP været med på Folkemødet på Bornholm. Også i år kan I glæde jer til foredrag, debat og dialog i LAP's telt. Det sker i byen Allinge, der ligger på nordspidsen af Bornholm. Hele byen er spærret af for biler de tre dage, det foregår i. Årets Folkemøde foregår 15., 16. og 17. juni 2023. Det er gratis at deltage i selve Folkemødet. Overnatning, mad og rejse skal man selv betale. Der er et hav af foreninger, virksomheder, politiske partier og organisationer til stede.

Et overflødhedshorn af informationer, hvor man kan droppe ind i et telt og høre et indlæg, der lyder interessant.

Hvis I vil besøge LAP's telt, så finder du det på Kæmpestranden, som ligger lidt udenfor selve Allinge. I byen er der store plancher med kort, der fortæller hvor Kæmpestranden ligger. Folkemødet er netop delt op i forskellige sektioner, der gør det nemt at finde rundt. Ånd, sjæl og politik er et par af overskrifterne på de sektioner, der indgår i Folkemødet.

Medlemmer af LAP kan søge refusion af rejseudgifter til billigste offentlige transport.

LAP medlemmer kan søge om, at leje ledige overnatningspladser på Folkemødet.

Ansøgere skal skrive til lap@lap.dk. Ledige pladser fordeles efter først til mølle princippet.

**På gensyn på Solskinsøen!
Tom Jul Pedersen**



KYSTLEJR 2023

Vi har den glæde at invitere til kystlejr på Henne Bad - et gammelt badehotel, som ligger i første række til klitterne og vesterhavet. Stedet er i dag bygget om til spejderhytte med flersengs værelser.

Fra søndag den 2. juli til lørdag den 8. juli 2023

Prisen er kr. 700,- for medlemmer af LAP og dækker transport, ophold og bespisning. Tilmelding fra mandag 8. maj til kontoret, enten pr. mail: lap@lap.dk eller telefon 66 19 45 11. Betaling opkræves 1. juni. Værelsesfordelingen sker på stedet og vi laver selv maden. Medlemmer af LAP kan søge refusion til billigste offentlige transport.

For ikke-medlemmer er prisen kr. 1000,- og der ydes ikke rejserefusion til disse.

Grunden til den billige pris er, at vi alle skal påtage os små arbejdsopgaver, som tilpasses den enkeltes evner og fællesskabets behov.

Vi skal bo på 2-mands eller 4-mands værelser - de fleste er 2-mands værelser.

Vel mødt!

Kystlejrgruppen - kyst@lap.dk



LANDSLEJR 2023

UDFOLDELSE OG FÆLLESSKAB

I UGE 31, SØNDAG DEN 30. JULI TIL LØRDAG 5. AUGUST 2023

Endnu engang er planlægningen i fuld gang, med en af LAP's legendariske sommerlejre. Kom og fold dig ud i vores allesammens fællesskab SOMMERLEJREN og find venner for livet. Brug en uge i en spændende, dynamisk og kreativ ramme på Brenderup Højskole på Nordvestfyn.

Aktiviteter:

- Heldagsture
- Halvdagsture
- Foredrag
- Debat
- Skriveværksted
- MaleWorkshop
- KreaVærksted
- Festaften med Band
- Bålaftner
- Badning/Strand
- Cykler
- NatBio
- Sang og meget mere

Pris kr. 1500,- kr i dobbeltværelse

Enkeltværelse: kr. 2000,-

Medlemmer af LAP kan søge refusion til billigste offentlige transport.

Ide'er til sommerlejren modtages gerne.

Skriv til Valentina, v.djurhuus@gmail.com snarest muligt.

**Kom og deltag i en frit flydende
Sommerlejr 2023 på
Brenderup Højskole!**

Tilmelding fra 15.maj 2023

På E-mail: lap@lap.dk eller
telefon 66 19 45 11



Kisten med den særlige båredekoration



Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

”Det sidste ord”

Overskriften henviser til en nylig afdød, min kære søster Sonja. Det sidste 3 år havde hun været alvorligt syg og igennem forskellige somatiske behandlinger.

Desværre mislykkedes en operation for tilstoppede blodårer i det ene ben. Det blev aldrig godt - det ben og resulterede i, at hun fik stærk medicin i 2 år for at holde det ud. Sonja tabte sig fra 79 kg ned til 50 kg - hun havde svært ved at spise. Det gik bare ned ad bakke - og jeg tænker at hun bare affandt sig med tilstanden det sidste års tid.

Torsdag den 9. marts kl. ca. 11. blev Sonja hasteindlagt på akutafdelingen på Hillerød Sygehus. Jeg hastede af sted efter indtagelse af ½ Rivotril - (jeg måtte jeg ty til den hjælp) - efter en opringning fra Sonjas svigerdatter, som gav mig et chok - jeg skulle skynde mig! - Jeg nåede frem til hospitalet i tide, hvor Torben, min nevø og hans kone, stod ved sengen. Sonja lå bare der i sengen, men var kontaktbar og da jeg talte til hende, kiggede hendes øjne på mig. Hun forstod mig. Denne sidste times kontakt med min søster er jeg taknemmelig for. Hun lukkede sine smukke øjne kl. ca. 18, hvor jeg for længst var nået hjem, men Torben, Heidi og børnene blev der.

Bisættelsen blev foretaget fra Bispebjerg Kirkes Kapel den 22. marts. Der lå den skønneste udsmykning på den hvide kiste - en stor dekoration med svampe og mos og andet fra skoven. (Sonja var svampesamler). Hendes staffeli med et af hendes malerier og

en stråhat, var stillet op ved siden af den ene af de 2 store kandelabere med tændte lys. Mange familiemedlemmer og nogle venner var mødt op til ceremonien og jeg havde heldigvis min søn David, ved min side. Masser af blomster og en enkelt krans fra familien Hornum, min svoger og familien - jeg havde selv bundet en buket med lilla anemoner, gerbera og andet samt lidt grønt, da jeg var hos blomsterhandleren for at bestille bårebuket fra David og hans lille familie.

Musik fra et anlæg blev styret af den unge kvindelige bedemand ind imellem de forskellige ting der skulle siges. Min nevø holdt en smuk, lang rørende og slet ikke kedelig tale. Der blev sagt ord som at Sonja var kreativ, skrev en masse digte, havde Kulhuses smukkeste have samt ordet 'Crazy Woman' og meget livlig, før hun blev syg. To af hendes digte blev i øvrigt bragt på Poesiens- og kunstens side i LAP-blad 3 fra 2018.

Til sidst blev kisten båret ud af 6 nære familiemedlemmer, mens en smuk melodi blev afspillet. Vi gik alle langsomt bagefter, ud til rustvognen. Kisten blev skubbet ind i vognen og den begyndte langsomt at rulle, men måtte stoppe op, da bagdøren stod og vippede.

Sonja fik det sidste ord

Jeg vil savne hende meget, ligesom jeg savner min lillesøster Anne som gik bort i 1995.

Før alt dette skete

Et tandlægebesøg i midten af januar endte med at mine muskler gik i krampe, og bredte sig til knæet, som ellers var hele godt efter forvridningen for et år siden. Det skete fordi en tandplejer skulle lave en udvidet tandrensning med mig i liggende stilling. Det varede en halv time. Da jeg kom hjem begyndte kramperne i mange dele af kroppen - for at spare jer for mere af min lidelseshistorie kan jeg sige, at det kun blev meget værre. Udvidede blodprøver, viste for nylig at jeg havde for meget kalium, kalcium og magnesium i blodet. Efter det, er jeg stoppet med magnesium og kalium og det går lidt bedre. Jeg går kun i Sketcher sko - og har nu 3 par. Jeg er endnu ikke færdigudredt - men skal igen til lægen og 3 uger - så jeg må klare mig med Panodil Zapp og Ipren for at tage den værste inflammation og smerte i begge knæ.

Ellers har jeg i løbet af de sidste måneder bl.a. været i biografen sammen med god veninde og set både "Babylon" og "Kysset" af Bille August. Den sidste var rigtig god og frit efter en af Stefan Zweig's romaner. Flot film, gode skuespillere og meget rørende. Der har også været inviteret veninder til madspisning et par gange og besøg til kaffe af bedsteveninden.

Min lille Snehvide (Toyota Aygo) blev 4 år i slutningen af februar og skulle derfor til syn. Den gik som ventet lige igennem uden en anmærkning. Og jeg har heller ikke lavet en skramme på den i årene der er gået. Hun skal gerne holde mindst 10 år mere.

Nyt badeværelse

Hvert år, når ældrechecken ankommer, sætter jeg penge til side til forbedringer

i mit lille andelsrækkehus. I år skal mit badeværelse renoveres; alle badmøbler skal nedtages af handyman Carsten og derefter skal Morten male lofter og vægge. Det hele påbegyndes den 29. marts med nedtagning af diverse skabe, vask med underskab osv. Der er indkøbt nye badmøbler i Ikea som handyman er i gang med at samle. Når der er malet færdigt, skal vaskemøblet og 3 skabe, en hylde sættes op. Mangler lige at indkøbe et rundt spejl. Det skal nok blive flot.

Min fødselsdag den 24. marts blev efter eget ønske en stille affære, startende med 2. Zoom møde i redaktionen af bladet. Og lige pt. skriver jeg færdigt på min klumme og de sidste opgaver til blad nr. 1. Jeg havde brug for eftertanke over alt det dramatiske, der var sket den sidste måned - altså samle kræfter til at komme i gang med et nyt kapitel i mit liv. Men jeg havde jo også den mest fantastiske fødselsdagsfest sidste år, da jeg blev 75 år. Den kan jeg leve på i lang tid. Mon ikke jeg samler et par gode venner til kaffe og lagkage om et stykke tid, det tror jeg da.

Lidt gode økonomiske nyheder

Jeg ligefrem svømmer i uventede pengegaver - pensionister er og bliver i denne dyre og usikre tid - begavet med diverse donationer fra Staten - også jeg. Og for første gang har jeg modtaget et større beløb som blev udbetalt af min bank, fordi jeg har en andelsgæld til dem. Lyder det underligt? Ja og Nej; i Nykredit er vi kunder medejere og sidste år fik jeg mit afdragsfrie andelsboliglån forlænget med 10 år. Det koster selvfølgelig i renter, når man ikke betaler afdrag. Mit hus er en pant for banken og det gør, at jeg kan leve rimelig godt

på en almindelig folkepension og altså lånet. En aftale som min søn er enig i - der bliver ingen formue at arve fra mig til ham. Men der er andre testamenter som nok kan udløses, når jeg ikke er her mere.

Men som David siger - mor du bliver da mindst 100 år ! Nå, mindre kan nu gøre det. Dette er slut på min klumme for denne gang - det er mit liv - ikke ned i detaljen, men en hel del som andre måske kan have glæde af at følge med i.

Keep Smiling

Håb om at Verden snart vil få fred for krig og tyranner - og må Solen skinne her i forår og sommer.

Hilsner fra Inger-Liss



Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

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

Vegetarianer

Med hvilke følelser ser den fanatiske vegetarianer på en kødædende plante?

Beat Rink

Ægteskab

Jeg må tilstå at jeg betragter ægteskabet som en meget overvurderet forlystelse.

Noel Coward

Bog

Også den dårligste bog har sin gode side – den sidste.

John Osborne

Kompromis

Et kompromis er kunsten at dele en kage, så alle tror at de har fået det største stykke.

Winston Churchill

Hun var en stor dyreven. Især holdt hun meget af mink.

Elizabeth Taylor

Diplomati

Diplomati er kunsten at fiske stiltfærdigt i oprørt vande.

Christopher Herold

Glæde

Det er skønt at have penge, så længe man ikke har mistet glæden over ting, man ikke kan købe for penge.

Salvador Dali

Dementi

Mange dementier ligner et fortvivlet forsøg på at få tandpastaen tilbage i tuben.

Kaj Lorentz

Drøm

Jeg havde en drøm om virkeligheden. Det var en befrielse af vågne op.

Stanislaw Jerzy Lee



Poesiens & kunstens side

Hørt i mit øre:

Har man sagt A må man også sige B
og nu er jeg nået til C...
så lad os lægge fortiden bag os og komme videre
gennem resten af alfabetet
på livets, til tider snørklede landevej...

Mulig vandrehistorie?

- en mulig vandrehistorie.

Hørt i min ungdom rundt om i verden

Danske mænd gifter sig med havfruer...

En ny vandrehistorie?

Igen - fra Danmark - og så i 2023!?

Mon de der rejser rundt i verden i dag, skal høre denne vandrehistorie?

Er det korrekt at der går mennesker rundt i Danmark uden "hænder" og "hoveder"?

Det er vistnok sagt i TV at på fabrikker, i kontorlandskaber og på sygehusene mangles "hænder" og "hoveder"...

Og hvad så med de stakkels mennesker der må aflevere både "hænder" og "hoved"?

Er der mon genbrugsbutikker i Danmark, der sælger helt udtjente eller brugte "hænder" og "hoveder"?

HMMMMmmmm...

Anonym



Har de også en last?

Nej! Hvergang jeg får lyst til noget overdrevet. Går jeg ind og sover.

Konkurrence om at have det dårligst

Find fem tabuer

Religion

Psykisk syge

Spise bussemænd

Putin er homoseksuel

Jeg skammer mig generelt



Førstepræmien går til:

"Jeg skammer mig generelt over det hele"



Lokalforeninger

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 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:

Linda Mathiasen Lundestrædet 7, 1. th, 4300 Holbæk
Telefon 60 69 99 09, lindamathiasen1968@gmail.com

LAP KØGE OG OMEGN:

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

LAP LOLLAND:

v/ Sophie Nielsen
Plantagevej 2, Nørremark 4892 Kettinge
Telefon 60 67 87 83, 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@helwig74.dk

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 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 Sønder sø
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporst	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 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 Landsforening) - husk at skrive afsender på din betaling. Ellers vil du ved indsendelse af denne indmeldelsesblanket modtage et indbetalingskort.

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

INDMELDELSERBLANKET

NAVN:

ADRESSE:

FØDELSDATO 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

INSTRUKTØR TIL VENDEPUNKTER DANMARK

Kan du lide at lytte aktivt til andre mennesker? Uden at skulle give dit besyv med?

Har du lyst til at hjælpe andre med at udvikle en bedre hverdag? hvor man også øver sig i at fungere bedre i sociale relationer? Er du rummelig og bevidst om dine grænser? Og kan du sige til og fra, når det er nødvendigt?

Har du en underviser i maven? Dvs. én der også kan lede og styre personlige processer i en gruppe, hvor du samtidig har styr på gruppens samlede udvikling?

Så har du muligheden for at blive Instruktør i Vendepunkter Danmark til efteråret.

Over 5 weekender (80 timer) tager LAP initiativ til en Instruktøruddannelse med start i eftersommeren og afslutning før jul.

Her vil du møde andre mennesker i øjenhøjde. I gennemfører sammen en uddannelse, der gør jer i stand til at afholde Vendepunktskurser for medlemmer af LAP.

Vi søger fortrinsvist interesserede inden for Region Hovedstaden. Efter uddannelsen breder aspiranterne fra de andre 4 regioner i Danmark Vendepunkter ud lokalt i regioner, hvor der endnu ikke er udbudt kurser i personlig Recovery og mulig social forandring.

Deadline for ansøgning er 5. maj 2023.

Har du det personlige engagement, der skal til, og er du mødestabil?

Skriv da en ansøgning til vp@lap.dk, og fortæl lidt om dig selv og din personlige Recovery rejse.

Du er også velkommen til at skrive til samme e-mailadresse, hvis du har nogle spørgsmål. Vendepunkter Danmark afholder forsamtaler med interesserede i løbet af juni måned.

Medlemskab af LAP er en forudsætning for at søge om deltagelse på Instruktørkurset.

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B



TRÆN DIT VELVÆRE

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

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

TRÆN DIT VELVÆRE - ODENSE

I Borgernes Hus i forbindelse med Odense Banegårdscenter hver anden tirsdag mellem kl. 12.00 og kl. 15.00.

Vi mødes tirsdag i de "lige" uger.
Træn dit velvære afvikles fra 2. maj 2023.

TRÆN DIT VELVÆRE - HILLERØD

På værestedet Trollesbro, Slangstrupgade 60 i Hillerød onsdag en gang om måneden mellem kl. 11.00 og 15.30.

Der vil være frokost og formiddags- og eftermiddagskaffe.
Der tages desværre ikke hensyn til allergier.

Skulle du have spørgsmål og har du lyst til at deltage, så kontakt
Steen Moestrup på 28 22 27 65 eller
Sille Brams 25 56 80 69.

Tilmelding nødvendig!

Bedste hilsner fra Steen Moestrup og Sille Brams



Vi skal vænne os til en ny verden

Det er ikke mine ord, men dagbladet Informations hovedoverskrift den 21. marts. Verden er forandret, er heller ikke mine ord, men det kunne det være. Statsminister Mette Frederiksen har nu ledet Danmarks regering i over 100 dage.

De første 100 dage i en regering, er over hele verden gjort til noget særligt. Et kendetegn på hvordan den til enhver tid siddende regering har klaret sig og et tegn på hvordan det kommer til at gå resten af de fire år, som en dansk regering kan sidde, hvis den får lov. Da Anders Fogh Rasmussen var statsminister, som én af de mest kontrollerende, var han helt bevidst om det. Da han tonede frem i TV-avisens rituelle indslag, fremstod han da også stolt og selvsikker over at han kunne krydse alle valgkampens løfter af. Efter sigende var der derefter, det for Regeringen store problem, hvad de så skulle gøre? Nu, hvor løfterne var indfrie. Det virker dog ikke, som at være Regeringen Mette Frederiksens problem. Det altoverskyggende spørgsmål, om Store Bededag er overstået og vedtaget og løfterne om at være en reformregering, står i en lang række og venter. Klimaet kan som bekendt vente, det har det gjort før og mange politikere satser også på at klimaet holder deres tid ud. Der er i al fald ikke meget nyt at hente i den nye Finanslov andet end at klimavagthunden Klimarådet, som kritiserer regeringen over at det går for langsomt med at redde klimaet, bliver beskåret fra 24,8 millioner årligt til kun 9,3 millioner kroner. Samtidig med at der også bliver gjort for lidt globalt, så

verden ikke forventes at nå de lovede maksimum 1.5 procent i ozonudslip. Hvilket gør at det hele bliver værre og endnu mere uforudsigeligt.

Imens vi venter på Godot

Psykiatrien venter også stadig, som den mere eller mindre utålmodigt har ventet i årevis. Ligesom Samuel Becketts absurde skuespil venter alle på Godot. Ingen véd dog hvornår han kommer, hvordan han ser ud, men de holder ud fordi der er noget at vente på. Egentlig ikke om det er godt eller dårligt, hvad han vil, men er dog værd at vente på. Stykket er absurd lige som resten af verden og de politikere som er sat til at stå for den. Samuel Beckett siger i Godot: Vi er alle skøre. Nogle bliver ved med at være det. Løfter om at psykiatrien - det psykiske og somatikken - det fysiske, skal ligestilles. Disse fromme ord kigger frem af og til, når politikere hårdt pressede bliver spurgt om, hvorfor der stadig ikke sker noget med psykiatrien. Det er der ikke meget nyt i, da snart alle - endda også de nye partier - har sagt at det bør være en selvfølge at sidestille de to hospitals- og behandlingsverdener. Efter manges mening skal det hele helt vendes på hovedet for at komme til at fungere. Så "galt" går det nok ikke. Vi danskere er pragmatiske og vil helst have begge ben på jorden samtidig med at vi går med livrem og seler.

Den nye finanslov skulle have været færdig sidste år, men blev afbrudt da valget kom og en ny regering ventede i kulissen. Ventetiden blev til en tænke-

pause, som fik socialdemokraterne til at svigte løfterne om at forbedre sundhedsvæsenet, ved at oprette en lang række nærhospitalet landet over. De er nu blevet udskudt på ubestemt tid. Nu sidder så en række kloge hoveder igen i en kommission, for at finde ud af hvordan sundhedsvæsenet og psykiatrien skal se ud i fremtiden. Statsministeren siger at "vi skal i verdensklasse". Kommissionen hedder officielt "Sundhedsstrukturkommissionen" og med dette festlige navn skal medlemmerne nok holde sig vågne. Som jeg tidligere har påpeget og ærgret mig noget over, så bliver det således uden mange erfarne psykiatripolitikere og psykiatriordførere, som frivilligt og ufrivilligt trådte ud af Folketinget ved Folketingsvalget. Nu skal der muligvis ses på den private støtte til folketingspartierne.

Alt over 20.000 kr. skal opgives. Her tænkes ikke på "opgives" i betydningen - at de er fuldstændig tabt på annoncer og reklamer, men opgives, som at de skal offentliggøres i partiernes regnskaber. På den anden side står pressen og medierne, som skulle have været den fjerde statsmagt - den overvågende statsmagt. Her er midlerne trods mediestøtte færre. Lige siden 1946 er det gået tilbage for de danske aviser. Det betyder at der løbende bliver sparet på journalisterne. Fotograferne er allerede sparet næsten helt væk. På Helsingør Dagblad er der ingen fotografer, men man køber billeder til selv at sende billeder ind. På andre og større blade bliver det nu



KROGS KROG

Af Michael P. Krog



et krav, at journalisterne også selv fotograferer til sine artikler. Det er slemt nok, men på grund af færre journalister er der færre specialister. Specialisterne har i årevis beskæftiget sig med og gravet i specialer og konkrete emner som bankverdenen, balletverdenen og psykiatriverdenen - og alle de andre verdener. De bliver sparet væk og erstattet af generalister, som kan skrive om alt. Det kan de måske, men de har ikke den grundviden, som skal til for virkelig at dække emnet godt nok eller opdage, hvis der er en politiker eller anden meningspåvirker, som ikke har reelle hensigter eller vil noget som ikke er sandt eller godt.

Til gengæld for de færre journalister, som på befolkningens vegne søger svar og helst sandheden, er der på den anden side langt flere journalister ansat som spindoktorer, kommunikationschefer, talsmænd for partier og alle andre virksomheder i landet. Jo" større en organisation eller virksomhed er, des flere mediefolk er ansat til at forsvare den. Forholdet mellem journalister og mediefolk er mere og mere ulige, med relativt få og færre som skal skildre virkeligheden - og mange og relativt flere, som skal forsvare - og om muligt ændre - virkeligheden, så den passer ind i det enkelte partis eller virksomheds verdensbillede. - Også her bliver verden og virkeligheden mere ulige.

Vi når lige at få den sidste Store Bededag, hvor vi kan varme os ved hvederne, fredag den 5. maj 2023. Herefter er der ingen hverken stor eller lille bededag, som vi kan bede i eller til for

at skabe en bedre verden og et bedre Danmark. Godt nok står der i Folketingets Vandrehal malet et citat, som lover at: "Gud mildner luften for de klippede får". Men det har stået der i så mange år og er noget gulnet i skriften.

I begyndelsen var ordet

Disse ord er heller ikke mine, men begyndelsen til Biblen. Biblen er en bog mange har læst, men desværre færre forstået. Ord er begyndelsen til politik, til at skabe en opinion og måske senere en idé eller et lovforslag. Samuel Beckett skrev også at: "Ord er det tøj tanker har". Politik består af ord. Især når det er tomme ord og der ikke kommer noget ud af dem. Politik er det muliges kunst, sagde den tyske rigskansler Otto von Bismarck. Mange vil nok i deres stille sind tænke at politik er de umuliges kunst. Men så må man vente til næste valg. Jeg tænker også på salig Benny Andersen, som skrev at han hørte "Keyservalsen", så alle fik en Bismarcksklump i halsen. Det var også Bismarck, som sagde: Jo mindre folk ved om, hvordan man laver pølser og politik, jo bedre sover de om natten.

Der kommer hele tiden nye ord og vendinger til. Mindre pæn politik får måske et smukkere navn, så det bitre glider nænsommere ned. Internationalt set er der kommet et par nye i forbindelse med krigen i Ukraine. Fordanskede lyder de som verber "at Macrone" efter den franske præsident. Hvilket betyder at ringe op og ikke have noget at sige. Så er der det tyske "at Scholze" efter den tyske forbundskansler.

Hvilket betyder at sige ja til noget og bagefter forklare hvorfor det ikke sker. Alting var som bekendt bedre i gamle dage. Man husker en byråds-, folketings- og europaparlamentariker og partileder Erhard Jakobsen eller da han var meget amerikavenlig, også blev kaldt "Oerhard Jackson". Hans parti Centrumsdemokraterne, havde et valgslogan som hed: Vi lover ikke noget - til gengæld holder vi det!

Jeg vil nu benytte mig af min poetiske tilladelse og vende op på og ned på den omvendte nyhedstrekanter! Normalt betyder den, at det vigtigste står først og i de første linjer og derefter kommer uddybningen og det mindre vigtige. Hvis artiklen fylder for meget og der ikke er plads, så kan man hurtigt skære fra, fra bunden og alligevel få det vigtigste med.

Det gør jeg så ikke, da vi har så opmærksomme, opvakte og intelligente læsere at de læser og forstår det hele. Reformer, som før var forbedringer, betyder nu forringelser af gældende standard. Der er konstant brug for besparelser og at skære ned. Præmissen er at ellers er det de svage og udsatte det først og fremmest går ud over. Socialdemokrater taler om at vi har en "velfærdskrise". Dette på trods af at dansk økonomi generelt er stærk, men her er præmissen: Hvor længe? Denne, følgende nyhed eller den "newsspeak" - "nysprog" taget fra George Orwells bog "1984" jeg tænker på, ligger i brugen af ordskiftet fra stat, som er lidt fjernt og ufølsomt, til samfund, som er mere blødt og nært. Jo, mere vi er sammen.

Statsminister Mette Frederiksen bebudede ved Kommunernes Landsfor-
enings kongres i Ålborg, at "Danmark
går fra at være en velfærdsstat til et
velfærdssamfund". Hvad betyder hen-
des udsagn? Nok, at vi skal til at se
velfærden på en anden måde. Man
kan nu ikke forvente den samme vel-
færd alle steder i Danmark. Der er
plads til forskellighed. Betyder det så
en forbedring eller forværring? Svaret
fra de besluttende politikere er nok
at det er en forbedring - om ikke an-
det på Statskassen. Ellers bliver det
nok et spørgsmål om hvor Du bor!
Diabetesforeningen har i forvejen
et landslotteri, hvor man kan se om
man har tabt eller vundet ved at bo et
bestemt sted i landet, hvor der er su-
veræn diabetesbehandling eller hvor
der er elendig diabetesbehandling...

Og endelig lidt kultur!

Jeg ville gerne skrive meget mere
om kultur, men pladsen tillader det
ikke. Bodil! Den danske filmpris er
lige blevet uddelt. Prisen er opkaldt
efter både den gamle dame Bodil
Ipsen og den unge Bodil Kjer. Hun
blev også gammel, men man forestil-
ler sig hende stadig som den enlige
lille muse i "Mød mig på Cassiope-
ia", som danser den allersidste dans

med Poul Reichhardt. I øvrigt hed
Lille Pers uundværlige legetøjssele-
fant også Bodil i filmserien "Far til
Fire". Bodil Prisen 2023, som årets
bedste kvindelige hovedrolle gik i
år til "Rose". Filmen handler om In-
ger, som har diagnosen skizofren og
spilles af Sofie Gråbøl. Hun tager til
Paris med sin søster og svoger, men
har en skjult dagsorden for rejsen.
Filmen viser eller rettere beviser, at
man ikke skal dømme hende - eller
andre, på forhånd. Sofie Gråbøl fik
Bodil Prisen for årets bedste kvin-
delige hovedrolle for filmen "Rose".
Oven i, gik prisen for bedste kvin-
delige birolle til Lene Maria Chri-
stensen, som søsteren i "Rose. Film
og kultur inspirerer mig i den grad,
således er jeg blevet inspireret til selv
at tage til Paris. Som jazzinteresse-
ret kunne jeg ikke vælge mellem
"April in Paris", fordi jeg havde en
anden strofe i hovedet om at "Every
Town was Paris and every Month
was May". Så jeg tager afsted den
27. april til den 2. maj.

Man skal ikke altid vælge, men
ville.

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



DANMARK

PP

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

