

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 25

nr. **2**
2023

*Folkemødet 2023
med eller uden Folket*

LÆS MERE SIDE 8

Henne Strand

LÆS MERE SIDE 16



Sundhedssystemet?

Tekst: Hanne Wiingaard, Helle Sibbersen, Lenette Rasmussen
Forretningsudvalget

På LAP's møde med Sundhedsminister Sophie Løhde 25. august 2023 fortalte ministeren om Gennembrudsprojektet. Gennembrudsprojektet er et af de få projekter, der har lykket sig med at nedbringe tvang. Vi glæder os over, at Gennembrudsprojektet kan genbruges og bistår gerne ministeriet med viden og erfaring. På mødet drøftedes også tilførsel af midler til psykiatrien, ny 10-års psykiatriplan og LAP's deltagelse i arbejdsgrupper vedr. planen, samt brugerrepræsentation i de nye Sundhedsklynger. LAP nævnte for ministeren, at patientbegrebet skal udvikles fra at være et passivt til et aktivt objekt i egen recovery. Ministeren gentog på mødet, psykiatrien nu løftes med 4,3 milliarder i dette årti, som del af den nye psykiatriplan.

Mødet var særdeles konstruktivt og LAP fortsætter dialogen med Sundhedsministeren, også om LAP's deltagelse i det nye nationale psykiatriråd.

Det er lykket sig en psykiatribruger at ændre lovgivning om tvang til det bedre. En borger har nemlig krævet, at Sundhedsministeriet erkendte, at bæltefikseringen var en krænkelse af menneskerettighederne. Bæltefiksering blev samtidig set som et udtryk for alvorlige problemer på de psykiatriske afdelinger. På den baggrund forlangte borgeren, at psykiatriloven blev ændret.

Sundhedsministeriet valgte at imødekomme borgerens krav og lovændringen betyder, at de faste vagter, der holder øje med bæltefikserede patienter, har pligt til at gøre notater om patientens tilstand flere gange i timen.

Vagter skal i dag således hvert kvarter gøre et notat om, hvorvidt en bæltefikseret patient viser tydelige tegn på farlighed eller ej. Samtidig skal han eller hun ud af bæltet, hvis patienten er rolig. Desværre er det sjældent, at en patient får mulighed for at ændre i lovgivning, som det glædeligvis er sket her.

I disse år er komitéer og kommissioner et populært politisk redskab. Regeringen skriver i kommissoriet for Sundhedsstrukturkommissionen, at det danske sundhedsvæsen er presset. Der mangler medarbejdere - også i psykiatrien.

I deres rapport foreslår Robusthedskommissionen, at bedre og fleksibel organisering af opgaveløsningen, rette opgaver på det rette specialiseringsniveau, lokal organisering og incitamenter og prioritering er nogle af de udviklingsperspektiver, som skal bidrage til et robust sundhedsvæsen. Det er flotte ord omend meget lidt konkrete. Lønstrukturkomitéen har beskrevet nogle af de lønrelaterede udfordringer og de nye trepartsforhandlinger skal sikre at stillinger med det, der betegnes som

borgernært arbejde, skal tilgodeses lønmæssigt.

Spørgsmålet er, om de annoncerede tiltag og lønloft til udvalgte grupper er nok til at gøre det mere attraktivt at uddanne sig og efterfølgende søge job, f.eks. i psykiatrien.

Denne sommer har medierne drøftet hændelser med truende eller voldelige psykiatribrugere. Det har været foreslået, at medarbejdere ikke længere skal fremstå med navn, men kun have et synligt nummer foran på deres uniform. Måske kan beretning om trusler, vold eller chikane hænge sammen med, at tolerance og respekt overfor anderledes eller udsatte grupper er blevet mindre? I LAP tvivler vi stærkt på, at anonymisering af offentlige faggrupper skaber mere reel og varig tryghed. Derimod kan anonymisering forstærke følelser af eksklusion og en generel dehumanisering af dele af samfundet.

I LAP har der henover sommeren været Sommerlejr, Kystlejr og LAP var som altid repræsenteret på Folkemødet på Bornholm. Alt dette kan der læses mere om længere fremme i bladet.

Vi håber at se mange af LAP's medlemmer til medlemstræf 10. - 11. november 2023 i Middelfart. ■

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.



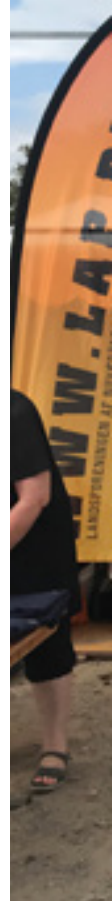
Indhold

EFTERÅR 2023

Leder	2
10 år med Optur for motion og socialt fællesskab i Odense	6
Folkemødet 2023 med eller uden Folket	8
Politiker med brugererfaring - en fortælling fra LAP-Guldborgsund	12
Medlemstræf	13
Sommerlejr 2023 på Brenderup Højskole	14
Henne Strand	16
Livsglædegruppens tur til Rosenborg Slot	18
Steen's urteboller - medspiller i en recoveryproces	20
Smil DIG Glad	22
Akvareller	23
Nyt hospital i Midtjylland for fysisk og psykisk syge	24
Fru Christoffs univers	26
Citatsiden	28
Poesiens & kunstens side	29
Lokalforeninger	30
Regionale foreninger	30
Liste over kollektive medlemmer i LAP	31
Krogs krog: Mærk verden - også i ferien...	34

8

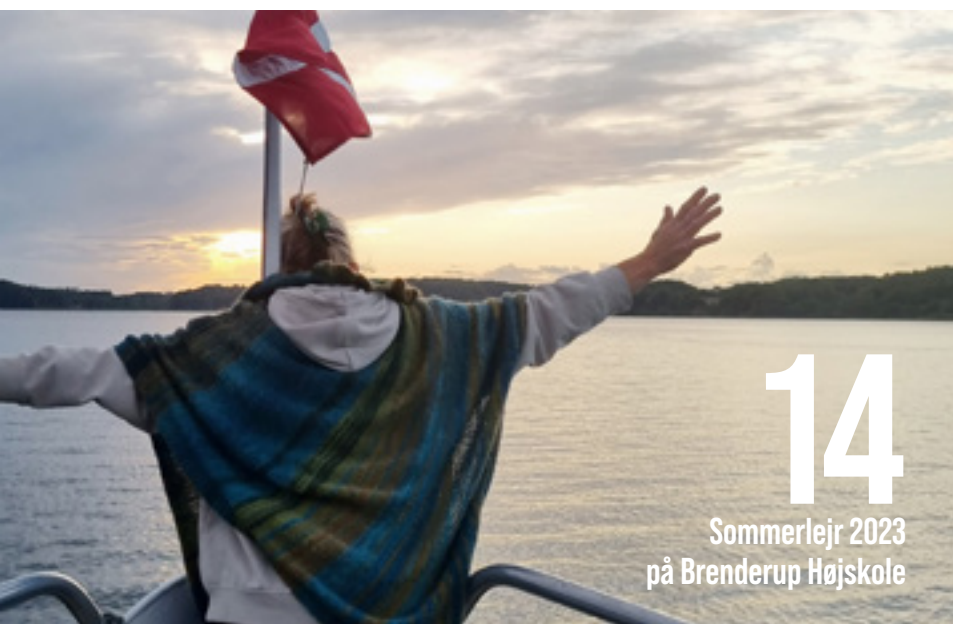
Folkemødet
2023 med
eller uden
Folket



24

Nyt hospital i Midtjylland for
fysisk og psykisk syge





34

Krogs krog:
Mærk verden -
også i ferien...

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. november 2023.

REDAKTIONEN:

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

FORSIDEFOTO:

Pia Cissy Hansen

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.

10 år med Optur for motion og socialt fællesskab i Odense

En personlig beretning om min rejse med et unikt godt socialt motionstilbud, som har givet mange fine oplevelser, nære venskaber og meget sved på panden de sidste 8 – 9 år!

Tekst: Lars Brams

Fra starten af 90'erne havde der i Odense været forsøgt at starte flere motionstilbud op til psykisk sårbare. Omkring årtusindeskiftet blev der gjort et seriøst forsøg på at starte en IFS Odense op, som også kørte nogle år med forskellige motions aktiviteter og med en bestyrelse af brugere. Men det gik i stå midt i 00'erne, hvor der til sidst kun var en bowling aktivitet tilbage.

For 10 år siden skete der så noget, som viste sig at være mere levedygtigt, da et par gæve unge idrætsstudenter fra SDU, Stina og Sofie, fik en pose penge af den daværende leder af CSD Kurt Christensen, til at forsøge på ny, at starte noget motion op for psykisk sårbare.

Erindrer at jeg i 2013 stødte på en flyer inde i CSD i Kochsgade om noget

nyt motion, som var rettet mod unge brugere mellem 18 og 35 år. Det så ret spændende ud, og havde i første omgang træning i et fitnesscenter på Nyborgvej og derudover var der tilbud om, at løbe en gang om ugen fra Kochsgade. Der var flere af os lidt mere modne brugere, som brokkede os over alders-diskriminationen, i at tilbuddet kun gjaldt de unge - og ikke længe efter gik man bort fra alderskravet og åbnede for at alle kunne deltage.

Så min historie med Optur startede med at løbe med de to 'pionerer' Stina og Sofie i feb. 2014. Vi var kun nogle få deltagere, men jeg følte mig godt tilpas der, og en kvindelig deltager nåede på få mdr., at træne op til at deltage i det første Odins Bro halvmaraton her i Odense.

I foråret 2015 fik jeg mod på at deltage i fitnessstræningen, som nu var rykket til et lille, hyggeligt privat fitnesscenter CCS. Jeg havde hørt rygter om, at cirkeltræningen om mandagen var ret hård, så det ventede jeg lidt med at prøve kræfter med. Det viste sig at holde stik med hårdheden, og første gang jeg var med til cirkeltræning, måtte jeg nøjes med at gennemføre 4 - 5 runder ud af 6.

Nu her 8 år senere er der stadig den gode svedige og lidt hårde cirkeltræning mandag eftermiddag, som jeg slet

ikke kan undvære, for at holde mig fit, og få energi og modstandskraft til at imødegå tilværelsen udfordringer! Onsdag er der lidt mere stille og roligt fitnessstræning med fælles opvarmning, og efter at vi har trænet med maskiner i centret, er der mave/ryg og plankeprogram i den sal, som Optur har lejet.

Der er selvfølgelig også fælles udstrækning til sidst i dagens træning. Om torsdagen er der badminton i en hal et andet sted i byen. Det har jeg ikke deltaget i længe, da jeg har problemer med at få tennisalbue, hvis jeg kommer i nærheden af en ketcher! De to gode træninger, mandag og onsdag har været en vigtig og fast del af strukturen på min uge de sidste 8 år, og indimellem har der været ret god tilslutning til de aktiviteter, og for nogle år siden havde Optur en venteliste på over 50 brugere, som gerne ville være en del af vores gode motionsfællesskab!

Lige fra start stod to idrætsstuderende fra SDU for træningen, og det fungerede rigtig godt! De var typisk hos os en 1½ års tid, før to nye idrætsstudenter tog over. De var sædvanligvis helt uden forkundskaber i psykiatri, hvilket flere af os faktisk syntes var lidt befriende, og vores træning især mandag var forholdsvis hård og uden for meget overdreven socialpsykiatrisk hensyntagen!

CSD

**CENTER FOR SOCIALPSYKIATRISKE
DAGTILBUD ER BELIGGENDE I
KOCHSGADE 27 I ODENSE.
CENTRET HAR VÆRESTED,
KANTINE/KØKKEN OG BAG-
GÅRDSBUTIKKEN**

Desværre valgte CSD angiveligt pga. besparelser at indstille den ordning, og satte i stedet fra sommeren 2019 en af deres egne medarbejdere, til at stå for træningen.

Det gik ret ok i starten, selvom han tillod sig, næsten med det samme at holde tre ugers sommerferie, hvor vi var nogle frivillige, 'buddies' eller peers, som tog over med træningen.

For fra 2017 har Optur haft en meget velfungerende 'buddy-ordning', som udgøres af frivillige peer-to-peer folk i vores tilbud. Vi har som den vigtigste opgave at give helt nye deltagere en god oplevelse, med at starte i Optur. Igennem første halvår af 2017 holdt vi en del møder, for at få defineret og udstukket retningslinjer for denne buddyordning, og vi var en 5 – 6 friske Optur-brugere, som udgjorde den første buddygruppe. Jeg havde bl.a. fra starten af et par nye medlemmer, som jeg skrev sms'er til inden træningen, for at motivere dem til at komme ud ad døren. Derudover tilbyder vi buddies os som makkere i cirkeltræningen, hvis der er nye deltagere, og vi prøver i det hele taget, at bidrage til en god og inkluderende stemning!

Vi må nok sige, at Optur toppede i løbet af 2017 – 18, hvor vi enkelte gange var lige over 20 deltagere til en mandags el. onsdags træning. For 5 år siden holdt jeg et møde med ledelsen i CSD, om muligheden for at omdanne Optur til en IFS forening med egen bestyrelse og en økonomi frigjort fra CSD og ældre-handicap forvaltningen i Odense Kommune. For vi må nok erkende, at Optur har levet i konstant risiko, for at blive sparet væk, da der næsten hvert år siden Optur blev grundlagt har været nedskæringer og besparelser i Odense Kommune. Den daværende leder og hans souschef var dog ikke modtagelige for mine gode argumenter, og ville ikke give Optur fra sig!

Fra marts 2020 blev Optur som resten af samfundet ramt af Corona og nedlukning af bl.a. fitnesscentre. Men jeg syntes faktisk, at vi fik vendt begrænsningerne og restriktionerne til noget positivt! I marts 20 var vi tre Optur-atleter, som mødtes hver mandag i et naturområde i udkanten af Odense, og trænede bl.a. på nogle bakker, og da det blev hen i april, foreslog jeg, at vi lagde træningen nede i min kolonihave. Der er et lille græsareal med et blommetræ for enden, som viste sig at være meget velegnet til cirkeltræning. Som en af deltagerne udtrykte det, 'var det meget bedre end at træne i vores sal i fitnesscentret, for der var både blødt grønt græs, blå himmel og fuglesang'! Vi kunne så kun være en 4 – 5 deltagere pga. af de afstandskrav, der var på det tidspunkt, og først på sommeren, hvor vi trænede tre gange om ugen, var det blevet så populært, at jeg måtte lave en venteliste! Det var kun Optur-mænd, som deltog i disse træninger, men da vi sidst i maj 20 arrangerede en grillfest også i min have, kom kvinderne i Optur også med, og siden har vi hver sommer holdt en del af de gode kolonihavegrillfester, hvor der altid er garanti for en varm og hyggelig stemning, selvom der også til tider bliver indtaget en del alkohol!

Fra forsommeren 20 blev der også arrangeret gåture med vores trænere, men på et tidspunkt måtte de to trænere pga. nye restriktioner ikke mødes med os fysisk, så da kom vi buddies til at stå for de gåture. I starten af 21 foreslog en kvindelig buddy, at vi tog længere ud i naturen, og også lavede bål. Så det startede vi med i feb. 21, lige da der satte rigtig vintervejr ind, og det var superhyggeligt at sidde ude i en skov eller ved en shelterplads med et bål, og få varm kakao over en primus. Sidenhen begyndte en gruppe af os, at lave mad over bål på disse ture, for

gruppen er fortsat med at mødes en gang om mdr. Og her i juli 23 skal vi for første gang overnatte i et shelter!

Efter at samfundet åbnede igen efter Corona, er der sidste år kommet ny ledelse i CSD, som Optur hører under, og de har desværre sat en del initiativer i værk, som ikke er så populære hos os brugere! Bl.a. fik vi pludselig at vide i marts i år, at alle os brugere skulle visiteres til CSD, for at kunne fortsætte i Optur. Hidtil havde de fleste af os haft en ordning med at betale kr. 100,- i kontingent om mdr., for at være med i Optur. Det skabte naturligt nok en del uro, angst og uvished hos de fleste af os, da flere af os dybest set ikke vidste, om vi overhovedet var i målgruppen for CSD, og ville kunne opnå at blive visiteret. De fleste af os er så i skrivende stund blevet visiteret, men i den samme periode her i foråret har vores trænere haft en del fravær bl.a. pga. møder, og selvom jeg og en anden buddy har stået for træningen på nogle af disse dage, har det medført, at fremmødet til vores mandags og onsdags træning er dalet meget.

Så jeg bliver ærlig talt lidt bekymret for Opturs fremtid, da der ikke lige umiddelbart er udsigt til nogen løsning på problemet evt. i form af en afløser de dage, hvor vores to trænere ikke kan deltage i træningen.

Så det er selvfølgelig en lidt trist baggrund at fejre 10-års jubilæum på, men én ting er sikkert, at hele vores 'sociale program' udenfor træningslokalerne med kolonihavefester, byture, bålgruppe og hjælp til flytninger vil fortsætte, uanset hvad ledelsen i CSD finder på!

Selvom træningen lige for tiden - ikke hver gang - giver den gode energi som tidligere, har flere af os fået et vigtigt netværk igennem Optur og venner for livet! ■

Folkemødet 2023 med eller uden Folket



Tekst og foto: Michael P. Krog

Og det skete i de dage, at der udgik den årlige pilgrimsfærd til Mekkaet i Allinge på Bornholm, hvor der atter blev afholdt et såkaldt Folkemøde. Alt var ved det gamle og det var som altid 'same procedure as last Year'. Kun var der noget flere mennesker og en del dyrere priser, men ingen havde forventet andet. Som altid var der en uskrevet regel om at 'what happens in Allinge stays in Allinge'. Det smager lidt, som i det nok noget mere lystfulde Las Vegas.

Hvad skete der så? Det er der nok lige så mange meninger om, som der var mennesker til stede.

Den nye dynamiske duo Sax og Krog

Allerede hjemmefra, havde jeg krydset af at jeg skulle se et af LAP's program-punkter: Livsglæde på trods af psykiske udfordringer! Det lød klogt og ganske spændende. Det ville jeg bestemt ikke gå glip af. Aftenen før Folkemødet blev jeg så spurgt, om jeg ville deltage i nogle af LAPs arrangementer. Jeg svarede frimodigt ja, uden at vide hvad jeg sagde ja til eller kende emnet for programmet. Det var emnet livsglæde, jeg ville se og det kom jeg til. Endda to gange både fredag og lørdag. Sammen med den fra landsmøderne så kendte Mikhael Saxtorph, holdt jeg de to seancer, som både var forberedt dagen før og improviseret på stedet, inspireret af hinandens indlæg. Jeg berettede, at jeg havde en række nøglepunkter eller delmål i livet, som jeg søger og lever

efter. Nøgleordene er nogle af mine væsentligste værdier.

Først og fremmest: Nysgerrighed, at have interesser og gerne lidenskaber, være aktiv, tilegne sig viden, at lytte, at læse, at skrive, venlighed, humor, inspiration, kultur og kunst, at røres og blive berørt.

En tilsvarende debat om livsglæde var programlagt den første dag, men her var det set fra et kvindeligt synspunkt. Duo'en ville ikke lade sig påvirke og i stedet være helt selvtænkende på deres køns vegne. Det kom dog til en forsvar for manden. Manden er det ekstreme køn. Han er både lederen i toppen og taberen i bunden. Ifølge forskning 'taler' kvinden om sine problemer, mens manden 'handler' på sine problemer. Kvinder taler med deres veninder, familie og læge, mens mændene handler, hvilket ofte er drastisk ved at forlade et forhold, forlade sit job eller begå vold mod sig selv eller andre. Man siger også at kvinder 'forsøger' selvmord, mens mænd 'begår' selvmord. Jeg slog et slag for at læse bøger, eller lytte til dem, da man hurtigt, nemt og relativt billigt, kan overlade sig til fantasien og søge ind i en anden verden, som i det mindste er anderledes end sin egen. Et litteraturtidsskrift havde for mange år siden et 'bon mot' – en slags forord på side 2. Her stod: Jeg holder ikke særlig meget af livet. Men jeg kan godt lide at læse om det. Livet er en underlig fisk og kan være endog meget svært, så er bøger, film, teater og musik godt at give sig hen til. Man kan komme hen i en

helt anden verden og i en helt anden stemning. Man kan røres og ikke fysisk men psykisk berøres. En af mine yndlingsforfattere er H. C. Andersen, som havde en diagnose, som i datidens sprog simpelthen hed: Tvivlesyge. Et smukt og meget beskrivende ord, som fortæller langt mere end det nutidige OCD. H. C. Andersen sagde i øvrigt også, om ikke at være alene: Lykken er at glemme sig selv i andre. Ellers er et godt råd at starte dagen med et smil, som W. C. Fields siger, så er det overstået. Eller hellere som komikeren Victor Borge: Smilet er den korteste vej mellem mennesker.

Med hensyn til livsglæde og livskvalitet, er det nok værd at huske på, at der kun er én sandhed og kun én. Hver har sin egen sandhed og vej ud af sortsyn og nedtur. Forhåbentlig i al fald.



Den dynamiske duo Sax og Krog

Clement på frihjul

Den fra TV, så kendte Clement havde også sit frikvarter på Hovedscenen på Folkemødet. Det var en slags quiz-program, med både forudsigelige og mere uforudsigelige svar. På det ene hold tronedes Dansk Folkepartis formand Morten Messerschmidt og på det andet andre kendte notabiliteter. Et af spørgsmålene, drejede sig om hvilke restauranter, den tidligere sømandsboss Preben Møller Hansen i sin tid havde. Professor Vincent Hendricks, leder af Center for Information og Boblestudi-



er, svarede at han ofte kom på en af dem for at få rester i udtømmelige mængder. Især stegt flæsk med persillesovs. Clement konfronterede Morten med, at det lød lige som det optimale for Dansk Folkeparti med navnet Den Danske Kro og nationalretten Stegt flæsk? Morten Messerschmidt svarede, at han ikke kunne fordrage stegt flæsk og gris i det hele taget. Det smagte for meget af gris. Svaret fik Clement næsten galt i halsen og han spurgte igen om han virkelig mente det? Hvad med hans vælgere? Morten gentog sit svar og Clement konstaterede: - Og nu er I lige kommet op over spærregrænsen! Daværende politisk ordfører for Enhedslisten Mai Villadsen undrede sig over, at det kunne han da ikke sige med de vælgere han havde. Morten svarede kort: Jeg er formand, jeg kan alt.

Poul Nyrup 90 år

Den store Rorgænger og forhenværende statsminister Poul Nyrup Rasmussen,

havde som sædvanligt fødselsdag under Folkemødet. Men denne gang var det rundt - helt rundt - 80 år eller rettere blev det til 90 år, når 10 året for Headspace tages med. Og det blev det. Fødselaren kom ind på scenen, efter at have givet hånd til så godt som alle i publikum, iført en for lille cykelhjelm. Nu synes Poul Nyrup nemlig, at det var på tide at tage den af og lade den gå i glemmebogen. Han fortalte at han som statsminister, ville cykle imod Frankrigs bebudede atomforsøg på en af deres øer. Dagen det skulle ske var tilfældigvis årets cykelhjelm-dag, så en venlig herre havde to hjelme med. En som var for lille og en som var endnu mindre.

Statsministeren var tøvende, men blev overbevist over mandens bastante udsagn: At den er for lille - er der sgu ingen som lægger mærke til! Men det gjorde de og hjemlen har fulgt ham siden, men altså ikke mere. Han fik under seancen et skilt med tallet 80.

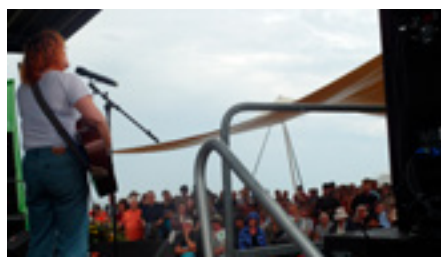
Det var ikke fordi han ikke kunne huske sin alder, men fordi han ville huske på, at en svensk og norsk undersøgelse har vist, at ikke mindre end 80 % kunne være sluppet helt/gået fri fra at være i psykiatrien, hvis man havde grebet ind i tide og hjulpet dem med det rette.

En ung kvinde fra Headspace fortalte, at 'ovre i kommunen' fortæller de hvad løsningen for mig er. I Headspace hjælper de mig til at finde løsningen for mig. Nyrup havde et stort ønske om at psykiatrien ville lave sig om og forstå psykiatribrugeren bedre. Især de mange nye unge, som kommer i mistrivsel. – Det må gerne ske inden jeg stiller mine træsko. Det er vel ikke for meget forlangt? - I øvrigt betyder 8-tallet i 80 på langs uendeligt, så det skal nok ske. Han understregede også, at forskning viser at hvis man er frivillig, lever man mindst 5 år længere.

Nyrup fejret med sang

Sangerinden Annika Aakjær bidrog til fejringen af Poul Nyrup Rasmussen og fortalte og sang med sin guitar.

Hun fortalte, at Mette Frederiksen elers plejede at være opvarmning for hende. De kommer begge fra Aalborg og gik i samme gymnasium. Dog gik Annika Aakjær et par klasser under. Apropos socialdemokratiske koryfæer, fortalte hun, at en mand var kommet hen til hende og sagt at han havde set hendes sidste koncert. – Nå, var Du da til koncerten i april? – Nej, det var noget i fjernsynet, noget med dronningen! - Nå, var det til Ritt Bjerregaards begravelse? – Ja, det var det.



Børn spiller skak

Ikke alt var snak og tale. Børn er jo kloge og de havde i stedet sat sig sammen uden for Dansk Skoleskaks telt. Det var ganske ordløst, men intenst.



Årets sundhedsdebattør

Den unge forfatter Anna Juul, udgav tidligere på året en meget omtalt og diskuteret bog ved navn 'Superskurk'. Den handler om hendes liv i psykiatrien, som svingdørspatient og som iagttagere af det danske samfund og de muligheder dets psykiatri giver. Titlen på bogen hentyder til hvad hun føler at hun var i sin barndom og ungdom i sin familie. Hun har været meget omtalt og interviewet i medierne. Anna Juul blev under Folkemødet endda udnævnt til 'Årets Samfundsdebattør'. En titel hun tog alvorligt og ville gøre sit til at udfylde. Det er en relativ tynd bog, som er let at læse og god at blive klog af. Jeg ser i al fald frem til at læse den og måske vende tilbage til hende.





Mette Frederiksen i parterapi

Statsminister Mette Frederiksen tog sig sommeren igennem tid til at komme til Roskilde Festivalen og sluttede sommeren af med at forære den ukrainske præsident Volodymyr Zelenskyj 19 F-16 kampfly. De blev endda i bedste Top Gun-stil forevigtet i kampflyet, som to forelskede par. Indimellem fik statsministeren også tid til at deltage i Folkemødet på Bornholm. Ikke kun deltage i nogle debatter, hvor hun fik lejlighed til at gå ind for aktiv døds-hjælp, men også i direkte parterapi om hendes forhold til fagbevægelsen. Forholdet har unægtelig lidt stor skade. Især på grund af afskaffelsen af Store Bededag, men i det hele taget hendes tættere forhold med to partier til højre for hende og fagbevægelsen. Terapien blev eksekveret af daværende formand for Psykologforbundet og var lidt af en tårevædende kopi af en vanlig parterapi, når de er mest klichéfyldte. Mette Frederiksen og de to fra fagbevægelsen skulle blandt andet vise deres følelser med musikeksempler.



De mest markante var 'Nu hvor Du har brændt mig af', 'Jeg står herude og banker på' og endelig 'Jeg véd det godt, men det er for sent nu'.

Psykologen spurgte inderligt ind til, hvad føler Du nu Mette, når de føler sig svigtede. Nu er jeg ikke psykolog, men jeg tror at resultatet blev, at de følte meget for hinanden, havde et mindre inderligt forhold, men at de håbede på at alt blev godt igen. ■

Politiker med brugererfaring

- en fortælling fra LAP-Guldborgsund

Af Ditte Rust

Medlem af Byrådet, Socialudvalget i Guldborgsund og næstformand i Beskæftigelses- og Erhvervsudvalget Folketingskandidat og jurist. Alt det kunne der stå på visitkortet tilhørende Ditte Rust.

Men bag den formelle profil gemmer der sig et byrådsmedlem med en unik erfaring og baggrund. Ditte er medlem af LAP-Guldborgsund, og har selv en historik med psykisk sårbarhed som følge af en svær spiseforstyrrelse.

I forbindelse med årets ordinære generalforsamling inviterede LAP-Guldborgsund til et større offentligt arrangement i Folkets Hus, hvor Ditte tryllebandt forsamlingen med sin personlige historie og den måde hun bruger sin brugererfaring og faglighed på politisk.

Tabu

Psykiatrien er et af de områder, der optager Ditte mest som politiker. Det var psykiatrien og underprioriteringen af psykiatrien, der fik Ditte til at gå ind i politik. I dag er der kommet mange andre områder til, men psykiatrien er og bliver et hjertebarn. Mange politikere tror der kun er få stemmer at hente på politik på dette felt, trods megen omtale i offentligheden og trods det at alle ved, at den smalle psykiatriaftale langt fra er nok, andet og mere skal til.

”En tredjedel af befolkningen oplever psykisk sårbarhed i deres liv, alligevel er det tabu at tale om. Det er med til at forstærke udfordringerne.

Når jeg er ude professionelt, nævner jeg ikke mine egne sårbarheder og problemer. Men som politiker er jeg begyndt at åbne op og fortælle om min egen historik og sårbarhed, for at bidrage til øget forståelse for hvad psykisk sårbarhed er, og at man kan komme sig. Jeg kan kun opfordre til, at vi som psykisk sårbare gør alt hvad vi kan, for at åbne op”.

Passede ikke ind

Ditte voksede op i en helt traditionel familie, men oplevede ikke at passe ind nogen steder, men kunne ikke tale om det. Det var pinligt ikke at høre til nogen steder, så gik hun bare med følelsen indeni. Problemerne begyndte rigtigt da Ditte var omkring de 12-13 år og ikke kunne rumme det mere. ”Det førte til en spiseforstyrrelse, der på mange måder kan sammenlignes med misbrug af rusmidler, fordi man forsøger at dulme det, og derigennem får en indsnævret verden i det fængsel, man selv bygger op. Jeg oplevede det som en befrielse, at være så opslugt af ikke at spise, så jeg ikke behøvede at bekymre mig om alle de andre ting” fortæller Ditte.

Det førte til et langt og voldsomt forløb med indsatser, der ikke havde en positiv effekt: Gruppeterapi, var hun

” AT HAVE ET MÅL I LIVET!

for dårlig til at modtage, talrige indlæggelser, tvang, vanedannende medicin med voldsomme bivirkninger, som ingen fortalte om og bosted med 24 timers overvågning. I sidste ende var det, der gjorde forskellen for Ditte, at komme i et højt specialiseret anoreksitilbud, hvor de vidste hvad der skulle til. Men for at hun nåede dertil måtte egen læge slå kraftigt i bordet.

Mål i livet

En psykiater sagde til Ditte, at der er mennesker med behov for et mål for at blive rask, og andre med behov for at blive rask, for at kunne se målene. ”Jeg klarede juraen med hiv og sving, sygeeksamener etc., men blev så motiveret af AT HAVE ET MÅL I LIVET og føle der var noget jeg var god til. Før følte jeg bare som en byrde for samfundet, og vidste ikke rigtigt hvem jeg var”.

I dag arbejder Ditte som jurist, har 4 børn trods det at lægerne vurderede, at det ville blive svært at få børn – og er som sagt aktiv i politik. Noget hun bl.a. blev tilskyndet til af flytning fra København til Lolland, hvor hun har oplevet, at lokalsamfundet kan bære, fordi alle ikke bare har nok i sig selv og man løfter i flok.

Brugererfaring har givet politisk perspektiv

”KL lærer os politikere at tænke i en indsatsstrappe, hvor man altid begynder med de laveste trin med de mindst indgribende og billigste tiltag før man øger indsatsen. Kommunerne har og skal naturligvis have fokus på omkostningerne. Men risikoen er – som i mit tilfælde - at man når at blive meget syg, før man får det rette tilbud” siger Ditte. ”Derved svigter man psykiatribrueren, og der er samtidig risiko for, at det i sidste ende bliver dyrere. Som politiker har jeg derfor fokus på, at man får det rigtige tilbud fra starten”.

Borgernes retssikkerhed er et andet felt, Ditte brænder for. – ”Det bekymrer mig, at der er en manglende erkendelse i kommunerne af at vi har problemer i sagsbehandlingen, som fx indebærer forkerte afgørelser. Et problem, der klart dokumenteres i at mange klager til Ankestyrelsen omgøres. Som politikere og organisationer som LAP må vi ikke bare acceptere tingene som de er nu. Vi må holde fast og kæmpe videre” afslutter Ditte med en opfordring bl.a. til medlemmerne af LAP. ■

MEDLEMSTRÆF 10. - 11. NOVEMBER 2023

MILLING HOTEL PARK
VIADUKTVEJ 28,
5500 MIDDELFART

FORELØBIGT PROGRAM:

FREDAG

11.00 - 12.00	Ankomst
12.00 - 12.45	Frokost
12.45 - 13.00	Velkomst, sang og bevægelse
13.00 - 14.30	Oplæg Anders Meinert
14.30 - 15.00	Kaffe/te pause
15.00 - 16.30	Oplæg Liselott Blixt
16.30 - 18.00	Pause
18.00 -	Aftensmad

LØRDAG

07.30 - 09.00	Morgenmad
09.00 - 09.15	Sang og bevægelse
09.15 - 10.30	Oplæg Trine Bramsen
10.30 - 11.00	Kaffe/te pause
11.00 - 11.45	Oplæg Anni Brejnholt
11.45 - 12.00	Evaluering, og farvel og på gensyn
12.00 - 13.00	Frokost

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!

Tom Jul Pedersen, John P. Christensen
LAP-regionskonsulent og tovholder
Inge Green Volder



Sommerlejr 2023 på Brenderup Højskole

Tekst: Bettina Kræmer Mærsk

Foto: Inge G. Volder

Arets sommerlejr gik atter til Brenderup Højskole.

En dejlig højskole, der kan tåle at blive brugt og hvor der er højt til loftet. Her er mange rum, hvor man kan hygge, slappe af i, være kreative på flere måder og ikke mindst debattere i.

Rundt regnet var vi i år 50 medlemmer, der også talte arbejdsgruppen. Igen i år var der flere tilbud til medlemmerne: Arbejde med træ, strikke, hække, male, tegne, crepepapir blomster, glasgraving og Mindfulness.

Vi arbejder hen imod at lave nogle flere ting, hvor mændene også kan indgå, det kunne f.eks. være en fisketur. Ugen gik rigtig godt og jeg er stolt af vores medlemmer. LAP's medlemmer er så fantastisk gode til at tage imod hinanden og til de nye, der var med. En følelse af hjælpsomhed og rummelighed, ramte mig mange gange i denne uge.

Vi var blandt andet på Lillebælt og se marsvin, og en tur på Svendborg forsgsmuseum. Denne tur ramte mange, fornemmede jeg. At man i Danmark har behandlet mennesker sådan, gav en kæmpe klump i maven - og så foregik det helt frem til 1973!

Udover det var vi på H.C. Andersens museum, som var en rigtig god oplevelse. Det var en helt anden måde at opleve et museum på. Vi blev udstyret med høretelefoner, og gik selv og oplevede H.C. Andersens fortællinger. Dette museum er bestemt et besøg værd.

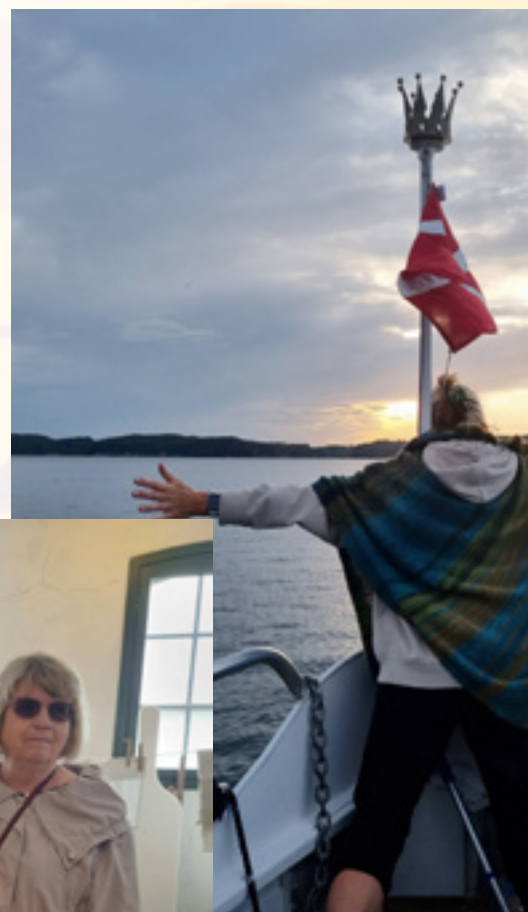
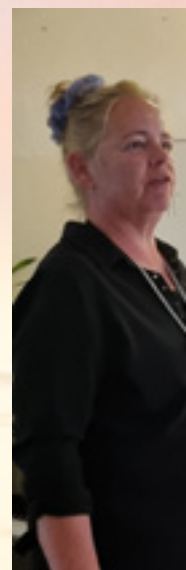
Som altid sluttede vi ugen af med festaften om torsdagen. Festaftenen bød på forskellige indslag, højt humør, musik og ikke mindst masser af dans.

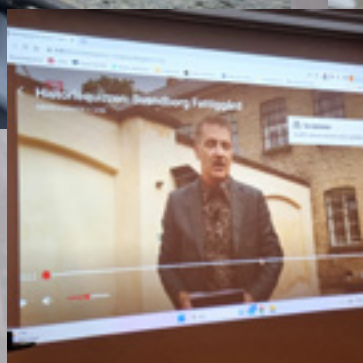
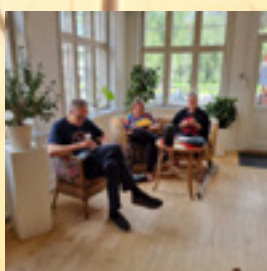
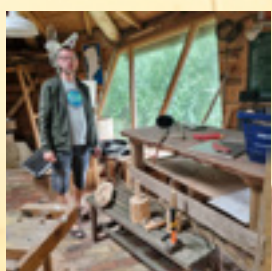
Fredag havde vi inviteret en komiker som lavede Comedy hypnose. Det var noget af en oplevelse, og tårerne trillede ned af kinderne på folk af grin.

Stort set hver dag var der også forskellige debatter, som både arbejdsgruppen og medlemmerne havde forberedt og deltog i.

Hele ugen summede skolen, gården og alle rum af hygge, gode snakke - og ikke mindst grin.

Lørdag tog alle hjem med smil, med masser kram og med et på gensyn, efter en rigtig god uge i det fynske. ■





Henne Strand



Tekst: Tina Hesselbjerg
Foto: Tina Hesselbjerg,
Lonni Kristensen,
Pia Cissy Hansen

Efter en god rejse med henholdsvis bus og tog ankom vi planmæssigt til Esbjerg, hvor vi mødte nogle LAP-medlemmer i stationsbygningen og udenfor. Allerede i toget på vej dertil dukkede der nogle op både her og der. Dejligt at møde gamle kendinge, men også rart at møde nye ansigter.

Det er min første tur til Henne Strand og jeg var klar over at denne dejligt billige tur ville kræve at man ind imellem gav en hånd med både hvad angår maden og hvad der ellers måtte høre sig til af pligter på et sådant ophold. Dette havde tidligere afholdt mig fra at deltage. I mellemtiden var jeg dog blevet nysgerrig på denne tur, da jeg havde set den beskrevet i LAP Køge og Omegns eget blad. Her havde jeg forstået at det var en tur, der var værd at deltage i. Tænk hvis jeg fik glip af en god oplevelse!

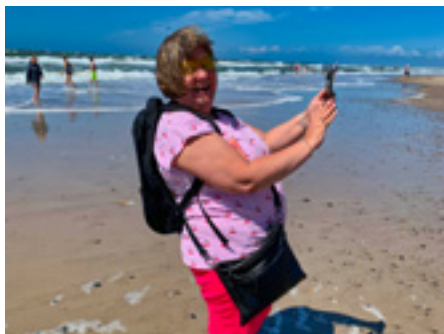
Da vi kom frem til Henne Bad, tog Linda imod os på allerbedste vis. Vi blev ved hjælp af en illustration over værelserne, vist vej til vores værelse. Jeg skulle op af trappen til højre og atter til højre, for dernæst at havne længst nede ad gangen. Denne vej og retur igen skulle prøves et par gange, før det ligesom sad på rygraden. At blive taget godt imod ved ankomst er dog, uanset min dårlige orienteringssans, guld værd.

Det første jeg gjorde var at kaste et blik ud af vinduet udover vandet og sandbankerne fra værelset. Da der var en voldsom blæst, var der vældig høje

bølger på vandet langs Vesterhavskysten lige udenfor. En uges gode ture og andre oplevelser stod jeg nu foran og så jeg med glæde frem til.

I starten havde jeg en lille tilbøjelighed til at sidde og betragte mine andre LAP'ske ferievenner. De første dage vænnede vi os lidt til hinandens selskab. Nogle gik til byen, hvor andre gik ture langs med vandet og andre steder. Vi skulle lige fornemme, hvor vi egentlig befandt os inden vi for alvor begav os ud på længere ture. Der var ture mandag, tirsdag og onsdag. Altid i den samme minibuss, som Torben var chauffør på. Tirsdagsturen var forholdsvis improviseret. Her deltog jeg. Lonni sad ved min side i minibussen og alt var fryd og gammen. Mens vi sad i bussen, kom der lidt vand ned fra oven. Da vi var i Hvide Sande var det opholdsvejr, hvilket var et ganske godt udgangspunkt for en god tur. Derefter tog vi til Ringkøbing, hvor Lonni og jeg slendrede rundt i byens gader. Tilbageturen i minibussen til Henne Strand,





var en ret våd oplevelse, idet sluserne ligesom åbnede sig fra oven.

Banko tirsdag aften er en af de uforglemmelige stunder, der var på denne tur. Nogle improvisationer undervejs var med til at løfte stemningen vældig meget.

Svømmehallen i Henne Strand fik besøg af en række LAP-medlemmer onsdag. Vi var både våde og kolde, da vi ankom dertil. Boblebad, svømmetur og en tur i rutsjebanen var både lækkert, dejligt og sjovt. Fornøjelsen rakte til meget mere end dette, idet det føltes temmelig behageligt i hele kroppen dagen ud.

At improvisere kan for nogen være for meget af det gode, men ikke her på Henne Bad på Henne Strand. Hanne Carlsen satte musik på. Hun startede med "Hip Hurra, det min fødselsdag" med Tommy Seebach, idet Margit havde fødselsdag. Dette havde hun hele dagen. Et par dansenumre kom der ud af dette. Selvfølgelig skulle der danses til disse musiknumre. Klokken var ikke mere end 15.30. Hvad mon det skulle ende med, tænkte jeg bare.

Dagen derpå stod vi foran en fest, der skulle foregå om aftenen. Men inden da, var der opgaver der skulle løses, som vanligt, af de forskellige hold, der undervejs blev til hvad angår mad, rengøring osv. Morgensang blev denne dag bragt til udførelse af Margit, der også var god til at synge for, når de forskellige, specielt udvalgte sange skulle synges. Der blev blandt andet sunget: "En forårsdag", "De smukke unge

mennesker" og "Det er i dag et vejr".

De forudgående dage havde vejret vekslet mellem stærk blæst, byger og indimellem sol. I dag var blæsten løjet lidt af og den blå himmel viste sig med lidt kumulusskyer hist og her. En perfekt dag til en god gåtur til stranden. Hele to ture til stranden blev det til for mig på denne dejlige dag. Selvfølgelig i følgeskab, med to gode hold. Et hold ad gangen. Der blev duftet til hybenroser, som der var masser af i området. Is blev der spist og vi var helt nede ved vandkanten for at nyde synet af de forholdsvis store Vesterhavsbølger. Endelig!

Festaftenen startede højt og flot med en lækker forret flot dekoreret i form af brød med noget laks på. Så kom hovedretten, som viste sig at være oksehøjreb, som blev skåret ud på stedet af Torben. Dertil var der forskellige former for tilbehør, bestående af forskellige salater. Kartoflerne var efter alle kunstens regler blevet til Hasselbagte kartofler.

Efter hovedretten blev jeg desværre overvældet af træthed og var nødt til at lægge mig. Hørte dog lyden langvejs fra af glade mennesker, der sang efter vores nyligt lavede sanghæfte. Dette var det sidste jeg hørte inden jeg faldt i søvn. Her skal det lige nævnes at jeg, i mit hjerte, glædede mig til at det hele, for mig, afsluttede med en sang. ■



Livsglædegruppens tur til Rosenborg Slot

Tekst og foto: Gihta Hansen

Torsdag d. 4. maj 2023 var 12 LAP-medlemmer på udflugt

Vi mødtes på Hovedbanegården "Under Uret" kl. 11, derfra tog vi S-toget til Nørreport Station, hvorfra vi gik til Rosenborg Slot, som ligger i Kongens Have. Vi havde bestilt en rundvisning, hvilket var en god idé, da vi ellers ikke ville have fået al den fantastiske og interessante viden af guiden Benjamin.



Rosenborg Slot er en af Christian den 4.'s mange bygninger, som han igangsatte i 1604 og som stod færdigopført i 1633. Christian 4. elskede at opholde sig på Rosenborg, som var hans yndlingslot.

Da han var døende, opholdt han sig på Frederiksborg Slot, men han ville dø på Rosenborg, så han blev lagt på en slæde og trukket dertil, hvor han døde 28. februar 1648.

Rosenborg blev brugt som kongelig bolig frem til ca. 1710, hvor Christian den 4.s oldebarn Frederik 4. lod slottet blive rammen om de kongelige samlinger, som er årsagen til de mange genstande, som er noget helt særligt ved Rosenborg. Efter Frederik den 4. blev Rosenborg kun brugt som kongebolig ved to lejligheder, begge nødsituationer: efter Christiansborgs brand i 1794 og under Slaget på Reden i 1801.

I begyndelsen af 1800-tallet besluttede man at gøre kongehusets samlinger tilgængelige for offentligheden. Man besluttede også at lave opstillinger, der kronologisk fulgte de kongelige generationsskifter, så Rosenborg blev en rejse gennem Danmarkshistorien fra Christian den 4. og frem. Slottet åbnede for offentligheden i 1838.

Efter Enevælden i 1849 blev afskaffet, blev de kongelige slotte statseje.

I 1854 indgik Frederik den 7. overenskomst med staten om, at samlingen i fremtiden gik i arv fra konge til konge.

Vi havde ikke de helt store forventninger til slottet, da det ser ret lille ud udefra, men vi var alle enige om, at det langt oversteg vores forventninger. Ikke mindst Kronjuvelerne og Kronregalierne.

Men også at så mange af Christian den 4.'s personlige ejendele stadig er på slottet, bl.a. den blodplettede skjorte han bar, da han blev såret under søslaget i 1644 og mistede synet på højre øje. Tronsalen er også helt fantastisk med tronsolene og de 3 store sølvløver, som stadig bruges, til at holde vagt, når en regent dør og ligger på parade indtil begravelsen.

Efter besøget på Kronborg Slot, tog vi alle på restaurant Dalle Valle, lige overfor Tivoli, hvor vi fik en fantastisk buffet med fri drikkevarer for kun 119 kr.

Kronborg Slot kan absolut anbefales, og det kan Dalle Valles buffet også. Alt i alt i rigtig god dag.

Deltagerne spurgte ind til den næste udflugt, som vi kan fortælle, bliver 5. september 2023 og går til Nordisk Film med rundvisning og foredrag om Matador, Olsen Banden og Huset på Christianshavn. ■



Steen's urteboller

- medspiller i en recoveryproces

Tekst og foto: Steen Moestrup

Denne opskrift har jeg udviklet på i gennem flere år, for at få et alternativ til brød. Jeg tåler ikke gluten og det har desværre vist sig, at gluten giver mig en lang række af de symptomer, som psykiatrien diagnosticerer som Manio-depressiv, borderline, grænsepsykotisk ect.

Gluten og mælkefri kost gav mig også et bedre dansk såvel mundtligt, skriftlig formuleringsevne og øget korrekt stavning, samt sproglig udtale. Jeg har modtaget ekstra undervisning i dansk i folkeskolen og gymnasiet, samt talepædagog i børnehaven. Tænk om jeg tidligere havde fået denne diæt - så havde jeg måske været sparret for al denne ekstra undervisning, samfundet havde sparret adskillige tusinder.

Tidligt havde jeg bumser og uren hud - lægerne sagde kosten ingen betydning havde, men en måneds diæt viste noget andet. Min lillebror lider stadig af lettere uren hud, hans to ældste er sat på to forskellige slags medicin mod uren hud/bumser - det kraftigste medicin fik jeg tilbudt af en professor i hudsygdomme - men takkede nej, da bivirkningen var at jeg resten af mine dage skulle smøres ind dagligt i creme, fordi det stoppede al naturlig fedtproduktion i huden. En del antipsykotisk medicin indeholder antihistaminer og det gør det lettere at spise ting, som man ellers bør gå uden om. Serenase er det antipsykotika som indeholder flest antihistaminer, ca. 40 % af virkningsstoffet i pillen er antihistaminer. Dvs. rent lægefagligt burde psykiaterne vide, at de i stedet for medicin kunne anbefale

kostændring. Det er dog besværligt for patienten og giver ikke lægen mulighed for at udskrive en recept.

En af landets førende psykiater - nu afdøde Per Beck anbefalede mig i 2001 at gå på glutenfri, mælkefri kost og undgå hvidt sukker, hurtige kulhydrater. Dette på baggrund af mit eget notat fra et foredrag af Eva Lydeking. Året efter var jeg medicinfri og fik en partner både privat og i arbejdet med at gøre psykiatrien til et værdigt sted, at søge hjælp - det var afdøde Bo Steen Jensen. Bo forsøgte sig også med denne kostomlægning og havde helt klart stor gavn af den.

Både Bo og Henning Jørgensen - vores afdøde medlem, der har stiftet Nektar-Fonden - en Fond der skal skabe bedre vilkår for psykoterapi, herunder gestaltterapi som var Hennings basisuddannelse i at komme sig over sønnens selvmord efter en kortvarig indlæggelse i psykiatrien. Begge har ivrigt smagt på mine urtebrød gennem tiden og bidraget med væsentlige idéer til udvikling af dette.

Sidst har jeg serveret urtebrød på en gåtur med LAPperne i Region Hovedstaden. En tur hvor vi skulle prøve, at samle en gruppe til at restarte LAP Region H. Alle fik et brød ved ankomsten kl. 11 til Hillerød Station - flere ville have været i 7-eleven, for at få en sandwich, men efter at have spist brødet var sulten stillet. Endnu et urtebrød fik gruppen tilbudt og det holdt sulten fra døren til kl. 13. Gav en vældig talelyst, og ikke mindst energi til gåturen halvvejs rundt slotssøen i Hillerød.

Opskrift:

- 200g havregryn (gerne grov valset og glutenfri - alle har det bedre med glutenfri, men gluten allergiker kan kun tåle glutenfri)
- 1 tsk. salt
- 200g fint malet ting - som melkoncistens. (Se *længere nede i teksten)
- 3 spsk.sk HUSK - loppefrøskaller
- 2 spsk. kakao spåner (kan udledes eller erstattes af tilsvarende mængde kakao i pulverform.)
- Disse ingredienser røres godt sammen i en stor skål
- 1 dl. olie tilsættes og det hele røres godt sammen.
- 10g gær udrøres i lidt lunken vand og tilsættes dejen.
- Herefter tilsættes ca. 4 dl lunken vand - således at dejen får en lind konsistens
- Og den hæver på et lunt sted tildækket med et viskestykke i mindst 2 timer
- Dejen røres igen og sættes på en bagplade med bagepapir. Ca. 3 spsk. dej til et brød - der trykkes fladt - så det højest er 1 cm højt.
- Bages ved varmluft 190 grader og der kan være flere plader i ovnen. Eller 210 grader almindelig varme - kun 1 plade af gangen.

Bagetid mindst 20 min. og det får en blød konsistens a lå en skive brød. Man kan vende brødene efter 20 min og give

dem yderligere 5-10 min og de kan blive helt sprøde som knækbrød - især hvis de er meget tynde fra starten.

Brødet tages ud af ovnen og køler af på en bagerist.

Pakkes i plastposer - når det er afkølet og kan spises med eller uden pålæg.

* Det er vigtigt, at halvdelen af de tørre ingredienser har melkonsistens dvs. er fint malede eller købt i fint malet form.

Følgende kan males i elektrisk kaffemølle: hørfrø, græskarkerner, solsikkekerter, chiafrø, marietidsselfrø, blade af forskellige urter: Marcussens urtete, morgenfrue, fennikel, johannesbrød, tørret grapefrugtskal, brændnældefrø, hampefrø, bukkehornsfrø, hele tørret rønnebær, hele små tørrede vindruer, fint hakkede tørrede agern.

Købt som fint malede: Rødkløver, gingobiloba, ristet sojamel, kikærtemel, kokosfibermel, tangmel, proteinpulver.

I sommers ryddede jeg op i mine køkkenskabe og bagte af det, som jeg fandt. Tørrede krydderier, tørrede

urter, tørrede fintmalede svampe, fint malet havregryn, finthakkede nødder, mandler, valnødder, kokosflager med lakrids, tørrede æbler, peanut butter, div., tørrede bær, tørrede bønner m.fl.

Det er lykkedes mig at finde en for mig god måde, at rydde op på. Jeg tager en skuffe eller hylde af gangen, smider det væk som alligevel ikke bruger. Giver det væk som jeg har for meget af. Samler tingene, så de opbevares samme sted, eller to steder et til dagligt brug og et til lager af ekstra ting.

Eller forrest på hylden har jeg det, jeg bruger dagligt og inde bagerst et lager til senere brug.

Smagen varierer efter indhold - og kan afstemmes med hvad man vælger at spise til brødet eller hvem man serverer brødet for. Typisk prøver jeg at få de ingredienser i brødet, jeg skal have dagligt - og det varierer jeg henover tiden.

Man skal være opmærksom på at ikke alt kan tåle opvarmning og nogle ting har en anden effekt, når de varmes op end når de spises i rå tilstand.



Det er min erfaring, at visse ingredienser fremmer almen velbefindende, andre giver mere talende folk, nogle ting kan dæmpe folk - brug Google, som nogle gange kan hjælpe med disse oplysninger. ■

**Er *DU* Psykisk
Sårbar i
Dragør, Tårnby
eller Kastrup
kommune?**

*Så er jeg ved at oprette en
netværksgruppe.*

**Måske kunne det være
noget for dig?**

Tlf. 27471730

mikkelaquist@gmail.com

Venligt Mikkel

Mindfulness
Styrketræning
Motion
Recovery
Psykisk Helbred



Smil DIG Glad

Sådan får du en mere positiv og succesfuld hverdag ved at blive bevidst om dit kropssprog



Tekst: Steen Moestrup

Min eneste kritik er - at dette er ikke en bog jeg får læst på en dag, en uge eller en måned - det tager mindst 3 måneder - faktisk mere end et halvt år. Den er simpelthen sin vægt værd i guld. Den får en til at knalde brikker efter blot få siders læsning. Den fanger mig og jeg kan nemt læse den - bogstav størrelsen er stor og let for svagsynede at få læst.

Sproget er okay godt og inspirerende - men samtidig med en passende alvor. Det er nemlig en dybt videnskabeligt funderet bog. Og så bygger den på en af mine ynglings forfattere "Dale Carnegie".

Man bliver glad af læsningen, bliver eftertænksom og tankerne strømmer gennem min ellers belæste hjerne. Den formår, at få ens tanker i gang. Og der er øvelser til mange af afsnittene, for at man virkelig skal lære, at forstå og praktisere tingene i hverdagen.

Den bedste måde, at læse bogen er at tage et afsnit af gangen - oftest vælger jeg den som godnat læsning og så genlæse afsnittet næste morgen. Så får jeg virkelig lært forfatterens budskaber. Har du smil på læben, når du siger noget venligt - så har du dit kropssprog med til, at underbygge dit budskab.

Jeg har prøvet det af i flere butikker i Hillerød - og det virker, jeg formår virkelig, at få smil på de andres læber og mine budskaber igennem.

Det samme gælder faktisk hvis man er vred eller sur - så nytter det ikke noget, at dit kropssprog signalerer, at du er glad og tilfreds.

Det virker bedre hvis du formår at se stram ud i betrækket og får mundvigen til at pege nedad.

Som med så mange andre lærereformår han ikke at lave det umulige - nemlig at få alle LAP'per til kun at smile eller blot adlyde. Hvis folk ikke vil høre efter eller ikke er villige til at forstå, skaber de flere problemer for dem selv og råber eller taler højt - altså er uden for pædagogisk rækkevidde. Så handler det om tålmodighed, ydmyghed og at de andre står sammen om opgaven - er det muligt at det lykkes - måske mere henover tiden end lige i dag.

Jeg kan varmt anbefale bogen og Jesper Bergstrøm er helt klart værd at se og opleve som oplægsholder - husk blot, at han laver øvelser undervejs, hvor tilhørerne skal op og stå, bevæge sig inden for deres egen siddeflade - det skaber god stemning! ■



Forfatter: Jesper Bergstrøm
ISBN nr. 9789-87-7180-4317
Side antal: 255
Forlag: People's Press

Jeg er tegner og maler, det styrker mig psykisk og får mig igennem kriser. Her er 4 akvareller jeg har malet for nylig

Akvareller: Lars Hjelholt



Akvareller



Nyt hospital i Midtjylland for fysisk og psykisk syge



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Flere og flere hospitaler slås sammen til et stort regionalt hospital her i Danmark. Det sidste nye ligger i Midtjylland, nærmere bestemt i den lille by Gødstrup.

Det kan godt være at byen er lille, men det nye hospital er meget stort, da det både rummer somatiske patienter (fysisk sygdom) og sindslidende. Det er tilmed den nye tendens ved samtlige hospitaler, at man har både fysisk og psykisk sygdom under samme tag. Hospitalerne er dog adskilt med hver deres del.

Jeg har LAP Midtjyllands plads i noget der hedder: Det regionale kontaktforum på psykiatriområdet. Dem der møder op, er politikere fra regionsområdet, interesseorganisationer såsom Bedre Psykiatri Depressionsforeningen og embedsmænd fra regionen. Det er gode informationsmøder, hvor

vi får et indblik i den måde psykiatrien drives på. Vi mødes på forskellige institutioner i regionen, som Psykiatriens Hus i Silkeborg og denne gang var det så på hospitalet i Gødstrup.

Inden mødet fik vi en rundvisning på den moderne psykiatriske afdeling. Blandt de nye ting man ikke så tidligere er det, at indretningen er gjort mere "hjemlig" og ikke så institutionspræget. Det ses ved, at der er store vægmalerier på væggene. Her er der bevidst valgt motiver, der ikke sætter negative tanker i gang på patienterne, faktisk er de meget lidt konkrete. Nogle er rent abstrakte, holdt i positive farver og mønstre. Noget der kunne ligne en kniv holdt i hånden, blev lavet om til en banan, som personen så holder i stedet for. Skranker og kontormiljø er lavet om til noget, der giver tanker i retning af en café.

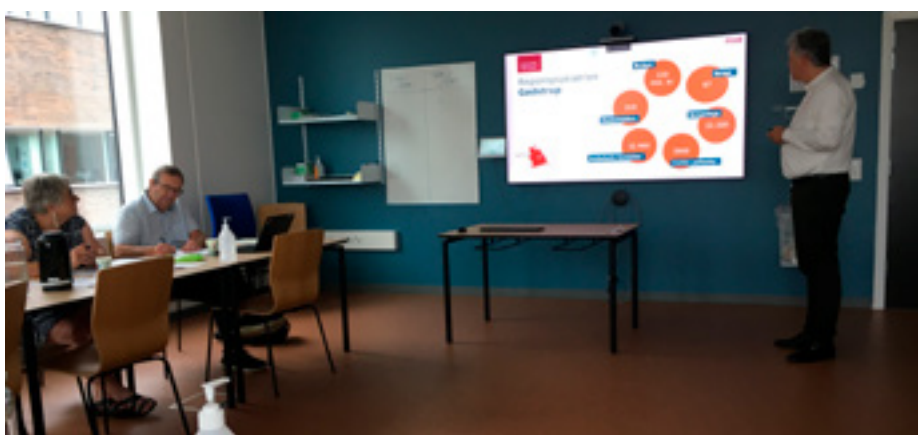
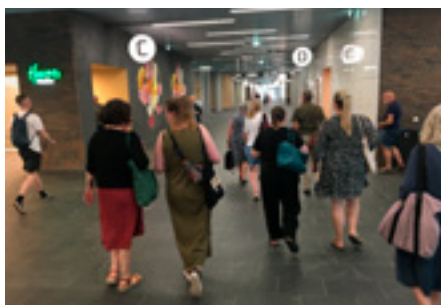
Det vil sige runde former og få glatte flader og i stedet for er der lodrette trælameller. Gårdhaver med træer og buske i en indendørs gymnastiksal, og udendørs arealer til at dyrke sport på. Der er også blevet plads til en kirke - alt sammen noget til gavn for patienterne. Hele indretningen har det til formål, at indlæggelsen skal føles så behagelig som muligt.

Alle har selvfølgelig egne værelser med eget bad og toilet. Som noget nyt er der ikke en slange på bruseren i badet, men kun en lille «studs» på væggen, hvor vandet kan komme ud. Skabslågerne på høje skabe er ikke vandrette foroven, som vi kender dem, men derimod skrå. Det har alt sammen med den dystre baggrund, at nu kan patienterne ikke hænge sig selv, hverken i slangen eller sætte et reb over skabslågen.

Mere positivt er det, at vinduerne er meget store, nærmest en hel væg. Vindueskarmen er tilmed tæt på gulvet og meget bred. Det vil sige at man kan ligge i den og nyde udsigten og lyset. Den nederste del af vinduet er gjort fast, så der ikke kan kravle ind udefra.

Bygherren har helt klart tænkt sig rigtig godt om, og kommet med en masse små forbedringer til gavn for patienterne. Den somatiske del så vi ikke, den må jeg beskrive en anden gang.

På selve mødet fortalte cheflæge Robert Bering om konkrete ting indenfor regionspsykiatrien i Gødstrup. Budgettet er på kr. 220 millioner om året. Der er 67 senge, samt 3900 unikke patienter. Ordet unikke patienter dækker over forskellige personer. En person, der er indlagt 10 gange på et år, er kun en unik patient. Normalt betyder ordet unik, noget ganske særligt og enestående, men altså ikke her. Af andre tal kan nævnes: 319 medarbejdere og 32900 ambulante kontakter. Det var et rigtig godt foredrag, informativt, oplysende og positivt. Jeg vil prøve at få ham til også at holde oplægget i LAP regi. Vi kan glæde os, hvis det lykkes. ■





Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

Det sidste ord...

Isidste blad skrev jeg ”Det sidste ord” til minde om min søsters bortgang.

Sonja, min storesøster og jeg talte af og til om hvem af os to der først ville gå bort – selvfølgelig mente jeg, der er 3 år yngre, at jeg ville overleve hende.

Nemesis er nu kommet i spil efter at jeg selv uden varsel blev akut indlagt på Herlev hospital, søndag den 16. juli. Noget der kom helt bag på mig – altså ingen varsel om at jeg skulle falde om på stengulvet i mit bryggers. En beskrivelse af forløbet kommer her:

Under indlæggelsen på Herlev hospital blev kolesteroltallet mål til 6! Jeg fik målt blodtryk, taget EKG, Røntgen-fotografering af hele kroppen, CT- og MR - scanninger. Første MR-måling viste at jeg havde haft en blodprop i

lillehjernen – et år efter den – men man kunne ikke sige, hvornår det var sket. Måske for 35 år siden?

(Jeg blev under en tvangsindlæggelse på Nordvang i Glostrup slået ned af to plejere, fordi jeg var så voldsomt psykotisk, at de ikke kunne fikse mig. Her lå jeg efterfølgende i sengen på eneværelse og oplevede fik en nærdødsoplevelse. Altså jeg har været tæt på døden – det jeg hørte var Guds stemme og en lang hvid behagelig tunnel som dragede mig – Gud spurgte om jeg ville op til ham eller blive på Jorden. Heldigvis valgte jeg det sidste på grund af en tanke om at jeg jo havde min lille søn David og en mand. Jeg vågnede op fyldt med antipsykotisk medicin og hele opholdet på psykiatrisk afd. varede i alt 1 år.)

Den måling kunne ikke rigtig bruges, så MR-scanning med kontrastvæske viste i stedet, at en blodprop havde været på vej i de 6 vener i halsen. Altså en del slagter i disse vener, men blodproppen var heldigvis opløst inden den nåede hjernen. Efter analyser af alle prøverne blev jeg sat i behandling med en masse medicin, både ”Statiner”, blodfortyndende medicin samt Nicorette plaster. Normalt besøger jeg egen læge mindst hver 3. md. og for 2 1/2 måned siden fik jeg taget blodprøver, bl.a. de 3 kolesteroltal. Jeg har i 10 mdr. taget kosttilskuddet Rød Gærri (Cholestin, Monacolin K -2,5 mg dagligt) som er fremstillet af den naturlige kolesterolsænkende plante, som ”statiner” kunstigt bliver fremstillet af, men med utallige tilsætningsstoffer, som mange

får bivirkninger af. Egen læge havde anbefalet denne pille, da jeg ikke vil have "statiner". Dette kosttilskud, Rød Gærris – som efter 3 mdr. nedsatte HDL fra 7 til 5 – udover det har jeg taget Husk/frøskaller i flere år. Det har også dokumenteret effekt på kolesterol.

På 4. dagen blev jeg udskrevet fra Herlev med en medicinpakke til 3 dage samt recept på alt hvad de ordinerede, som så kunne afhentes på Smørum apotek.

Overlægen sagde, at jeg ikke måtte køre bil i mindst 2 mdr.!! Av, den sved. Nu er der gået lidt over en måned, og i denne tid har jeg haft hjemmesygeplejerske på en videoskærm, der skulle ringe hver dag for at følge mig. Medicin til 14 dage skulle doceres af en sygeplejerske – og her gik det galt flere gange. Min egen læge kom på besøg i sidste uge for at gennemgå medicinlisten, væk med det som ikke duede og 'statiner' erstattet med Rød Gærris, kun 1 vanddrivende i stedet for 2 om morgenen. 3 Venlaxetin (et SNRI) - for at dulme mine traumer om morgenen; væk med nikotinplaster som ikke virker på mig. Jeg bapper på mine hjemmerullede – det duer. Men desværre svimlede jeg allerede, da jeg var kommet hjem fra hospitalet og når jeg skulle lægge mig – eller rejse mig fra sengen. Der gik en 6 uger i dette Helvede.

Jeg har i sidste uge testet den blodfortyndende medicin som hospitalet udskrev, på den måde, at jeg i tre dage - fordelt over ugen - undlod at tage den blodfortyndende pille. Til min store glæde var jeg ikke svimmel mere. I skrivende stund skal min læge udskrive et andet blodfortyndende medikament (efter at han har fået talt med en neurolog på Herlev), som ikke giver bivirkninger - eller om jeg kan nøjes med den Hjertemagnyl, jeg har nu taget i ni dage.

Efterfølgende er der taget mange ny blodprøver og de viste, at mit kolesterol nu er sænket til det næsten normale.

Det er godt at turde være sin egen læge – det er jo mig der mærker, når noget er galt. Så når sygeplejersken kommer i morgen for at hælde medicin op

til 14 dage, håber jeg at det bliver gjort korrekt. Her vil jeg slutte min sygestorie med at sige – jeg fik virkelig et vink med en vognstang!

Besøg af familien

David og Mai havde holdt sommerferie på deres residens på Langeland, mens jeg var indlagt og dagen efter de var kommet hjem fik jeg besøg af familien. Det var dejligt at se dem efter alt det, der var sket med mig. Jeg havde uden omtanke lagt et foto af mig selv på Facebook, hvor man på 2. dagen ser mig ligge i sygesengen på Herlev Hospital med morgenmad på en bakke. Det blev David meget ked af, for han bruger ikke "fjæs", men måtte høre om mig fra sin fætter og blev meget bekymret – jeg har sagt undskyld.

Ellers har jeg fået stor hjælp af min bedste veninde Lone, både ved akutindlæggelsen og efterfølgende. Der blev hentet medicin, tøj og lavet aftale med en nabo om pasning af Ida. Det er skønt med gode og givende venner. Freddie, min IT-mand og gode ven, har lånt min bil som han kan bruge privat – og så kan jeg ringe efter ham, hvis jeg skal have købt ind og lignende. Også min søde handymand hjælper når jeg kalder – så jeg kan ikke klage, selvom jeg jo føler mig lidt som fange i eget hjem.

Cubansk Oregano

En dag fandt jeg tilfældigt oplysninger om Cubansk Oregano, denne skønne plante som jeg er ejer af. Troede kun den var god til madlavning, men på Facebook kunne jeg pludselig læse, at man kan fjerne blå/lilla mærker på kroppen med plantens olier. Jeg har jo haft mange store lilla mærker, mens jeg tog blodfortyndende medicin. Det skulle afprøves i sidste uge, så jeg gik i gang med at trykke tre store blade fra planten sammen, så olien kunne komme ud. Det brugte jeg 4-5 gange – og vips var pletterne væk. Godt når nu jeg har den dejlige og velduftende Oregano i en stor krukke i stuen. Jeg tager ofte stilke af og sætter i vand; efter ca.

en uge kommer der rødder og så er de klar til at komme i potte med jord. På den måde kan jeg forære til veninder. Desværre kan denne helseurt kun gro indendørs, men da den også er meget dekorativ, betyder det ikke noget.

Jasper

En lille opmuntring til mig selv. Jeg har ofte besøg af græshopper i mit lille hjem. Jeg kalder dem alle Jasper, for der kommer kun én ad gangen. Og for nogle dage siden skulle jeg tørre min kommode i soveværelset af og da fandt jeg liget af den forrige græshoppe. Det var lige før jeg gik i haven for at begrave den, men jeg besindede mig. Synes bare de er så søde – de både flyver og hopper langt. Min søn David har på sin grund på Langeland haft besøg af kæmpe græshopper, som lever på det fredede område. De er ca. 8 cm lange og en sådan landede en dag på hans lår. Han ville verfe den væk, indtil han opdagede, at det var en kæmpe græshoppe. Så den blev sat tilbage i græsset ved søen. Godt vi her i familien er glade for naturen og dens mange undere.



Keep Smiling

Efteråret venter og jeg håber på Indian Summer – den kan også være god indtil vinteren igen melder sin ankomst.

Det var alt for denne gang; håber I orkede at komme igennem min lange sygejournal. ■

Hilsner fra Inger-Liss

Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

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

Mod

Kvinder er modigere end mænd. Hvis mændene skulle have bragt børn til verden, ville menneskeheden for længst have været uddød.

Therese Lafarque

Vejr

Jeg siger bare, at man skal være glad for vejret, så længe man kan trække det.

Robert Storm Petersen

Krig

Intet menneske er så tåbeligt at ønske krig i stedet frem for fred, for under fred begraver sønner deres fædre, men under krig begraver fædre deres sønner.

Herodotos

Kvinder

En kvinde som ønsker at nå toppen, må se ud som en ung pige, opføre sig som en dame, tænke som en mand og arbejde som en hest.

Eva Odenahl

Konversation

Ved konversation forstår kvinderne kunsten ikke at lade andre komme til orde.

Alfred Polgar

Ægteskab

Folk farer ind og ud af ægteskabet, som om det var et forlystelsesetablisement – Hvad det ved Gud ikke er!

K.K. Steincke

Presse

Pressen er en brændenælde. Man kan brænde sig på eller med den, og den ophidsede gør forgæves forsøg på at udrydde den. Og så er der jo endelig folk, der mener, at dens blade er bedst til at koge suppe på.

Ib Boye

Originalitet

Det er i vore dage let at være original. Bare man tager et almindeligt slips på, er den hjemme.

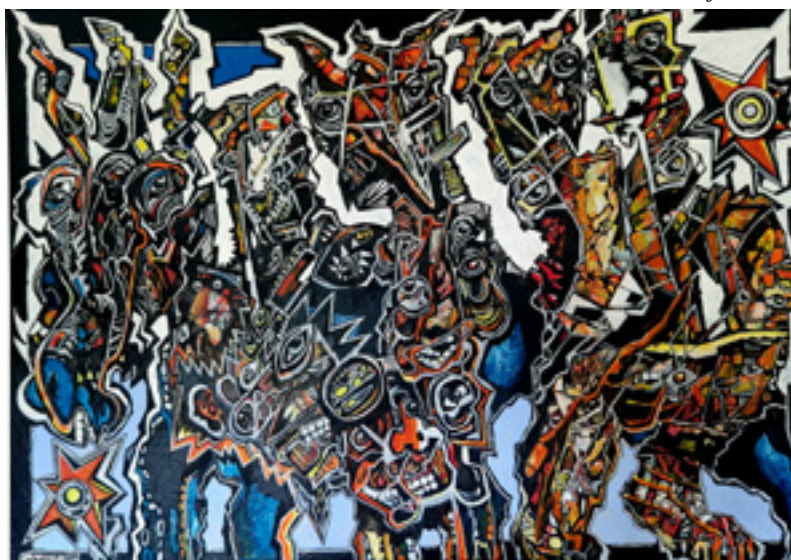
Flemming Madsen

Lederartikel

En ledende artikel skal være en civiliseret konversation, hvor man giver den anden part alle chancer for at score points, men passer enormt godt på for at få det sidste ord.

Kingsley Martin

Kunstner:
Valentina Djurhuus



Poesiens & kunstens side



Kunstner: Valentina Djurhuus

Den anden kvinde

Tekst: Ellinor Nielsen

Der bor en hæslig kvinde inden i mig.
Nu springer hun ud som en vulkan.
Hun råber og skriger, lyver og finder på.
Ser tegn i sol og måne,
og hyler med ulvene.
Natten er hendes, hun er i mørkets magt.
Jeg fodrer hende med medicin og omsorg.
Lige meget hjælper det.
Jeg får lyst til at kvæle hende.
Men kvæler jeg hende.
Så mister I mig!
For jeg er jo hende...

Vittighed: Nils H. Andersen



Hvad kaldes de grinende
ænder ved Dodekalitten?
LOLænder

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:

Forperson Valentina Djurhuus
Tlf.: 22 55 10 46, v.djurhuus@gmail.com

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 A. Nielsen
Store Mosevej 32, 4944 Fejø
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

LAP RANDERS

Formand Anette Rousing
Telefon 27 33 57 13, lapranders@gmail.com

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 Sønderød
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporer	7400 Herning
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
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

INDMELDELSBLANKET

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere
Store Glasvej 49 · 5000 Odense C · Tlf: 66 19 45 11



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

"Træn dit velvære" består af gruppeforløb, hvor vores bl a. arbejder på det gode fællesskab med at være der for hinanden med omsorg og respekt.

Vi træner vores eget velvære i grupperne ved at lave energijøvelser med Qi Gong, danser og laver visualisering med tegneopgaver.

Til sidst deler vi med hinanden i gruppen og udveksler erfaringer.

Skulle du have lyst til at deltage i et gruppeforløb i "Træn dit velvære" foregår det p.t. i Odense, Randers, Aalborg og Hillerød.

Kunne du tænke dig at få "Træn dit velvære" til dit lokalområde, er du velkommen til at kontakte John Pichard Christensen på tlf. 51 96 13 35
Mail: johnpc@lap.dk

Skulle du have lyst til at deltage i "Træn dit velvære", hvor det er etableret kontakt da gerne:

I Hillerød kontakt Steen Moestrup på tlf. 28 22 27 65

Øvrige steder: kontakt Silke Brams på tlf. 25 56 80 69

Mail: sillebb03@gmail.com

Eller

John Pichard Christensen på tlf. 51 96 13 35

Mail: johnpc@lap.dk

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Mærk verden - også i ferien...

Det har været sommer og ferietid

Det lader sig ikke skjule. Musikfestivalerne pibede op overalt i landskabet, for at dække over det græs som gik ud på grund af tørke.

Til gengæld sørgede bryggerierne for at dække den tørke, som ikke skyldes manglende vand, men manglende øl og fadøl i stadig stigende stride strømme. Hver musikart har sin festival og hvert sogn sine trolde.

Festivalerne er lige så forudsigelige, som den årlige debat om Sankt Hans aften, hvor medierne - og især Danmarks Radios P1 - bruger timer på at diskutere om man stadig kan brænde hekse af. Det kan man så ikke, men det er mere torkens skyld.

Er det mon derfor, at der er så få kvinder i topti-bestyrelserne, at vi ser ned på dem, når vi den 23. juni brænder en krøllet samling hø af på et Sankt-hansbål? Der er meget debat i Danmark om SoMe og hvordan vi skal omtale køn og forskelle imellem os. Underligt nok har jeg aldrig hørt om diskriminering eller 'SoMe'-problemer af kvinder i LAP. Skyldes det mon kvinderne eller mændene? Er kvinderne her så stærke, at vi ikke mærker det eller er mændene så forstående og empatiske, at det slet ikke er noget problem, som i resten af samfundet. I forretningsudvalget i LAP er der i øjeblikket udelukkende kvinder.

Tre i alt. Jeg har selv deltaget i kvindesagen, siden min ungdom og var i sin tid en af vidst fire mandlige medlemmer i foreningen 'Kvindeligt Selskab'. Det var både sjovt og bevidsthedsudvidende. Jeg vil gå så vidt at udtale, at

jeg altid har holdt uendelig meget af kvindeligt selskab.

I starten af sommeren, så jeg i Danmarks Radios TV-avis, at det var sidste skoledag. Det var endda så meget sidste skoledag for børnene, at skolen skulle lukkes på grund af økonomiske besparelser. Børnene skulle efter skoleferien overflyttes til en ny stor skole. I de forsømte forår bliver der beskåret i buskadser og budgetter. Skoler, væresteder og andet holder for. Det var børnene kede af.

Alligevel sang de lidt betuttede den gamle Far-Til Fire-sang 'Ferie, Ferie, Ferie' skrevet af Svend Gyldmark. Han var ud af en musikerslægt og vel nok den mest kendt i Gyldmark-dynastiet. Han skrev sangene til Far til Fire, Morten Korch, Min Søsters Børn og en temmelig lang række andre sange til de danske folkekomedier. De synges stadig, måske i lidt ældre sangerlag, men de er dog i levende live. Han har spurgt om Du er Dus med himlens fugle og skovens grønne træer? Han har spurgt hvem har Du kysset i din gadedør og konstateret at der kommer altid en sporn og en pige til.

Jeg har siddet på hans knæ i min barndom i Saga-studierne og lyttet til hans meget nasale og snøvlede tale. Han var høj, tynd og ranglet og kørte i en lyseblå Jaguar. Så havde han et par briller med hinkestenstykke glas. Han var også et varmt og sødt menneske. Ellers var hans levemåde og valgsprog at 'den som lever stille, lever godt'.

Det var en noget anden levevis end musikeren George Michael, som ville

være blevet 60 år for et stykke tid siden

Det var en anden tid, siger man nu om dage om alt, der er mere en fjorten dage gammelt. Men at det var det, kan unægtelig ikke nægtes.

Jeg vil filosofere lidt om ferien

Den kommer ikke af sig selv. Jeg har som standardprocedure, hver sommer at tænke så meget på alle de muligheder for ferie der er og som jeg har lyst til, at jeg oftest ikke får taget mig sammen til at bestille (noget) ferie eller aftale hvordan den skal være. Resultatet er, at jeg i slutningen af august efter min fødselsdag og hele september, spekulerer på, hvornår mon den ferie kommer? Ferien er så at sige smuldret væk i løbet af sommeren. Noget i retning af det svenske mundheld, som jeg her prøver at oversætte: timer, dage, uger, måneder, år.

Jeg vidste ikke at det var livet

I det Herrens år 2023, har jeg dog været bedre til at komme rundt i verden og livet. Også til at passe på mig selv og passe på, at jeg kommer ud af starthullerne og kommer ud at rejse og endda holder ferie.

Jeg havde bestemt mig for at tage til Paris. Som det musiske menneske jeg er, spekulerede jeg på om det skulle være til Count Basie 'April in Paris' eller nyligt afdøde Tony Bennetts 'When Joanna loved me. Everything was Paris and the Month was May.' Så det blev til de sidste dage i april og de første dage i maj. Kompromiser er nogle gange en god ting, og det gjorde at jeg oplevede

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



1. maj i Paris. Her kan man ikke med god grund sige at det er en anden tid, men et andet sted.



Undertegnede ved den berømte boghandel Shakespeare and Company med Notre Dame Kirken i baggrunden

Det helt store, altomsiggribende revolutionære emne i Frankrig var, at pensionsalderen skal sættes op fra 62 til 64 år. Den alder har vi i Danmark for længst passeret og politikere vil med stigning i levealderen have pensionsalderen forlænget til 70 år og gerne mere.

Men Frankrig har den korteste arbejdstid med 35 timer ugentlig og mange helligdage. Det er de vant til, så det vil de ikke lave om på. Det reformforslag fik franskmændene på barrikaderne. Til at skærpe appetitten på voldsudøvelse, var der hele dagen, før balladen startede, utroligt meget politi til stede overalt. På næsten enhver gade var der stor forstærkning og i sidegaderne var

opstillet divisioner af politi, på gåben, til hest, i bil og på cykel. Det virkede som om der næsten var lagt op til konfrontationer og at det ville være som om det hele fisede ud, hvis der ikke blev ballade. Så det blev der.

Mit journalistiske instinkt blev naturligvis vakt

Jeg forestillede mig at jeg stod midt i revolutionen og sendte direkte til Danmarks befolkning via min smartphone. Jeg stod midt i den nye franske revolution og rapporterede til de danske medier. Måske ville Michael P. Krog, Paris blive lige så kendt som Ib René, Cairo.

Nå, men den revolution gik ikke over i historien. Som stærkt politisk interesseret, har jeg især for nogle år siden, af og til lagt min gang over Fælledparken den 1. maj. For mange år siden hed det 1. maj og nu hedder det vist mere Mig Først, men ellers lagde jeg mærke til at ved de rødeste telte, som ved avisen Land og Folk var alt i læskedrikke af mærket cola, for slet ikke at tale om Coca Cola forbandet og direkte bandlyst. Det var for amerikansk og kapitalistisk for sarte socialistiske munde. Anderledes var det i Paris 2023. Det eneste der overhovedet serveredes og solgtes fra de kommunistiske stande i Paris, var Coca Cola, så lidt revolution er der da sket.

Folkemødet på Bornholm

Inden den officielle skoleferie begyndte, blev der i Allinge afholdt det årlige Folkemøde. Jeg havde ikke meldt mig under fanerne, men som tiden nærmede

sig, kunne jeg mærke, at jeg blev underlig nervøs og rastløs.

Så for ikke at mærke, at jeg kunne undværes til Folkemødet, meldte jeg mig til. Hvis man er afhængig af ord og måske også politik, er de tre dage i Allinge nærmest en livsnødvendighed. Det er en nærmest rituel handling at tage med færgen derover og på gaden i Allinge, som standard bemærkning til Gud og hvermand udbryde: Nå, er Du også her? Hvilket kan synes som en ligegyldig og selvindlysende bemærkning, men i indforståethed er den uovertruffen.

Folkemødet er naturligvis blevet større og dyrere. Hver en plads, hvert et sommerhus og hver en baghave er udnyttet til svimlende priser. En thailandsboks, som i København ville koste 45 kr., koster i Allinge 125 kr. Til gengæld strømmer øl og fadøl, som på musikfestivalerne, også her i stride strømme. De fleste stande har fredagsbar, torsdag og lørdag også. Mellem fadøllene sniger sig dog også store mængder rosévine, for det kvindelige selskabs skyld.

Jeg kunne berette langt mere om Folkemødet, så det gør jeg andetsteds i bladet.

Jeg vil dog ikke her undlade at undre mig over, at ved Roskilde Festivalen var noget af det mest eftertragtede og savnede, fortrydelsespiller! Det har man slet ikke hørt om ved Folkemødet på Bornholm.

Jeg kan vist lige nå at komme med en kulturanbefaling, ligesom i sidste udgave med filmen Rose, som altså var før sommerferien og ikke hed Rosé.



Paprika Steen som Tove Ditlevsen

Jeg vil anbefale filmen 'Toves Værelse' med Paprika Steen som Tove Ditlevsen og Lars Brygmann, som hendes mangeårige mand og voldelige livsledsager, Victor Andreassen. Victor var i mange år ansvarshavende chefredaktør for Ekstra Bladet, som i årevis havde en klumme på side 2, ved navn 'Vrisne Victor'. Det er skal siges at det er en ubehagelig film, men de to skuespillere har aldrig været bedre. Tove Ditlevsen, blev berømt i filmen Blændende Lygter, som den store danske digter Ove Ditlevsen. Måske fordi der var revet en flig af omslaget. Hun er mere end værd at læse. Hun tilbragte år på psykiatrisk hospital, og var en stor forfatter med både digte, romaner og erindringer. Især erindringerne var barske og handlede om misbrug og hendes trang til anerkendelse.

Hun havde en drøm, om at blive medlem af Det Danske Akademi, men blev det aldrig. Klaus Rifbjerg,

som også portrætteres i filmen, udtalte senere, at hun da sagtens kunne være blevet det, men at det ikke var så vigtigt. Men det var det for Tove... Filmen beskriver et giftigt ægteskab med to personer, som besad ordet magt i giftigheder og sarkasme. Tove Ditlevsen havde det frygteligt i sit hoved og sit liv i øvrigt. Ved hendes selvvalgte død, skrev hun en efterskrift til de efterladte: I skal ikke begræde min død, snarere mit liv.

Men hun efterlod en enestående litteratur, som hudløst skildrer, hvad det vil sige at være menneske.

Se filmen, og gør noget godt for dig selv bagefter. ■

Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi

Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv!

Kærligst Michael