

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 25

nr. **3**
2023

*Medlemstræf med
fokus på det politiske!*

LÆS MERE SIDE 12

Fru Christoffs univers

LÆS MERE SIDE 18



Så er 2023 ved at rinde ud i timeglasset

Vi har fået afholdt 2 medlemstræf, henholdsvis i Karrebæksminde og i Middelfart. Vanen tro havde vi vores telt, på det godt besøgte Folkemøde på Bornholm.

Og der er også blevet afholdt kystlejr og sommerlejr for de af vores medlemmer, som har ønsket et par dage væk hjemmefra. Og i den kommende tid afholdes der refugium i Vig.

I dette nummer af medlemsbladet, vil I kunne læse om hvad sommerlejren i år, har kunnet bringe af nye bekendtskaber. Bekendtskaber som går videre, end til bare en hilsen på nettet.

Det varmer helt ind i hjertet at høre hvordan, en gruppe af vores medlemmer har fundet hinanden i deres fælles interesse. Det skal vi gerne have mere af i det nye år 2024.

Vi har ansat to gode konsulenter, Jette Ammar Kristoffersen i øst og John Pichard Christensen i vest. Så sidder du med et brændende ønske, om nogle aktiviteter, du kunne ønske i dit nærområde, så kontakt konsulenten i din landsdel. Du kan også skrive til landsledelsen, med gode ideer til, hvordan du synes, vi kan bekæmpe ensomheden i dit nærområde.

Vores konsulenter arbejder i øjeblikket hårdt, med at få lokalforeninger rundt om i landet op og stå.

Det er gode tilbagemeldinger vi får, fra medlemmer, om hjælpen.

Sille Brams afholder gruppeforløb, i "Træn dit velvære" i henholdsvis, Odense, Svendborg, Randers, Aalborg og Hillerød, hvilket vores medlemmer der deltager, har været yderst tilfreds med.

Politisk arbejder LAP forsat for at blive hørt i forhold til blandt andet 10-årsplanen for psykiatrien.

Vi har holdt møde med Indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde, og er inviteret til endnu et kaffemøde på borgen, hvilket vi ser frem til.

En opfordring skal lyde, kender du nogle som er tidligere eller nuværende psykiatribrugere, så hjælp vedkommende på vej til og blive meldt ind i vores forening.

Rigtig glædelig jul og godt nytår! Lenette Rasmussen, Hanne Wiingaard, Helle Sibbersen. ■

Rettelse

LAP blad nr. 2, 2023, artikel s. 12

**Politiker med brugererfaring
- en fortælling fra LAP-Guldborgsund**

Interview og tekst: Jette A. Kristoffersen

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

VINTER 2023

Så er 2023 ved at rinde ud i timeglasset	2
LAP starter op igen i Randers	6
Elementer i mit recoveryforløb	7
Skriveværksted	8
Det kunne være dig og mig...	11
Medlemstræf med fokus på det politiske!	12
En kilde til fællesskab	14
Skriv en sang	15
Mental Talk i Herning	16
Fru Christoffs univers	18
Citatsiden	20
Poesiens & kunstens side	21
Lokalforeninger	22
Regionale foreninger	22
Liste over kollektive medlemmer i LAP	23
Nekrolog: En sidste hilsen	25
Krogs krog:	
Verden er i stadig forandring, men der er dog atter jul...	26

15
SKRIV EN SANG



16
Mental Talk
i Herning





08

Skriveværksted



12

Medlemstræf
med fokus på
det politiske!



MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ADRESSE:

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

ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:

Hanne Wiingaard, Tlf. 2163 7314

KORREKTUR:

Jakob B. Petersen og
Inger-Liss Christoffersen

LAYOUT:

Nordhav Højager

TRYK:

COOL GRAY

TEKNISK ANSVARLIG:

Hanne Wiingaard
E-mail: wiingaard@lap.dk.

OPLAG:

2.000 eksemplarer

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

DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:

1. februar 2024.

REDAKTIONEN:

Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen, Michael
P. Krog. På visit – Lenette Rasmussen & Helle
Sibbersen

FORSIDEFOTO:

Stockphoto

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.

LAP starter op igen i Randers

Tekst: Mette Sørensen, Frivilligværket i Randers
Foto: Ukendt



LAP – Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere - er startet op igen i Randers. Anette Rousing er formand for LAP Randers, og selvom de har en stærk landsforening i ryggen og har fået støtte af Frivilligværket, så er det ikke helt let at starte en ny forening op.

”Intet om os uden os...” er et helt centralt budskab i LAP’s arbejde. LAP’s ambition er at tale psykiatribrugernes sag samt synliggøre og styrke den lokale indsats rundt om i landet.

I en lokal LAP forening indgår man i et fællesskab med andre, og der er fælles aktiviteter såsom fællesspisning, foredrag, kurser og udflugter. Der har tidligere været en LAP afdeling i Randers, men den lukkede ned i 2016.

Aktiviteter i efteråret 2023

LAP Randers var med til Sindets Dag på Randers Bibliotek og den 26. oktober blev kurset ”Træn dit velvære” afholdt. Den næste hyggeaften for alle medlemmer blev afholdt den 13. november i Psykiatriens Hus.

Annette Rousing fortæller:

”Jeg ser frem til vores næste aktiviteter. Det er spændende både med kurset og med vores

hyggeaftener. Tidligere har nogle arrangementer kun været for bestyrelsen. Nu har vi åbnet op, så de er for alle medlemmer. Og vi vil gerne have flere medlemmer. Vi dækker et område, der er større end Randers Kommune. Vi har også medlemmer fra Hobro og Spentrup.”

Opstart af en ny forening

Når man skal starte en ny lokalforening op, så er der mange ting, man skal have styr på. For Anette Rousing har det været vigtigt at have støtte og sparring både fra John Pichard Christensen, regionskonsulent i LAP, og fra Frivilligværket, og hun uddyber:

”Det er vigtigt, at vi har fået startet LAP Randers op igen, for at vi kan gøre en stor forskel for vores medlemmer. Men det er ikke let at starte en ny forening. Konsulenten fra LAP har bl.a. hjulpet os med at få vedtægter på plads og holde stiftende generalforsamling. Frivilligværket har hjulpet os med valg af bank, og hvad vi skal være opmærksomme på.”

Står du og skal starte en ny forening op, eller har du brug for rådgivning og sparring om driften af en etableret forening, er du altid velkommen til at kontakte Frivilligværket.

Du kan se mere om LAP Randers på LAP’s hjemmeside: <https://www.lap.dk/grundforeninger/lap-randers/> ■

Elementer i mit recoveryforløb



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Jeg synes at det er sjovt og dejligt at skrive. Dog har jeg i mange år haft en stor tilbøjelighed til at iscenesætte mig selv specielt indenfor sælgerfaget. Jeg var god til at få kunderne til at grine, hvilket åbnede op for deres pengepung. På et tidspunkt nåede jeg til den erkendelse at jeg ønskede noget med mere dybde. Det har jeg nu, idet jeg bl.a. skriver for Beboernyt i mit boligområde. Mine interviews giver mig den dybde som jeg tidligere savnede. Pudsige ord og sætninger er somme tider strømmet igennem mit hoved, når jeg følte mig inspireret. Jeg har nu en tilbøjelighed til ikke at grave i fortiden – at leve i nuet – og at se lyst på fremtiden.

Da jeg i sin tid begyndte at skrive, da var min situation helt anderledes og problemfyldt. Jeg havde adgang til en PC hvor jeg skrev mig ud af mine personlige vanskeligheder, hvilket virkede temmelig lettende og dermed opløftende på mig.

Jeg kom senere igennem en periode i mit liv, hvor jeg blev stærk - rent mentalt set - og mine personlige skrivelser

var med til at understøtte og opbygge mig. Jeg har slået fast overfor mig selv følgende læresætninger: Det der skal siges - skal siges - det der skal skrives - skal skrives og det der skal gøres - skal gøres.

Faktisk har jeg, i tidligere tider, haft store udfordringer med at sige hvad jeg mente, tænkte og følte, hvilket har gjort at jeg blev styret af omstændighederne. Ved at skrive har jeg fået en stemme!

Apropos stemme: Jeg har prøvet ved en familiefest spontant at rejse mig op, da jeg havde noget på hjerte, hvilket gik knap så godt, idet der skete noget helt særligt når jeg rejste mig op og slog på et glas. Mine ben rystede så meget, at jeg ikke kunne få noget ordentligt ud af min mund.

Dette samt den kendsgerning, at min far skulle have et talekursus i København, og tanken om at jeg kunne få brug for at kunne rejse mig op og tale, gjorde at jeg sprang til og gennemførte kurset. Et kursus, som jeg engang deltog i gjorde mig klar over at man somme tider bør udfordre sig selv. Dog får jeg lyst til at få andre til at springe ud i noget, der betyder noget særligt for dem og vove sig ud af deres komfortzone, hvilket har gjort meget godt for mig. Nu kan jeg på en ordentlig måde rejse mig op og holde en tale.

Nu imens jeg er i gang med at skrive, så har jeg noget særligt på hjerte i dag. Brug jeres eget landsdækkende LAP-blad og skriv i det. Måske kunne det virke udviklende på jer ligeså, det at starte på at skrive - ligesom det har gjort for mig.

Jeg har igennem tidens løb, gået på to skrivekurser. Det sidste var på Brenderup Højskole i år – også kaldet LAP sommerlejr. Her har jeg fundet melodien sammen med andre, der elsker at skrive og dermed fået noget tankevirksomhed i gang til nye og anderledes tekster. At være på et skrivekursus kan jeg kun anbefale.

Nu nævnte jeg LAP Køge og Omegns blad. Flere af jer har nok aldrig set det. For mig – jeg er måske lidt farvet – ser jeg det næsten en slags ”lillebror” til dette LAP-blad. Det landsdækkende LAP-blad er for alle jer, som bor rundt om i det ganske land. Ligesom i går til valg og sætter jeres stemme, så synes jeg at i skal ytre jer i dette blad når i mener at i har noget på hjerte, så det kan blive mere mangfoldigt. Jeg synes at det er dejligt når man i artiklerne kan mærke synspunkter og erfaringer, som der er i LAP. Og så synes jeg også at det vil være fantastisk at læse mere om, hvad der rør sig i jeres grundforeninger rundt i landet. Jeg håber at der kommer endnu flere, der vil bidrage til bladet.

LAP Køges blad er naturligvis først og fremmest for vores medlemmer. Vi vil dog være superglade for også at bringe bidrag fra andre i LAP, der har noget på hjerte til os. ■

Skriveværksted



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Sommerlejren anno 2023 gav mig inspiration og lyst til at invitere skriveholdet hjem til min adresse på Vandstjernevej 14 i Køge. Jeg mener selv, at jeg har det hele, nemlig et rækkehus og en have, hvilket endte med at blive en god ramme om begivenhederne fra onsdag den 23. august til lørdag den 26. august. Den eneste udfordring i forbindelse med sovesituationerne var at finde tilpas mange madrasser inden gæsterne ankom.

På forhånd havde jeg givet de nærmeste naboer besked om vores sammenkomst, som vi hele tiden, når vi var hjemme, holdt på terrassen. Her stod et langt sort bord med tilhørende stole. Hynderne på stolene er limefarvede. Da jeg bor i et rækkehus, bor jeg tæt op ad både naboer og genboer. Uden for hegnet i haven hang der de skønneste æbler på træerne, som nogle af os på et tidspunkt tog ned ved hjælp af en rive. En gæst samlede dem op ved at benytte sig af nogle gymnastiske øvelser.

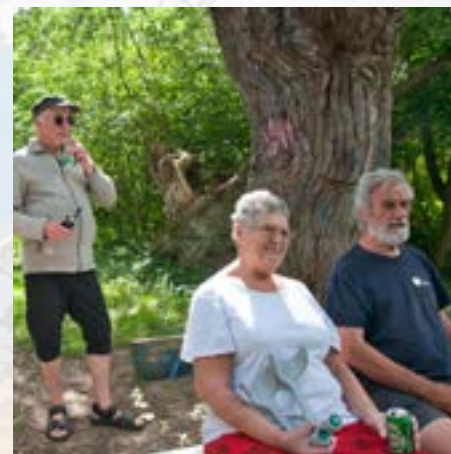
Undervejs gik vi en tur ned til Hastrupsøerne, som ligger kun 5 minutter fra adressen. Solen skinnede, og himlen var blå. På dette tidspunkt af dagen var varmen skruet ekstra op. Vi tog diverse drikkevarer og chips med, da vi ville lave en picnic. En deltager, som er latterinstruktør, instruerede os, og vi fik en rigtig god latter der. Faktisk mere end en. Indimellem lød vi nok lidt pjattede, idet et af indlæggene lød således: Ho ho – ha ha ha, som vi sagde, mens vi klappede i vores hænder. Heldigvis var vi kun os selv, lige ned mod bredden af en af søerne.

Vi hyggede os en stor del af tiden på terrassen med dannelseskort, også kaldet samtalekort, fra Guldborgsund

Kommune, som stillede os nogle gode spørgsmål. Her kom der flere svar ud af, som kunne være vældigt fortællende om den person, der svarede. Faktisk kom vi ret tæt på hinanden og lærte hinanden at kende fra forskellige sider. Her er nogle få eksempler på spørgsmål: ”Hvad er det vigtigste for dig at lære?” og ”Hvad fortryder du mest?”

I alt var vi 7 mennesker, der hyggede os gevaldigt i hinandens selskab. Vi fandt sovepladser. Nogle sov udenfor på terrassen. Heldigvis har jeg en kæmpe stor markise, som indimellem blev trukket ud, når det så ud til at regne, da vejret var varieret. En nat ville det netop regne ifølge vejrudsigten, hvilket gjorde, at alle sov indendørs, hvilket også lod sig gøre i min treværelses lejlighed. Det er mit indtryk, at vi hver især gav en del af os selv som bidrag til denne sammenkomst. Nogle, der ikke kunne deltage på samme vilkår som os andre, var enten med via telefonen eller som gæst en enkelt dag, nemlig om torsdagen.

Der var mange magiske øjeblikke og flere uforglemmelige højdepunkter, mens mine gæster var hos mig. ■



Blomsterne fortæller

Mit navn er Dahlia Elegantus. Jeg står og venter spændt – til salg – på den, der måtte købe mig.

Jeg står tæt på andre af samme specielle kvalitet, og jeg ser frem til at havne i en have – jeg ved dog endnu ikke – i hvilken en.

Pludselig – efter et par dages venten – ser jeg ud af øjenkrogen en elegant herre, høj med gråt skæg, stå og betragte mig.

Jeg gør mig rigtig umage for at gøre mig selv endnu mere elegant i mit udseende.

Jeg er pink og har 4 blomster, som er omkranset af flotte grønne blade. Selv synes jeg, at mit udseende er en rose værdig. Imens herren står og betragter mig, bliver jeg en kende nervøs, for tænk hvis det ikke er mig, han vælger. Han tager mig dog og går stolt hen til kassen og betaler for mig. Jeg kunne fornemme den ærefrygt, der var i den måde, han tog mig på.

Jeg bliver herefter placeret i et orange net, hvor der står Lap på, og hvorpå der tillige står, ”Intet om os – uden os”.

Herefter blev jeg transporteret hjem – først på cykel, så med tog og til sidst med bus – til en ældre kvindes adresse, nemlig Vandstjernevej nummer 14. Hun blev vildt glad og benøvet over at modtage mig. Lige nu – og i de sidste dage – har jeg betragtet en forsamling af mennesker, der hygger sig ude i en have og har hygget sig ved et stort sort bord med dertilhørende stole. Skriveøvelser og mad, der kom og gik, og mange fornøjelige stunder, har jeg observeret herfra en god plads i højbedet. Melankolien lyser dog ud af værtindens øjne, idet denne stund blot er en lille tidsboble i den tid, der ubønhørligt forsvinder. Dog kan jeg se, at lykken lyser ud af enhver deltager i dette arrangement, så til mine efterkommere vil jeg sige, at de første i hvert fald skal hedde Dahlia Lykkerus. Det vil jeg betegne denne stund som, og jeg kan mærke det helt ned i mine knolde. ■

Højskoleophold i Haikuform

Højskolesamvær samtaler, glæde, nærvær Jeg vil aldrig hjem!

Høj skolesamvær
nye møder, skrivekunst Jeg vil aldrig hjem!

Højskoleglæde
åben, fri og glad og lys Nye mennesker

Høj skoleminder
skabes i det nu, vi har Mennesker mødes

Høj skolestunder
Vi mødes, skriver, deler ser hverandres lys

Højskolekuller
får jeg aldrig her, er højskolebegeistret

Højskole - skilles Tænker på vores tid
og vemod farver blå

Højskole igen
Jeg vil genopleve
latter, lys i samvær - her!

Iben Utoft

”At være i nuet”

Sad ved Hesnæs strand og hørte bølgerne slå ind mod stranden. Var så meget i nuet, som man kan være. Der var ikke anden lyd og anden tanke end bølgerne. Nu kom den. Om lidt kommer den næste. NU igen. Sad og blev helt væk. Ingen tanke om fortid eller fremtid. Kun NU. Var ét med havet, den blå himmel og den svage vind mod mit ansigt.

Nuet. Det uendelige lille punkt på tidslinjen. Omgivet af den nære fremtid og den netop passerende fortid, som før var NU.

Man kan være der. Dybt koncentreret om en opgave eller blot tilstede i sin krop og sine sanser.

Nuet og fortiden former fremtiden. Hvad man gør nu, og har gjort før. Nuet flytter sig hele tiden fremad. Man kan kun flytte med, men må handle koncentreret eller være til stede, koncentreret.” ■

Lars Arredondo





Det kunne

Tekst: Rigmor Hviid Christensen

Da jeg i sin tid boede på kollegium på Amager, var vi ikke sjældent nogle unge kvinder, der begav os ned til Amager Strand, for, når vejret var til det, at blive solbrune og dejlige.

To af de unge kvinder, jeg tog turen til stranden sammen med, var Karen og Mette, sidstnævnte enlig mor, der boede i en af kollegielejlighederne med sin 4-årige søn.

Hun fortalte os en dag, da vi lå og lod os stege, om sin Svigermor, der havde en forkærlighed for orden i husholdningen, og Svigermor kom undertiden med lidt gaver, f.eks. et par tallerkener, som hun så forærede Mette med bemærkningen: "Nu har du i hvert tilfælde 6 ens tallerkener, så du kan dække et pænt bord, når du inviterer gæster!".

Mette, der kom fra et noget mindre velordnet hjem og var lidt anarkistisk, hvad køkkenudstyr angik, takkede pænt for gestus og tallerkener, og freden blev ikke forstyrret i den forbindelse.

Jeg var selv rundet af en generation og et miljø, hvor vi samlede udstyr, helst "12 af hvert", til den dag kom, hvor vi skulle giftes, og jeg spurgte nysgerrigt Mette: "Blev du ikke irriteret over, at Svigermor sådan blandede sig og bestemte hvilke tallerkener, du skulle have stående i dit køkkenskab?".

Men Mette svarede: "Nej, for det gør Svigermor glad på mine vegne, at der kommer orden på tingene, og egentlig er jeg temmelig ligeglad med, hvordan mine tallerkener ser ud, bare jeg kan

være dig og mig...

bruge dem til at spise på, og når Svingermor er glad, bliver jeg selv glad, så det er ikke noget problem for mig!”.

Herpå bidrog Karen til samtalen ved at indskyde: “Jeg har læst, at man har observeret, at der især blandt patienter med skizofreni er en tendens til, at “de tæller”, hvor det nu retfærdigvis skal siges, at Mette, der var psykologistuderende, så bemærkede: “Jeg tror ikke, at Svingermor har skizofreni, hun er vist bare samspilsramt!”.

Men jeg kom selv til at tænke på det store skræmmebillede i min egen familie, min Farmor, der engang i 1920'erne blev videresendt til Sct. Hans Hospital i Roskilde, angiveligt fordi hun havde pandet en sygeplejerske en, under en indlæggelse på Københavns Kommnehospitals psykiatriske afdeling, fordi vedkommende, ifølge Farmor, havde opført sig uretfærdigt overfor en medpatient.

Så Farmor fik stillet diagnosen Skizofreni, og den klæbede så til hende resten af livet.

Jeg tænkte herefter på tælleriet og skizofrenien og hvordan jeg selv kunne sidde ude på mit kollegiums badeværelse med de flisebeklædte vægge og de grønne mosaikker på gulvet. Havde jeg en dag med træg mave og i øvrigt tog mig lidt god tid til mit forehavende, kunne jeg godt finde på at betragte fliserne, fuger og mosaikker, studere detaljerne i murerarbejdet – og tælle!

Min onkel, der jo i lighed med min far og farfar var murer, havde specialiseret sig i badeværelser – stod i øv-

rigt på et tidspunkt for renoveringen af et af Dronning Margrethe og Prins Henriks badeværelser på Amalienborg – og han fortalte mig engang om, hvordan han foretog nøjagtige opmålinger, regnede ud, startede fra midten og arbejdede sig udefter, når en væg i et badeværelse skulle beklædes med fliser, hjørner tilpasses, så de blev ens i siderne etc. etc.

Så jeg er helt sikkert både miljøskadet og antagelig også bærer af et skizofreni-gen eller to!

Min glæde ved tal har aldrig fornægtet sig, og jeg har altid elsket at sætte to streger under et resultat efter en løst matematikopgave – hvilken matematikerelev kender mon ikke til den følelse?

Og nu vi er ved det: Har denne verdens, hele Danmarks samlede revisorstand mon ikke fundet meget stor fornøjelse og tilfredsstillelse ved at tælle sammen, op og ned ad talkolonner i hine tider, før kontormaskinerne holdt deres indtog...og selvste Einstein, da han levede... Mon han under udtænkning og udregninger til Relativitetsteorien sad i sit arbejdsværelse i de sene natte timer og kiggede ud ad sit vindue og talte stjerner?

For sluttelig at fremhæve geniet Alan Turing, ophavsmand til de mobiltelefoner, de fleste af os har i dag, og før det, var medvirkende til at redde os alle fra Hr. Hitler, ved i et team af matematikere, at knække nazisternes Enigma-kode!

Da han i 1950'erne blev dømt for sin homoseksualitet, fik han valget mellem at afsone en almindelig fængsels-

straf eller at lade sig underkaste en medicamentel behandling med henblik på en seksuel omvendelse.

Han valgte det sidste, en østrogenbehandling, for han arbejdede hver dag intenst på udviklingen af sin “maskine”, verdens første datamat, et kæmpestort apparat, som han aldrig ville kunne få tilladelse til at medbringe i et fængsel.

Mon ikke Turing havde en snert af skizofreni – set ud fra en betragtning om, at den der kan lide tal og det at tælle, er en lille smule skør?

Hvilket bringer mig frem til en dansk film fra 1950'erne, hvori en række folkekære danske skuespillere medvirkede, og som bar titlen: “Vi er alle sammen tossede!”.

Måske vi ikke alle er helt og aldeles tossede, skøre, gale, kald det, hvad du foretrækker, for kært barn har mange navne...nogle mennesker er måske lidt mere fra snøvsen end andre, på samme måde som nogle mennesker her i landet er lidt mere lige end andre, hvadenten vi befinder os i samme båd eller ej.

Derfor: Skizofreni eller ikke-skizofreni, det kunne være dig og mig, der havde tælletrang, blev indlagt på Sct. Hans Hospital, fik en karriere som revisor, var homoseksuel matematiker – eller blev den næste Einstein!

Hav' en god dag – og husk at se tingene i deres rette perspektiv! ■

Medlemstræf med fokus på det politiske!



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

I november hold foreningen LAP Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere et medlemstræf i Middelfart. Man kan roligt sige, at det politiske vedrørende psykiatri var den røde tråd henover de to dage, som træffet varede. Tidligere medlem af Dansk Folkeparti Liselott Brix fortalte om de 15 år hun sad i Folketinget, hvor hun tilmed var psykiatriordfører for sit parti.

Hun er stadigvæk byrådsmedlem, men er løsgænger, da hun har meldt sig ud af Dansk Folkeparti. Hun kom ind på, at kommunerne både har opgaver de "kan lave" og opgaver de "skal løse". De kan have væresteder, men bosteder for psykiatribrugere skal de have. Til med fortalte hun blandt andet, at på Island har man ikke bæltefiksering, i stedet for er der 5 personer der holder en nede. Hendes konklusion var hellere bæltefikseret end 5, der holder en nede.

Nuværende Socialdemokratiske medlem af Folketinget og tidligere minister Trine Bramsen skulle fortælle og debattere med os, om den nye 10-års plan for psykiatrien. Der er mange håb og ønsker i den plan, men som hun sagde "vi har ikke en tryllestav og kan heller ikke love guld og grønne skove." I 10-års planen er der mange forslag, men det er et idé-katalog.

De forskellige dele i psykiatrien er ikke forpligtet til at gennemføre forslagene. Der var mange spørgsmål og forslag fra de fremmødte, også en vittighed "Hvad er forskellen på Gud og en læge? Gud tror ikke han er læge...."

Underforstået at lægen tror han er Gud. Den vittighed er meget sigende for det syn en del psykiatribrugere har på systemet, og på læger i særdeleshed.

Lægefaglig direktør i Region Syddanmark, Anders Meinert fortalte i sit oplæg om årsrapporten for psykiatrisk forskning 2020. Han kom ind på, at de fleste mennesker har en psykisk udfordring, hvis man gør det meget bredt op. De er ikke syge alle sammen, den brede definition dækker også folk, der får sovepiller eller går til psykolog, mens de passer deres arbejde. Filmstjerner tager f.eks. også sovepiller inden de skal sove, da de ved, at de på den efterfølgende filmoptagelse ser endnu friskere og bedre ud.

De to dages samvær i Middelfart sluttede af med Anni Brejnholt fra Røde Kors. Hendes arbejde til dagligt er at udvikle og igangsætte aktiviteter for mennesker, der er ramt af psykisk sygdom eller sårbarhed, sammen med frivillige rundt omkring i landet. Aktiviteterne kan være frokosttilbud for mænd. Ungenetværk; Krea - torsdag, hvor der laves kreative ting. Der er flere end



10.000 frivillige i Røde Kors, ergo folk, der arbejder uden at få løn for det, i de 201 lokale Røde Kors afdelinger. Du kan tjekke om, der er et Røde Kors tilbud til dig, ved at gå ind på deres hjemmeside og klikke rundt, pegefingeren skal på overarbejde da de har mange aktiviteter, så som julehjælp og genbrugsbutikker. Hvis man vil se flere fotos og video klip fra medlemstræffet, kan man gå ind på LAP medlemmernes egen Facebook side, der hedder LAP-talerøret. God fornøjelse og på gensyn til medlemstræf og landsmøde til næste år. ■



En kilde til fællesskab

Den 28. oktober 2023 drog fem glade LAP'er mod vores fælles samlingspunkt, som var vores bookede sommerhus i Marielyst i en uge. Baggrunden for dette sommerhusophold var vores forudgående møde på et skrivekursus på LAP sommerlejren i august 2023.

Ibens bidrag:

Jeg vil gerne udtrykke, hvad vi har oplevet, at et LAP-arrangement kan føre til.

Vi er en gruppe mennesker, der deltog i et skriveværksted under sommerlejren på Brenderup Højskole i år.



Skriveværkstedet, der var en del af mange interessante tilbud, viste sig fra dag 1 at have en indflydelse på de enkeltindivider, der er os. Det, at vi mødtes om et fælles tredje, som der ovenikøbet kom produkter ud af i form af tekster, gjorde, at vi kom til at opleve denne sociale sammenhæng som en organisme. Noget, vi senere har oplevet ved vores indtil videre to efterfølgende samvær.

Arbejdsgruppens indsats med hensyn til forberedelsen af opholdet, der i sig selv gav basal tryghed i fællesskabet samt højskolens fine rammer, udgjorde hele grundlaget for, at vores gruppe kunne blive så tæt.

I slutningen af ugen foreslog en af os, at vi etablerede en Facebook-gruppe, så vi kunne bevare kontakten til hinanden og lægge egne tekster op. Dette tiltag har vist sig at have stor betydning for

gruppens "efterliv". Vi har desuden siden højskoleopholdet talt i telefon med hinanden på kryds og tværs.

Om vores ferie hos Tina i Køge er der tidligere blevet skrevet i bladet.

I skrivende stund befinder fire af os også i et sommerhus på Falster, som vi har lejet i en uge. Atter oplever vi trygheden i samværet. Vi kan virkelig noget sammen. Vi kan tale og tie sammen. Vi kan gå ture ved stranden i rusk og regn og lade spadsereturen danne basis for samværet. Vi kan lave mad sammen og gnidningsløst tage opgaverne, som de kommer. Og vi kan skrive sammen og give kritik - altid konstruktiv og dermed i en positiv ånd.

Vi vil gerne inspirere andre til også at prøve gruppesammenhænge af og derved erfare, hvad mennesker sammen kan og hvad et fællesskab kan. ■

Henriks bidrag kommer her:

Om at prøve noget nyt

Det var ikke sket uden LAP. Vi udviklede et skriveværksted til en personlig længerevarende gruppe, som har mødtes flere gange siden sommerlejren. "Nothing comes from doing nothing". - Det ene fører det andet med sig. Det er vigtigt at man tager initiativer og stiller krav til sig selv og andre. Det gør én mere interessant. Man kan begynde at tænke mere på sin krop og livsstil. Som udgangspunkt skal man regne med sig selv. Senere hen kan man gøre noget sammen med andre. Det kan være svært at tage sig sammen, når man er langt nede med depression, men prøv at

tvinge dig selv til at læse i en god bog. Meld dig til noget, som du kan deltage i.

At rejse er at leve
At skrive er at rejse

Når du skriver, bliver du ført
rundt, og når du deler det med
andre, kommer du videre.

Skrive op
Skrive ned
Lidt på langs
Lidt på tværs

Ordene er mange
Sagt så mange gange
men næsten som et bud
Verden er endnu ikke digtet ud.





Herunder har vores huspoet Jakob givet sin vinkel på forløbet:

LAP Brenderup og
kølvandet
En perfekt cocktail
En klynge skrev
Tekster med form

Vi udvekslede
Dialog
Vores nummer

Trygheden
At ville
Sårbart indre
Et fælles

Et frirum skabt
Åbenhed
Sammenhold
Varme
At rumme

På Facebook en stemme
Rummende lighed
Døre blev åbnet

Overnatning
Konsensus
Hensyn
Et ja

Intet usagt
Tryghed

Ture ved havet
En tæt strand
Bølgebrus
En vindfuldhed

I et skrivende sommerhus
Tekster på papir
Lyst til fællesskab
En kemisk dialog

Sammen



SKRIV EN SANG TIL LAP'S 25 ÅRS JUBILÆUM 2024

I 2024 kan LAP fejre 25 års jubilæum!

For at fejre stiftelsen af foreningen for 25 år siden,
inviteres alle lap'per til at indsende et forslag til
en jubilæumssang

For LAP - Til LAP - Om LAP

Til Landsmødet 4.-5. maj 2024

Jubilæumskomiteén udvælger én, som de synes
er bedst, og den har mulighed for at få sat musik til.

Derfor bedes sangen indsendt senest
1. marts 2024 til lap@lap.dk



Mental Talk i Herning



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Mental Talk dage

Det kan bedst oversættes med mentale eller åndelige dage, hvor der var fokus på menneskets psyke, ofte når psyken er gået i stykker og man har problemer. Der var en række stande med forskellige foreninger indenfor psykiatrien. Der var tillige gratis foredrag på biblioteket, og to store konferencer i MCH Herning Kongrescenter var der selvfølgelig også blevet plads til. Den ene var en ensomhedskonference, hvor man havde fokus på, hvad vi kan gøre mod ensomhed, den anden dag var temaet unges mistrivsel. På den behandlede de store og vigtige spørgsmål, som tilmed var svære at svare på: Hvad rummer ordet mistrivsel? Hvad kan årsagerne være? Hvordan oplever de unge det selv? Det sværeste kommer her: Hvad gør vi ved det? Direktøren for Mental Talk Per Ørum bød velkommen. Et af foredragene stod den tidligere håndboldtræner Ulrik Wilbek for, han er nu til dags venstre borgmester i Viborg. Han fortalte, at han ikke kunne lide at man kaldte det for at unge mistrives, da det er et negativt ord, der kan forstærke de udfordringer unge har.

Unge trivsel syntes han lød bedre, det er et positivt ord, der også inviterer til at sige positive ting om trivsel og liv.

Vi bliver ved politikerne, da medlem af Folketinget for SF, Jacob Mark fortalte levende og humoristisk, blandet andet om sin politiske karriere og hvordan den startede.

Vi sluttede af med en meget stor panel-debat, hvor Clement Kærsgård styrede slagets gang. I panelet var der både politikere og repræsentanter fra forskellige foreninger, der er sat i verden for at hjælpe sindslidende. Man kom ind på de spørgsmål jeg har beskrevet foroven, men der er ikke nogle konkrete svar på dem. Et meget diffust emne, der aldrig bliver udtømt.

Mental Talk dagene er en begivenhed, der vender tilbage til næste år - nok også i Herning. Hvis man vil se flere fotos derfra, samt små videoklip kan det gøres på Facebook siden, der hedder LAP Talerøret.

På gensyn i de midtjyske, nærmere bestemt Herning til næste år. ■





Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen

Det sidste ord fra mig er endnu ikke skrevet

Jeg lover det er 3. og sidste gang, jeg bruger denne vending!

En skelsættende hændelse bliver for mig at skrive det 3. og sidste ord!

Det handler om at miste en rigtig god veninde gennem 9 år. Lise fik konstateret cancer for ca. 4 år siden og kæmpede til det sidste indtil hun måtte give op i oktober kort efter hendes 72-års fødselsdag. Selvom vi, der var tæt på Lise godt vidste at det nok var et spørgsmål om tid; men som altid kommer døden bag på os. Dog ikke på Lise, som havde forberedt det meste til den dag hendes lillebror Poul Erik skulle forestå både bisættelse, rydning og salg af hende hus i Ølstykke. Bisættelsen fandt sted fra Ølstykke kirke med en godt fyldt kirke, masser af blomster, en smukt pyntet hvid kiste og en præst som var hentet fra Lolland, hvor de to søskende var

født. Derfor blev præstens tale om Lise og til os andre meget personlig. Fire salmer/sange blev sunget med koret og os andre. Det hele var meget smukt og ceremonien var slet ikke så slem som jeg havde gruet for en hel uge ind til denne dag. Efterfølgende var vi inviteret på Ølstykke Kro som ligger tæt på kirken – her blev serveret lækkert smørrebrød samt drikkevarer og kaffe.

Her fik jeg talt med en del venner, som jeg kendte i forvejen og det var så befriende at kunne tale sammen om alle de gode ting, vi har oplevet med Lise. Hun var altid hjælpsom og lyttende; jeg kunne betro og spørge hende til og om meget personlige sager. Og vi var begge ivrige kattevenner. Testamente er for længst skrevet og det maleri Lise malede for 9 år siden, da vi første gang

mødtes på malerkursus i Måløv, havde hun lovet at jeg skulle arve. Selv det var noteret i testamentet, forklarede Poul Erik. Det blev en minderig dag som jeg ikke vil glemme.

Derfor slutter mit 3. og ”Det Sidste Farvel”, her. Hvil i fred kære ven!

Nu til lidt lysere toner her i den mørke vintertid.

Mit eget velbefindende går pænt fremad, trods nogle kampe med min ”hovedmedicin”, hvor jeg sidst foreslog min læge at prøve et andet SNRI-præparat, som skulle være mere angstdæmpende og tilmed smertestillende. Men – det var en dårlig ide, da jeg pludselig igen fik kramper og slet ikke følte mig tilpas i mit hoved; så skiften tilbage igen til Venlaxetin var ikke let eller så



rant. Nu har jeg vedtaget, at jeg holder fast her - dosis bliver på 2 x 37,5 mg hver morgen - det må slutte med alle min halvhjertede forsøg.

Jul og Nytår står for døren

Hvorfor der endnu ikke er pyntet rigt op i huset endnu, skyldes at mit have-skur gennem et halvt år var blevet fyldt til randen af alt muligt, som skulle til genbrug – jeg kunne hver komme ind eller ud. Det fik handyman gjort noget ved i sidste uge – to lag genbrug i lille Snehvide – øverst til genbrugspladsen og underst til genbrugsbutik i Måløv. Nu har jeg fået båret julen ind og er begyndt at pynte op i huset. Min lille Snehvide blev altså læsset til randen af min handyman - skuret var blevet ryddet – og der var utroligt meget, der havde hobet sig op gennem det sidste halve år. Jeg skulle selv aflevere skrot-tet på Smørum genbrugsplads samt det nederste lag med brugbare sager, der skulle doneres til Måløv genbrugsfor-retning.

Det var en fredag ca. kl. 14, hvor jeg havde håbet at få lidt assistance fra genbrugspladsens ansatte – sådan skulle det ikke være. Netop den dag var ”kongen af pladsen” ikke til sinds at hjælpe en ældre dame som mig, med andet end at udpege et par steder hvor pap og plastik skulle smides i. Jeg vendte tilbage til den arrogante herre tre gange – han havde intet at bestille – men kunne fortælle mig at den gamle rustne boremaskine fra Wolle (min eks. Som bor i Thailand) – altså indholdet

af plastikbeholderen, fem rustne bor, skulle smides i jernbeholderen langt borte og 5 jerntrapper op. De bor var simpelthen groet fast i plastholderen, så jeg hamrede og bankede indtil hele indholdet endelig røg ud af æsken. Jeg tog plastholderen med hjem. Den triumf skulle ”kongen” ikke få. Efterfølgende kørte jeg til Måløvs genbrugsforretning for at donere – og her var der heldigvis andre og gode toner. En sød fyr med skæg og ørenring, kom med en vogn og hjalp mig med at få det hele taget ud af bilen og anbragt på kørevognen. Han fik selvfølgelig stort tak – og endelig kunne jeg køre videre til Netto, hvor gran til juledekorationer og hygge hos Sacha i Dalby på søndag, blev købt. Så da jeg kom hjem, var jeg totalt udmattet og måtte sove en god time.

Nyt TV - og hvad deraf fulgte

Jeg købte nyt Samsung 43” Smart TV for kort tid siden. Det gamle, men funktionsdygtige Samsung var 10 år gammelt og ikke særligt kompatibelt med eks. Netflix, som jeg har købt licens på. Derfor satte jeg TV-et til salg på en af Smørum's køb- og salg sider. Der var flere bud, men jeg valgte at kontakte en ukrainsk mor og voksne søn, der skønt deres meget ringe danske sprog, gerne ville købe det til prisen. De er flygtet fra Ukraine for knap et år siden og bor på et opholdssted her i Smørum. Desuden havde jeg en stor pose med tasker, sko, tøj og en damepels, som ellers skulle til genbrugsforretningen i Måløv, det fik de med og ih, hvor var Valentyna glad og taknemmelig for det hele. Åh, er den til mig? udbrød hun, da hun prøvede pelsen som passede perfekt. Så fik jeg er stor krammer af hende. Det var en rigtig god følelse, at vi alle var glade

Familien

Lidt hygge og samvær har også fundet sted. Bertram mit ældste barnebarn, holdt 27-års fødselsdag i slutningen af

november, for den nærmeste familie – selvfølgelig hos David og Mai på Frederiksberg. Han havde bestilt hønsetarteletter én masse - med surt til og dertil en lækker chokoladecake til dessert.

Mit store problem er altid at finde en P-plads i nærheden af H.C. Ørstedvej, hvor de bor. Og så på en regnfuld mørk søndag kl. 17.! Det var et mareridt – jeg kørte i ca. 10 minutter flere gange rundt på diverse veje og tilbage igen, uden held. Så ringede jeg David op og fik svaret, at jeg måtte blive ved til jeg fandt en plads. Det lykkedes endelig at sno mig ind mellem to biler og foran en udkørsel med lukket gitter, som pludselig åbnedes og lygternes skær ramte mig. Så fik jeg presset mig længere op på bilen foran, hvorefter beboeren kunne køre ud. Jeg blev indenfor, til han var kørt. Gratis Parkering søndag, - ja men jeg stillede alligevel Parkman – 0 kr.

Her vil jeg slutte min klumme for denne gang.

Vinteren er godt på vej – og måtte 2024 bare blive langt bedre end det Herrens år 2023! ■

*Glædelig Jul og Godt Nytår
ønskes I alle og enhver.*

Kærligst
Inger-Liss



Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

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

Alder

Alderdommen er den hårdeste domme af alle domme.

Otto Ludwig

Død

Døden: Når man holder op med at tro, at man er noget særligt og indser, at man tilhører flertallet.

Kim Schumacher

Censur

Censur er som blindtarmen: Når den er uvirksom, er den unyttig, når den er virksom, er den livsfarlig.

Maurice Edelmann

Egoisme

Pokkers, så Verden er egoistisk. Alle tænker de kun på sig selv. Det er bare mig, som tænker på mig.

Robert Storm Petersen

Avis

Meget af det der præsteres i en avis, er som sandslotte i strandkanten kort før højvande. Men det hænder, at noget er gjort af solidere stof, så det ikke slettes af tidens bølger.

Børge Outze

Rynker

Gud er desværre ikke galant. Når han måtte give kvinden rynker, kunne han vel i det mindste have placeret dem under fodsålerne.

Ninon de Lenclos

Alene

Jeg er så gammeldags opdraget, at jeg er halv, når jeg er alene, jeg er hel, når vi er to – sådan tror jeg, det er for mange mennesker til syvende og sidst.

Margrethe II af Danmark

Angst

Angst har alle dage været vældig livsbekræftende. Og de mest livsduelige mennesker i dag er måske dem, der kaldes neurotiske.

Elsa Gress

Bibel

Bibelen indeholder mange ting, der er relevante i dag, f.eks. at det tog Noah 40 dage at finde et sted at parkere.

Laurence J. Peter

Jul

I julen bliver mange kirkegængere fornærmede over, at præsten ikke kan genkende dem fra sidste jul.

Holger Thomasen



Poesiens & kunstens side



Hvad gør de i fængslerne, når de ikke har mere honning?

De spiser hugget sukker!

Stedet

Vi rejser til det fjerne
Besøge og se

Jeg længes ikke ud men hjem
Et sommerhus
Afsondret
Det fælles
Det komplette

Jeg lider
Social narkomani
Mødet med de få
Holdes af
Og holde

Skriven
Og bliven

Huset

Jakob

Foto: Tina Hesselbjerg



De har lugtehallucinationer?

Ja. Det er et stort handicap, at stanken kun forsvinder når jeg gør rent.

Nik-24

Maleri
Lene Astrup

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
Telefon 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,
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:

Signe Seiersen
Telefon 50 59 38 14, signe.s@mail1.stofanet.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 psykiatribrugere og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrugere 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 psykiatribrugere, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- ☐ Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

Du er velkommen til straks at indbetale dit medlemskab/abonnement på LAP's konto i Danske Bank: Reg. : 3574, konto: 30 01 88 89 27 eller via MobilePay til nr. 66 88 55 (LAP Landsforeningen) - husk at skrive afsender på din betaling. Ellers vil du ved indsendelse af denne indmeldelsesblanket modtage et indbetalingskort.

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

INDMELDELSERBLANKET

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



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



God Jul og Godt Nytår

Redaktionen på LAP bladet vil gerne takke
læsere, fotografer og skribenter for jeres
bidrag til bladet i det år, som snart er gået.

Vi ser frem til at modtage flere gode historier,
flotte fotos og indlæg i det ny år!

Glædelig Jul og Godt Nytår!

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



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

En sidste hilsen Henrik Kromann Hansen

En stor mand der kæmpede mod systemets fejl og mangler

På vegne af Landsledelsen
Helle, Bettina og Lenette

Han brugte sit liv på at hjælpe andre, og gik gerne i front for en uretfærdig sag. Som bisidder hjalp han, dem han kunne hjælpe, som havde brug for det, og han gik ligeledes på barrikaderne for alle andre. Henrik meldte sig til forskellige arbejdsopgaver for at ændre forholdene til det bedre for andre, han tog altid godt imod nye medlemmer. Han sad i landsledelsen i en del år, han var tovholder i bisiddergruppen, og var med til at få sat gang i bisidderkorpset. Han sad endvidere med i mange forskellige udvalg, og kæmpede for LAP's mærkesager

Bente Brink Hansen holdt en mindeværdig flot tale om Henrik, som vi alle kunne nikke genkendende til. Den beskriver alle de tanker vi har om ham. Henrik var en sjælden sjæl med et hjerte, som bankede for de udsatte og sit elskede Aalborg.

Han var meget engageret i Hus Forbi og lagde et kæmpe arbejde i at varetage sælgernes interesser i foreningen og være talerør for de tavse. Som mange af jer, der kendte Kromann ved, var en af hans styrker - vedholdenhed. Det kunne til tider være udfordrende, når Henrik rullede sig ud og selv havde det svært. Men for det meste var det dybt beundringsværdigt. Man var aldrig i tvivl om, at der var styr på Henriks fakta - der lå ufatteligt mange timers dybdegående forskning og fundering i det emne, som han valgte at tillægge værdi.

Selv i tider, hvor han følte sig alene mod en verden, der var hoppet af sport, kæmpede Henrik. Mest mod psykiatrien. Når han mødte forhindringer i det administrative og politiske system, blev der gjort opmærksom på det og gjort modstand.

Kromann lod ikke stå til - det var alt eller intet. Fordi Henrik var så veltalende, skarp og fængslende, var han mere end en stemme for de udsatte. Han blev symbolet på styrke, håb og udholdenhed. Det var tydeligt, at for Henrik handlede det ikke kun om at kæmpe for rettigheder - der skulle være retfærdighed for os alle. Selvom Aalborg var hjemme, var Kromann aldrig bleg for at bruge sine sidste penge på en togbillet til hovedstaden. Og hjemrejsen måtte nogle gange finansieres ved at lave nok pant - det gik jo fint som regel



og heldigvis var Henrik ikke i bekneb for venner, som kunne bidrage lidt til billetten.

På den måde fik mange glæde af Henriks spontane visit i København, som snildt og i godt selskab kunne vare flere dage. Det blev også til utallige rejser rundt i Nordjylland, Kromann drog gerne afsted for at sælge sine Hus Forbi aviser. Og nød at besøge den lokale pub, når han nu alligevel var på farten.

I dag siger vi farvel til en sand kriger, et menneske hvis ord var skarpe og hvis hjerte var rummeligt. Vi føler sorgen og tabet, men samtidig er vi dybt taknemmelige for det aftryk, som Henrik efterlader hos os og i Hus Forbi.

Henrik blev bisat fra Budolfi kirken i Aalborg, i sin Husforbi T-shirt og hans blå LAP trøje. Henrik vil være dybt savnet. Æret være hans minde! ■



KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Verden er i stadig forandring, men der er dog atter jul...

Det har været sommer og nu er det vinter

Ved redaktionens slutning står to ting klart i en omskiftelig verden, med stadige krav om omstillingsparathed og fleksibilitet. De to store ting jeg tænker på er, at finansloven er i hus og at det atter en gang er jul. Julen først - thi det er hjerternes fest. Det er den tid på året, hvor vi ifølge traditionen er og skal være gode ved hinanden. Nu kan vi med god ret tænke på hinanden og spise os mætte og fede i julemad og de utallige julefrokoster.

Der er dog krig i verden, men vi danskere er ikke så krigeriske. Vi kæmper i stedet med kniv og gaffel.

Som Osvald Helmuth sagde: Der er uro i Cairo – kan vi ikke få madro.

Først skriver - især de såkaldte - dameblade om julelækkerier, flæskesteg, sylte, grisetæer, ænder og alt fra dyrenes, fuglenes og i mindre grad fiskenes verden. Selvom hakkebøffer også kan være vegetariske. Jeg så forleden i et supermarked 'ægte hakkedrenge', som var garanterede baserede på planter. Det ender vel med, at vi kan synge højt fra træets grønne top og bagefter spise træet marineret og som ægte grønt.

Julen kommer traditionelt altid før end vi véd og hvis man er heldig, har man også en julehemmelighed.

Der er heldigvis kun en ret lille inflation i år. Men den har været slem de sidste år og det kan stadig mærkes. Godt nok er der tidligere på året og som et led i finansloven med glad hånd givet skattelettelser i flere-milliarder-klas-

sen. Politikerne er de glade givere, men det er kun for folk i arbejde. Det er det arbejdende folks privilegium. Folk uden arbejde og med kontanthjælp, førtidspension, folkepension og andre overførselsindkomster, må se de mange penge gå deres næser forbi. De bliver ikke tilgodeset i nær samme grad, men får senere en vis mindre kompensation reguleret. Men der skal betales skat af stigningen og den er vist i forvejen ikke nok til at opveje inflationen.

Til gengæld får arbejdshæren mere end de havde regnet med, så de måske nu kan forære familiemedlemmer i 'sultens slavehær' en større julegave.

Det er vist det, som i den gamle premierminister, jernladyen Margaret Thatchers tid, blev kaldt triple down economic eller på godt dansk, når det regner på præsten, drypper det på degenen.

Når den økonomiske inflation er i bedring, er der til gengæld gået inflation i ord. Især i den danske politiske verden er ordet 'historisk' i overhængende fare for at blive tyndslidt og misbrugt. Selvom vi har en næsten flertalsregering, er der mange forlig og de bliver i stadig højere grad kaldt historisk. Man kan næsten altid finde en vinkel, som er ny og derfor historisk. Om ikke andet er datoen ny, for tiden går jo hele tiden.

Her kan man tænke på forfatteren Poul Henningsens ord om at fremtiden kommer af sig selv. Fremskridtet ikke.

Mens vi er ved ordsprogene og finansloven og samtidig med god ret medtager udviklingen i resten af ver-

denen. Alle taler om vejret, men ingen gør noget ved det. Der er dog diskussion om det er Mark Twain, Storm P. eller sågar Niels Bohr som oprindeligt har sagt det, men jeg satser som altid på Robert Storm Petersen.

Finansloven bliver kritiseret for at gøre for lidt for klimaet og naturen. Godt nok bliver der gjort noget ekstra for havet og vandkvaliteten. Men det er vist for lidt og for sent.

Det går dårligt for klimaet. klimaet. Det bliver værre med flere storme, isbjergene smelter, vejret bliver varmere og somrene bliver for varme og så videre. Vi skulle i sin tid ved klimakonferencen Cop 15 i Hopenhagen 2009 forhindre at stigningen i varme blev mere end 1,5 grader. Allerede nu ser det ud til at det bliver mere end 2 grader. Hopenhagen blev nu engang til Floppenhagen. I en nylig dokumentar på DR1 siges det, at det især skyldes at konferencen var dårligt forberedt, at der var uenighed mellem klimaministeriet ved Connie Hedegaard og statsministeriet ved Lars Løkke Rasmussen og endelig undskyldningen over alle undskyldninger: Verden var ikke parat.

Hvornår er verden parat?

Vi har krig i verden og endda på vores egen hjemmebane Europa. Der har al for længe været krig i Ukraine. Siden har Israel og Gaza nået krigslignende tilstande. Nu ligger Israel ikke i Europa, men det har dog i mange år været medlem af Det Europæiske Grand Prix. Som altid kan man se, at det er de sva-ge, det går ud over. Dem som ikke

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



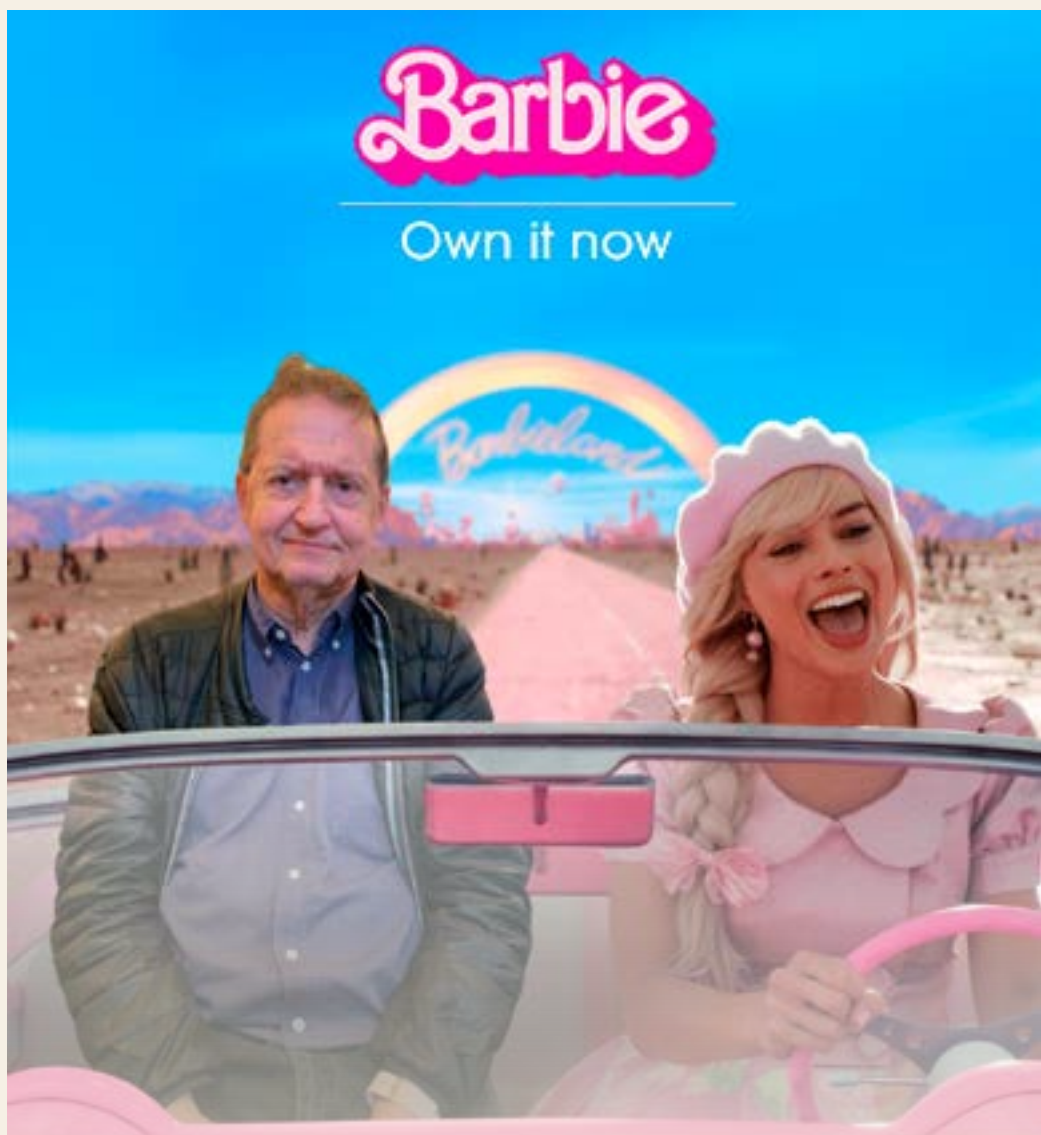
har råd til at beskytte sig eller flytte til et bedre og fredeligere sted. Oveni kan man fastslå som en ubestridelig kendsgerning, at sandheden er krigens første offer.

Hjemme i den danske andedam går det fredeligere til. Venstre og Socialdemokratiet er i regering og kan derfor ikke kritisere hinanden.

Glemte er magtfuldkommenhed i Mink-sagen eller Claus Hjort-sagen. Smøleri om vandkvalitet og landbrugets frivillige ordning om de ville forurene eller ej, under Fogh-Rasmussen-regeringen. Alt det er glemt og ligger langt tilbage. Nu ser vi fremad.

På psykiatriens område ser vi også frem. Der er bevilget ekstra 400 millioner næste år 2024. Jeg véd ikke om det varsler ilde, men forliget blev aftalt Black Friday – altså sorte fredag. Godt nok blev hårde hvidevarer solgt billigere den dag, men historisk set lyder det ikke godt.

Sorte tirsdag kaldtes den dag i 1929, hvor børsen på Wall Street krakkede og udløste den store depression og den største økonomiske katastrofe nogensinde. Det er også bebudet at næste år skal det nye psykiatrilov endeligt vedtages og være klar og de mere end 4 milliarder skal konkretiseres. Det er meget på en gang, selvom vi utålmodigt har ventet rigtigt mange år. Det kræver at alle og især brugerorganisationerne er vakse ved havelågen og parate med forslag og idéer. Det er virkelig vigtigt at bakke det op med kendsgerninger og udsagn fra virkeligheden.



Som en mindre, men vigtig del er telefonrådgivningen Livslinjen, som informerer om især forebyggelse af selvmord er blevet sikret fremover. En anden landsdækkende telefonrådgivning om psykiatri er også en ny vedtagelse. Derudover er der fokus og øgede midler til børne- og ungepsykiatrien og endnu en gang skal tvangen mindskes.

Tvangen har skullet mindskes i mange år, men er alligevel vokset. Nå, nu kan jeg til min store overraskelse og lille smule ærgrelse se, at der igen er gået politik i det. Det er hvad der kan ske, når man vil fortælle om verden og samtidig gerne vil gøre den lidt bedre.

I fjernsynet er der for at dulme uro og ængstelse al for mange julefilm, skåret

over samme læst, som ender godt og det bliver alligevel atter jul.

I biograferne har der længe floreret film om store mænd. Det har været biografiske film om John Mogensen og Bamse og nu er turen kommet til en tre-timers film om Kejser Napoleon. Den har fået massiv kritik for ikke at være historisk korrekt. Men instruktøren har svaret: Har Du været der? Var Du selv med? Hvilket unægtelig sætter en helt ny målestok for historieskrivning.

Jeg har ikke selv set filmen, men er i forvejen ganske glad for Napoleons bidrag til kagekunsten. Tænk blot på Napoleonskagen og Napoleonshatte. Jeg er derfor inhabil og vil ikke kunne anbefale filmen. Til gengæld har en anden film om en anden personlighed fået gode anmeldelser. Det er filmen om Barbie.

Og da vi ikke har billeder fra Napoleon, er her et tankespind om at køre med Barbie.

Jeg nævnte tidligere, at man kan have en lille julehemmelighed.

Min er at jeg har en veneration, for ikke at sige kærlighed, for easy-listening musik, light music, herunder også smægtende julemusik.

Det må gerne være det helt store udtog med massevis af strygere og det helt store hornorkester.

En lille smule malurt i julegløggen er, at der ofte er kvalmende og svulstige tekster som overstrømmer med lovord om julen og dens traditionelle budskab. Jeg er så romantisk anlagt, at jeg holder af vals. Gerne Frank Sinatra's med The Christmas Waltz, som har ordene: "It's the Time of Year when the World falls in love".

Det er den tid på året hvor verden forelsker sig.

Eller Andy Williams med "It's the most wonderful time of the Year". Det er den mest vidunderlige tid på året. Disse ord og uendeligt mange andre er måske at tage munden for fuld. . . Nok skal man også være begejstret af og til, men der er grænser for, hvad julen kan holde til. Så er det mere ned på jorden, at det er koldt og man må gå sig varm. Som barn holdt jeg meget af White Christmas, som Irving Berlin skrev i en hedeølge om varmen i Californien, hvor man kun kunne drømme om en hvid jul med sne.

Min ungdoms radio-hvornår-var-det-nu-det-var-vært Claus Walther, som i en sidebemærkning altid var permanent stjernesolbrændt, indspillede i sin tid, en single på dansk som hed: 'Jeg drømmer om en varm juli'.

Jeg vil gerne tro det bedste – og gerne også om mine medmennesker, men lige nu synes jeg her er temmelig koldt! Selvom jul – det er cool, så fryser jeg. Som Kim Larsen sang, så er det stadig en kold tid vi lever i, alle går rundt og fryser.

Så jeg vil hermed ønske alle – medlemmer, læsere, brugere, medborgere, drømmere og politikere - en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår!

Om ikke andet: Giv et smil til en du ikke kender eller måske en kærlig hilsen eller bare lidt varme til en anden.

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!

Michael



DANMARK

PP

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