

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 26

nr. **1**
2024

Tåbelig transportordning

LÆS MERE SIDE 6

Fru Christoffs univers

LÆS MERE SIDE 24



25 år er gået fra LAP blev stiftet og satte psykiatrien under luppen

Forretningsudvalget

Lene Kristiansen, Steen Moestrup, Hanne Wiingaard

Mange har gennem årene bidraget til, at kommentere og foreslå ændringer og nytænkning i psykiatrien. Brugere har nok fået mere fokus, men der er lang vej til, at det er brugerne som styrer behandlingen og til at den foregår på brugernes præmisser.

LAP har gennem årene bidraget med mange ideer og viden om hvad der virker og fungerer, ikke kun for den enkelte. Det er faktisk videnskabeligt dokumenteret, at medarbejder med brugerbaggrund kan noget andet end personale i almindelighed.

Betydningen af, at man lytter til den enkelte er kommet frem igen og igen, det er det som er væsentligt i behandlingen, men også noget af det som behandlerne har svært ved at finde både tid og især rum til. At føle sig hørt og ikke blot sat ind i en kasse er, er en del af de virkningsfulde løsninger af problematikkerne, som igen og igen dukker op i evalueringer og forskning om, hvad der virker.

Medicin kan noget og gør en forskel for mange, men det skaber også en del problematikker, som behandlerne enten ikke er klædt på til at kunne eller ville svare på. Og for mange er medicin en kortsigtet løsning på udfordringer

i livet, som burde behandles langt mere terapeutisk og sættes under lup. Eller tages op i et passende fora, hvor brugerne føler sig hørt, forstået og ikke blot kasseret.

Rigtig mange ender med at sætte deres liv på pause på en pension, som egentlig ikke havde været nødvendig, hvis man havde formået at gribe folk i en tidligere fase og på en mere terapeutisk måde, hvor man rent faktisk var lykkedes med at bearbejde deres trauma eller livsudfordringer.

Turen gennem det psykiatriske system og det sociale system er en vej, som koster rigtig mange år, hvor modstand og manglende hjælp er mere reglen end undtagelsen. Der er klare undersøgelsesresultater som viser, at hvis man hjælper og støtter borgerne med det, som de anfører som deres udfordringer, så kommer en hel del tilbage på rette spor i livet og kan forsætte en karriere.

LAP har nok kunne sætte spor i behandlingstiltag og veje rundt i psykiatrien, men selv efter 25 år må vi sande, at der er langt mellem succeshistorierne og få bliver rent faktisk erklæret for raske. Man er begyndt at sætte spørgsmål ved diagnoser og nogle steder vil man kun se 5 år tilbage - men i selve psykiatrien gælder de gamle journaler, og dermed diagnoser stadig på papiret, og det er dem, som man behandler efter - uden at skele ret meget til hvad folk rent faktisk har gjort de seneste år.



LAP har nok sat nogle spor, men den interne splid og uenighed stortrives og betyder begrænsede resultater på såvel den lovgivningsmæssige side af psykiatrien, som på selve behandlingspsykiatrien. Og det er meget begrænset hvad vi egentlig har kunne påvirke Socialpsykiatrien med - selvom vi har haft kortene på hånden i form af erfaringer.

Vores håb er, at den nye landsledelse efter landsmødet vil kunne ændre på disse faktorer og i højere grad spille sammen omkring et fælles mål. ■

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.





12

Børnepsykiatrisk
hospital i Århus



18

Skærgården
Elevophold



30

Jubilæumssang
til LAP's 25 år
jubilæum

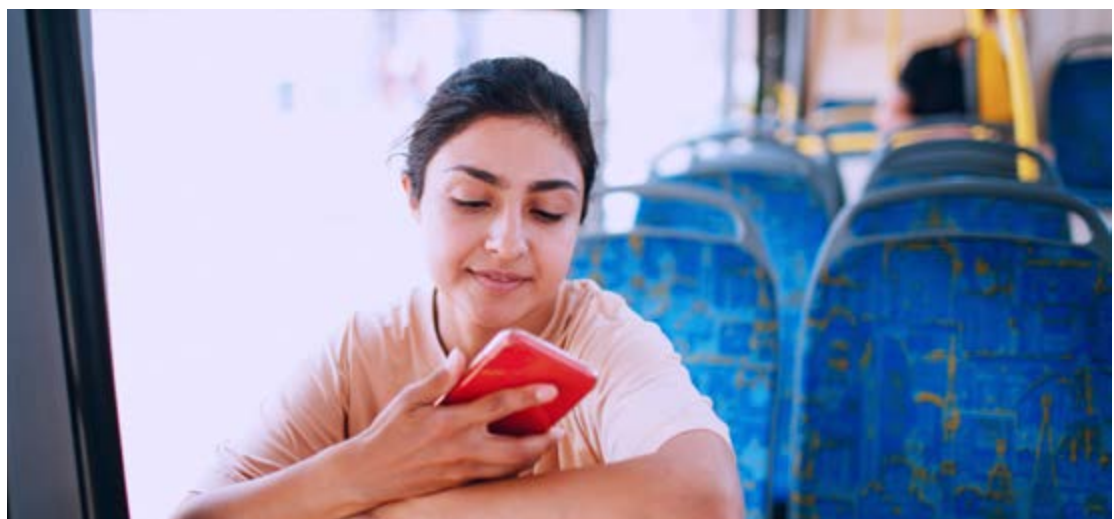


10

Nye Instruktører
i Vendepunkter
Danmark

06

Psykiatriske patienter
bør ikke stå alene med
transporten til og fra
hospitalet



22
Det 'at gå ...

Indhold

FORÅR 2024

25 år er gået fra LAP blev stiftet og satte psykiatrien under luppen	2
Psykiatriske patienter bør ikke stå alene med transporten til og fra hospitalet	6
Vinterrefugie i Vig	8
Nye Instruktører i Vendepunkter Danmark	10
Børnepsykiatrisk hospital i Århus	12
LAP Sommerlejr 2024	14
LAP Kystlejr 2024 i Søndervig	15
Psykoedukation - læren om psykisk sygdom	16
Skærgården Elevophold	18
Det 'at gå	22
Fru Christoffs univers	24
Citatsiden	26
Poesiens & kunstens side	27
Lokalforeninger	28
Regionale foreninger	28
Liste over kollektive medlemmer i LAP	29
Jubilæumssang til LAP's 25 år jubilæum	30
Sex er godt, men psykiatribrugere oplever problemer på den front	32
Krog's krog: Midt i en krisetid...	34

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. juli 2024.

REDAKTIONEN:

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

FORSIDEFOTO:

Stockphoto

ISSN MEDLEMSBLADET LAP

ISSN 2794-6797 (Online)
ISSN 1600-8685 (Trykt udg.)

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.

Psykiatriske patienter bør ikke stå alene med transporten til og fra hospitalet



Tekst: Nils Holmquist Andersen

Når psykiatriske patienter er farlige for dem selv og deres omgivelser, burde de ikke selv skulle stå for transporten til og fra hospitalet

Hvis man er ude for et alvorligt fysisk uheld, kommer der en ambulance og transporterer en til hospitalet. Men hvad hvis man er akut alvorligt psykisk syg?

Sygehuset bestiller ikke automatisk kørsel til dig til turen hverken til eller hjem fra hospitalet. Den mest almindelige procedure for psykiatrisk indlæggelse er, at patienten møder op i akutmodtagelsen sammen med en pårørende. Her kan psykiatrien vurdere, om henvendelsen skal håndteres som akut behandling. Dog kan mange psykisk syge rumstere rundt i dagevis, uger eller måneder, før kontakten til psykiatrien etableres. Vejen hen til at bede om indlæggelse kan derfor være lang, nærmest umulig, og i mellemtiden kan syge nå at blive psykotiske – og i værste tilfælde begå overgreb eller mord.

Når den svært psykisk syge person ringer ind vedrørende trangen til overgreb eller mord, kan psykiatrien være nødsaget til at hente patienten via politiet til en tvangsindlæggelse. Hentes patienten for eksempel i nattøj, tilbydes der hospitalstøj i indlæggelsesperioden. Men hvis patienten ikke har råd til en taxa eller andet, kan vedkommen-

de være nødsaget til at tage offentlig transport hjem i det nattøj, man blev hentet i af politiet. Det kan resultere i, at man fremover fravælger ny kontakt til psykiatrien på grund af ydmygende oplevelser som denne.

Det kan ikke være rigtigt, at patienter, der bor langt ude på landet og er uden kørekort (tit på grund af medicinering) fyldt med angst og psykotiske destruktive tanker, ikke automatisk transporteres til og fra sygehuset af for eksempel Flextrafik, bestilt af sygehuset – hvilket i øvrigt kun er muligt at bestille, såfremt du har adgang til dit kreditkort eller andre digitale løsninger. Og hvis ens kort nu er spærret, må patienten i stedet vælge at gå mange kilometer eller bestille en dyr taxa. Sidstnævnte fordrer, at man har kontanter i huset.

At politiet skal sendes afsted, fordi den syge kan blive så psykotisk og være til fare for sine omgivelser på vej hen til sygehuset, kan derfor forhindres, hvis vedkommende i ro og mag kunne vælge mellem flere forskellige transportformer til hospitalet, der allerede var til rådighed. For eksempel Flextrafik betalt af Regionerne. ■

Tekst bragt første gang i
Dagbladet Information 23.02.2024
Gengivet med tilladelse





Vinterrefugie i Vig

Tekst og foto: Anette B. Pedersen



Overskriften på vores indbydelse var en 'Invitation til Ro og fordybelse', sendt ud til alle medlemmer i LAP. Vinterrefugiet blev afholdt 5. - 11. december 2023.

Vi havde planlagt en masse skønne aktiviteter i løbet af ugen og alle var velkommen til også at komme med input, hvis de havde en idé til hvad de ville lave. Som de fleste nok ved er der altid en masse ting, der skal planlægges når mange mennesker skal samles et sted, derfor tog arbejdsgruppen op til Solborgen den 4. december 2023. Her blev der gjort klart til refugiedeltagerne, der skulle komme dagen efter.

Da vi kom derop, var der så meget sne at vi var ved at køre fast, men det var sådan et smukt landskab. Derefter fik vi indlogeret arbejdsgruppen, og derefter stod den på frokost. Derefter om eftermiddagen blev der gjort til medlemmernes ankomst.

Om aften var Anette, Lydia og Hanne ude og ryge, der fik de en skør idé, der

skulle laves sneengle, så der blev fundet Ikea poser frem. Lydia og Hanne kunne så lave sneengle, det gav et stort smil på læben og et god grin efter en lang dag.

Dagen efter skulle der gøres klar til at modtage medlemmerne fra LAP. Deltagerne kunne ankomme fra kl. 13.00, dog havde nogen lidt længere rejsetid, så folk kom løbende ind ad døren og blev vist til deres værelser. Værelserne bestod af eneværelse eller deleværelse.

Der var en kaffepause, hvor der blev forklaret om ugens program, derudover blev der lavet fælles spilleregler. Om aftenen stod den på aftensmad og social hygge.

Der var lavet lister, hvor folk skulle skrive sig på, for at alle i fælles flok kunne hjælpe med rengøring madlavning m.m. Dem, der skrev sig på madholdet var selv med til at planlægge og købe ind til hvad der skulle på bordet til de forskellige måltider. Om onsdagen var der mulighed for at deltage i skriveværksted, julekrea, Walk and Talk og Viklerprøver, der var også lidt Mindfulness.

Da det blev torsdag, blev der pyntet pænt op i fællesstuen og for os der var i spisesalen. Juletræ og julepynt blev gjort klar til at holde julemiddag og udefra køkkenet kunne man efter frokost dufte maden, der blev lavet. Det var en julemiddag med alt der hører til, og der blev pænt pyntet op på bordene med små julestjerner, duge og LED lys.

Efter julemiddagen skulle der have været raffleleg, men det blev gemt til dagen efter til frokost. Der var raffle-gaver i alle mulige farver, størrelser og former.

Fredag til frokost blev der spist rester fra julemiddagen og derefter stod den på raffleleg. Der blev fundet en masse rafflebøger og terninger frem, så kørte de hurtigt rundt på bordet. Stort set alle vandt lidt, som de kunne tage med hjem og folk byttede også indbyrdes rafflegaver.

Senere om fredagen var det tid til Banko, der var indkøbt en masse spændende præmier, som Lydia var sød at pakke ind. Da det blev tid til Banko kunne Anettes røst høres i hele spisestuen og så gik det der-ud-ad, der var 4 spil med 3 præmier i hvert spil. Der var lidt debat om aftenen for dem der havde lyst.

Lørdagen stod på: Skriveværksted, debat, krea og Vikleprøver. Derudover var der mulighed for lidt Walk and Talk og oplevelser på egen hånd.

Om søndagen skulle vi havde været i kirke og en tur ned for at kigge på Vig, men desværre var der nogen tekniske vanskeligheder, da al sneen var tøet op så jorden var blevet blød. Derfor kunne man alligevel ikke køre nogen steder, så det endte med at alle blev hjemme og der blev lavet evalueringer. Senere på aften blev der bestilt mad fra Aladdins Pizza; der blev sat et max beløb og folk valgte så

selv hvad de ville have at spise. Derefter begyndte den store nedpakning af ting og sager, der skulle med medlemmerne hjem eller sendes retur til LAP- kontoret i Odense.

Mandag stod på rengøring og hjemrejse for alle. Der blev sagt ordentligt farvel og udvekslet oplysninger for dem der havde lyst. Så blev tingene på Solborgen der var LAP's gjort klar til fragtmand, derefter kom der en bus og kørte dem der ville til Holbæk station. Anette og Lydia blev tilbage for at gå til hånd med de sidste ting, der skulle klares. Tak til alle der deltog på dette refugie.

Refleksioner fra refugiedeltagere:

Jeg nød refugiet. Tak for samarbejdet imellem deltagerne. Dog ønskede jeg, at vi var flere i arbejdsgruppen til at trække læsset, så vi også kunne trække stikket nu og da. Tak for mad, Anette. Og alt andet. Især Bingoaftenen. Og Tak til Lydia som stress-coach. Hanne Martha C.



Apropos Hannes kommentar, var det mit indtryk, at ikke alle deltagere bidrog til det praktiske arbejde! Jeg synes, at arbejdsgruppen herefterdags skal være meget kontante og kræve aktiv deltagelse!

Bortset fra dette samt måske lige valg af hus - der var ikke så hyggeligt - var opholdet rigtig godt. Der var godt samvær med dejlige mennesker samt skriveværksted og andre gode aktiviteter og arrangementer! Tak for denne gode oplevelse! Mange venlige hilsner Iben ■



Nye Instruktører i Vendepunkter Danmark

Den, der ser udad, drømmer; dem der ser indad, vågner

Citat: Carl Jung, Letters, Vol. 1. 1973 (1906-1950)

Tekst og foto: Knud Fischer-Møller, Instruktør i Vendepunkter Danmark

I denne tid og et stykke ind i foråret er vi i Vendepunkter Danmark ved at lægge sidste hånd på uddannelsen af 10 nye Instruktører. Hidtil har vi med enkelte undtagelser kun afholdt kurser i personlig recovery med mulig social udvikling og forandring i København i regi af LAP København og Frederiksberg. Formålet med de nyuddannede Instruktører er udbredelse af kurserne, så Vendepunkter Danmark med tiden kan blive landsdækkende.

De indledende øvelser til Instruktøruddannelsen fandt sted på Landsmødet i 2019, idet Arbejdsgruppen Landsdækkende Vendepunkter (ALV) etablerede sig med formålet at udvikle en uddannelse til nye Instruktører. Til forskel fra de to tidligere afholdte Instruktørkurser, der hver bestod af 36 timer, opererer den aktuelle Instruktøruddannelsen med godt 120 timer. Dette skyldes, at historien har lært os, at Instruktørerne nødvendigvis skal være tilstrækkeligt rustet til arbejdet, eftersom det kun er et fåtal af de foregående Instruktører, der hidtil har givet sig i kast med hjælp til selvhjælp på Vendepunktskurserne.

Udviklingen af Instruktøruddannelsen har taget sin tid. Coronaen satte i flere omgange en stopper for en ellers god begyndelse; tidsrøvende misforståelser opstod undervejs i arbejdet. Derudover har ALV (Arbejdsgruppen Landsdækkende Vendepunkter) været

ramt af skiftende medlemmers svingende arbejdsindsats med undtagelse af de to initiativtagere og uddannede Instruktører, Birgit Thillerup og Knud Fischer-Møller. Disse har været de gennemgående medlemmer i arbejdsgruppen.

Hvad uddannes de kommende Instruktører til?

Jeg og min medinstruktør, Kurt Kyed, står for undervisningen der for en stor del drejer sig om at facilitere dialogbaserede processer; dvs. individuelle og dem der udspiller sig i hele gruppen. Der er tale om parallelle forløb med erfaringsudveksling, som et overordnet omdrejningspunkt. Ikke ulig processerne på kurserne Vendepunkter Basis, Vendepunkter 1, Vendepunkter 2 og Vendepunkter 3 (på idéplan under udvikling mhp. uddannelse af deltagere som erfaringskonsulenter generelt og med ekspertise indenfor forskellige felter alt efter deres forskellige erfaringsmaterialer), hvor levede erfaringer og erkendelse fører til bevidsthed og større selvindsigt. Dermed skaber Instruktørerne og kursisterne sammen en tid og et rum, hvor deltagerne øver sig, og hen ad vejen dels udvikler - dels ændrer fortidige, uhensigtsmæssige mestringsstrategier til nutidige, konstruktive bedringsprocesser. Alt sammen foregår i en ramme, der fordrer tryghed og tillid,

der igen er en forudsætning for magien, som opstår i erfaringsudvekslingernes selvforstærkende refleksioner. Vi lærer på første hånd. Vi lærer på anden hånd. Vi fællesskaber.

Instruktøruddannelsen lægger selvfølgelig mere vægt på opgaven, de udklækkede Instruktører inden for en overskuelig fremtid, kommer til at tage på sig. De bliver bl.a. uddannet til at arbejde sammen med en anden Instruktør, der også har levede erfaringer. Det er en vigtig del af standarden i Vendepunkter Danmark, som siden 2004 har praktiseret denne konstellation på kurserne og som Vendepunkter Danmark fastholder i uddannelsen af de nye Instruktører. Kvaliteten sikrer vi desuden i uddannelsen ved at klæde de studerende på, så de kan være deres opgave voksen. Det kræver nemlig sine Instruktører at forberede, organisere, afholde forsamlinger med interesserede kursister og undervise og facilitere samt evaluere et forløb på mindst 36 timer fordelt over 12 uger med 3 timer på hver mødedag i Velværeværktøjskassens forskellige redskaber, vi tilbyder kursisterne i arbejdet med deres personlige recovery-proces. Den kan både indeholde brug af pillemedicin såvel som personlig, social medicin (som i parentes bemærket er et af redskaberne i Velværeværktøjskassen, kursisterne aktivt forholder sig til). I Vendepunkter



Danmark bevarer vi yderligere standarden i handle- og kompetenceudviklingen med et humanistisk menneskesyn, hvor hele mennesket kommer til sin ret i en biologisk, psykologisk og ikke mindst social kontekst. Her arbejder vi mindre med en dogmatisk forståelse af enten at være syg eller rask, men mere i retning af alt derimellem i form af en forbedret livskvalitet i hverdagen med hvad den kan indebære af udsving, ubalancer, uregelmæssigheder og forskellige sindstilstande.

Vi sikrer således, at de nyuddannede Instruktører besidder et kvalitetsmæssigt niveau, at de på den ene side kan skabe et rum, som de fremtidige kursister kan føle sig trygge og sikre i. På den anden side skal de have mulighed for at sætte deres personlige præg på undervisningen og faciliteringen. Vi opretholder også standarden i Vendepunkt Danmark, når vi løbende tilpasser indholdet i Velværeværktøjskassen til de tematikker, kursisterne deler med gruppen. På den måde kva-

litetssikrer vi over tid det dynamiske koncept med en levende puls.

I ALV har vi taget beslutning om oprettelsen af en erfaringsgruppe efter Instruktøruddannelsen er afsluttet i løbet af foråret. Erfaringsgruppen er tænkt som et forum, hvor vi deler, udveksler og informerer, således at vi fortsat kan holde standarden i hævd, når nye Instruktører debutterer og høster deres første erfaringer med at folde Instruktørrollen ud i praksis. ■

Børnepsykiatrisk hospital i Århus



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

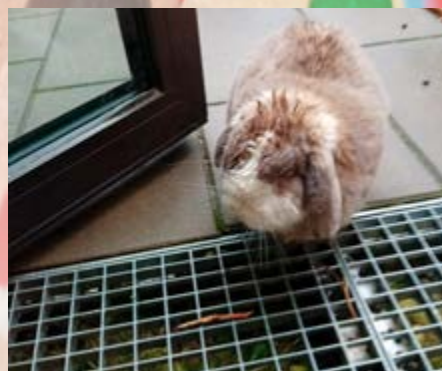
Skejby Sygehus ligger lidt nord for Århus og sygehus er mildt sagt, der er så mange bygninger at det hele er ligeså stort som Ribe. Der er både bygning til somatiske sygdomme og bygninger til psykiatrisk behandling. Forleden dag besøgte vi sygehuset med ”Dialogforum på psykiatriområdet” i Region Midtjylland. I det forum sidder der politikere fra Regionsrådet, som er dem der styrer hospitalerne i regionen. I dette mødeforum sidder også interesseorganisationer som Autismeforeningen og Bedre Psykiatri, der er en pårørende forening samt LAP Midtjylland og det er netop LAP Midtjylland

plads jeg varetager. Den sidste gruppe er embedsmænd fra regionen; læger og andet sundhedspersonale er ofte med på en del af mødet, for at fortælle om det sidste nye inden for deres verden.

I dag var mødet lagt på Skejby Sygehus, hvor vi fik en rundvisning på børne- og ungdoms psykiatrisk afdeling. På denne afdeling foretages udredninger, samt behandling af børn fra 0 - 18 år. Dog kan man være der op til man fylder 21 år - den mulighed er der trods alt.

Der er tre kategorier: Psykisk sygdom, medfødte udviklingsforstyrrelser som Autisme, Aspergers eller ADHD.





Med andre ord, medfødte udviklingsforstyrrelser er ikke noget man kan få senere i livet, hvorimod psykisk sygdom kan udvikle sig henover et livsforløb. Den sidste kategori er spiseforstyrrelser.

Der er desuden tilknyttet et forskningsafsnit, som især beskæftiger sig med klinisk forskning inden for OCD, ADHD, Autisme og Tourettes. OCD er tvangstanker, der tvinger personen til hele tiden at tjekke om døren er låst og Autisme, er en sygdom hvor man bl.a. opfatter alting konkret, i stedet for abstrakt. Karakteristisk for Autisme er, at dagligdagen skal være meget forudsigelig og veltilrettelagt. ADHD, som er den forkortelse, der betyder at man har koncentrationsbesvær, er hyperaktiv og impulsiv. Tourettes syndrom, hvor man ikke

kan styrer hvad man siger. Ofte er det meget grove og svinke ord, der kommer ud. For alle lidelserne gælder, at det skal være i en sådan grad at det invaliderer barnets dagligdag. Det sidste område er spiseforstyrrelser.

På fotoerne bliver vi vist rundt i et af sengeafsnittene, hvor personalet fortalte om børnenes dagligdag, samt samarbejdet med forældrene. Ikke nok med, at der er legetøj og farvekridt, så er der også en udendørs legeplads. Gode og trygge forhold til de små kan man roligt sige.

Vi siger tak for at få indblik i en verden man ellers er forment adgang til. Med besøget blev vi endda lidt klogere på det store arbejde, det er at drive alle hospitalerne i Region Midtjylland. ■





LAP SOMMERLEJR 2024

UDFOLDELSE OG FÆLLESSKAB

Søndag den 28.07 til lørdag den 3. august 2024

Planlægningen er i fuld gang til LAP's sommerlejr.
Kom og fold dig ud i fællesskab med andre og find venner for livet.
Brug en uge i en spændende, dynamisk og kreativ ramme:
Brenderup Højskole på NordvestFyn

Aktiviteter:

Heldagsture, Halvdagsture, Foredrag, Debat, Skriveværksted,
MaleWorkshop, KreaVærksted, Festaften, Bålaftner, Badning og strand,
Cykler og sang

Yderligere oplysninger og pris vil fremgå af invitation

Medlemmer af LAP kan søge rejserefusion til billigste offentlige transport

Ideer til sommerlejren modtages gerne
Skriv til: lap@lap.dk

LAP's sommerlejr er støttet af TRYG Fonden

SÆT I KALENDEREN

LAP Kystlejr 2024 i Søndervig
28.06 – 04.07 2024

Hold øje med www.lap.dk

Psykoedukation - læren om psykisk sygdom



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Jeg har et andet sted i bladet beskrevet hvad Dialogforum på psykiatriområdet i region Midtjylland er. Kort fortalt handler det om, at vi mødes og debatterer og får information om det sidste nye inden for psykiatrien.

På vores sidste møde var temaet psykoedukation, som betyder læren om psykisk sygdom og her fortalte Jette Dupont, der er konsulent i PsykInfo Midt om deres daglige arbejde. Der afholdes, i samarbejde med kommunerne ca. 30 årlige temaaftener om et specifikt emne indenfor psykisk sygdom. De fleste temaaftener afholdes i et samarbejde med "EN AF OS" og deres ambassadører. "EN AF OS" består af mennesker, der selv har haft psykisk sygdom tæt inde på livet. "EN AF OS" er en kampagne, der har stået på i årevis og den skal hjælpe sindslidende med at nedbryde fordomme og tabuer. Navnet "EN AF OS" hentyder til, at sindslidende er en del af os raske. Alene ordet skal give en form for samhørighed og fællesskab. Den 29. april 2024 er emnet autisme og det foregår i Odder, som ligger syd for Århus. Den 7. maj 2024 handler det om ADHD, og det sker i Horsens. Mere om de mange arrangementer på PsykInfo. Midt's hjemmeside. Hvis man vil have overblik over kommende temaaftener, kan man tilmelde sig nyhedsmailen på hjemmesiden.

Et af de faste punkter er "Nyt fra foreningerne", der er tilstede på møderne og foreningerne er SIND, Autisme foreningen og vores egen LAP-Midtjylland

Jeg fortalte på mødet om vores sidste blad, hvor i jeg havde beskrevet "Mental Talk", der foregik i Herning sidste år. Det er nogle dage, hvor der er fokus på det mentale i ordets bredeste forstand, oftest er det dog emner, der berører sindslidelser. Jeg havde taget bladet med, så de kunne se artiklen med det store foto af Clement Kjersgaard, der var ordstyrer på en af debatterne. Det gav anledning til en overraskende lang og god debat. Nogle af foredragene og arrangementerne foregik på et alt for højt niveau. Bogligt begavede og intellektuelle mennesker holdt deres oplæg på et niveau, der ikke var i øjenhøjde med den almindelige dansker, som Mental Talk ellers netop var beregnet for, sagde jeg. "Man skulle tro de talte til deres kollegaer på x, y og z universitet". En af de andre på mødet gav mig ret i den vurdering. Mental Talk vender tilbage i Herning igen i år, omkring 1. september. Mental Talk er gratis at gå til. Konferencer i Herning Kongrescenter er med tilmelding og betaling.

Det var et godt møde vi havde i Regionshuset, der ligger i Viborg. På vej ud af bygningen fandt jeg nogle små brochurer, der kort og præcist fortæller om kommunikation, som er relevant for dem der frekventerer bygningen. Alle kan dog lære noget af at studere dem. Brochurerne berører emner som: Det gode møde, konfliktforståelse og godt sprog. Der er 9 forskellige brochurer. Man kan læse mere om kommunikationspolitikken på www.politikker.rm.dk

Andre tilbud til pårørende:



- Temaaftener i hele Region Midtjylland om psykiatriske diagnoser
- <https://www.psykiatrien.rm.dk/tilbud-til-parorende/temaaftener/>



Alle foldere i serien kan læses på: www.foldere.rm.dk

Næste møde i Dialogforum på Psykiatriområdet er den 24. maj 2024 i Psykiatriens Hus i Silkeborg.

Tak for denne gang og på gensyn i Silkeborg samt i LAP-Bladet, hvor jeg vil beskrive mødet, der har temaet: Lighed i sundhed. ■

Skærgården Elevophold



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Skærgården er en højskole, der ligger ved Herning og som har tre forskellige linjer: Livsstilslinjen, Trivselslinjen og Skaberglæde. Selv har jeg valgt Livsstil. Jeg skal være her i 3 måneder og i skrivende stund har jeg været her i snart en uge og jeg vil fortælle om nogle af mine oplevelser i denne artikel.

Som udgangspunkt har jeg taget orlov fra mit formandskab i LAP Køge og Omegn og fra Beboernyt, hvor jeg er en ivrig skribent. Jeg kalder mig for frivilligrapporterer der. Orloven matcher min periode på Skærgården, nemlig 3 måneder. Jeg har fået ret stor opbakning fra begge mine frivillige jobs, hvilket jeg er meget taknemmelig for. Orloven, begge steder giver det en følelse af frihed. Rammen er sat. Her føler jeg så, at jeg kan tillade mig at improvisere efter lyst og behov, men med dette skriveri laver jeg dog lige en undtagelse. Dette skriveri har jeg lovet at færdiggøre i faget ”kreativitet”, hvilket netop kommer jer til gode.

Lonni og jeg ankom søndag den 7. januar, hvor vi skulle være mellem klokken 15. og 16. Ole var manden, der kørte os hele vejen fra Sjælland til Skærgården, hvor Lonni og jeg fik en vældig fin modtagelse på kontoret. Der var to, der tog imod os, en mand og en kvinde, der gav os hånden. Forinden havde manden sagt: ”Ikke så forsigtig”, vel nok fordi at vi stille og roligt gik fra døren og hen til skranken. Manden var Almind, som er viceforstander på dette sted.

Op til denne dag havde jeg tænkt følgende: ”Bør jeg agere forsigtigt, når jeg færdes blandt højskoleeleverne? I hvert fald skal jeg ikke være lalleglad”.

Den første dag gik for mig med at observere, da jeg var megatræt. En viste sig at se venligtsindet ud. For nogle andre virkede det, som om de forsøgte at finde fælles præferencer. Alle prøvede at finde sin plads på Skærgården, på hver sin måde.

Dag to var som en helt ny verden. Dagen forinden havde, på grund af trætheden, gjort at jeg følte mig fastlåst inde i mig selv og ikke kunne komme ud over en barriere, som trætheden havde skabt for mig. Det var nu mandag. Jeg stod tidligt op og fandt hurtigt et par indgangsdøre til fællesskabet på dette sted. Jeg er blevet taget imod med åbne arme, hvor ord som imødekommenhed, rummelighed og tolerance har gjort, at jeg nu føler at jeg bare skal være mig selv. Jeg vil her komme ind på, hvad højskolesangbogen og andet materiale gør for højskolen og dens elever. I modsætning til kirkesang, hvor en synger for’ og kirkegængerne, som næsten mimer til det der synges der’, så er det en helt anden verden her, hvad angår sang. Der bliver gået til den, når der skal synges. En enkelt synger dog højere end andre, hvorved vi andre forsøger at matche dette ved at give den gas. Der er morgensang hverdagsmorgener samt onsdag aften med Michael, hvor vi står tæt op af flyglet, mens Michael sidder derved og spiller. Her er der mulighed for, at vi kommer med vores egne ønsker, hvor der så både bliver sunget og spillet dertil. En melodi, der gav mig gåsehud, var en der har titlen: ”Puff”. Det er en historie, der handler om en fantasidrage og en dreng, der nu ikke længere er dreng. Den nu voksne mand, ser tilbage på den tid hvor dragen og han var sammen om

forskellige ting. Manden ser vemodigt tilbage på denne tid, hvor de var de bedste venner.

Med hensyn til skemaet – her er der nogle fastlagte fag, som vi skal deltage i. Derudover er der frit valg, hvor vi hver især kan vælge hvad vi ønsker at deltage i. I denne uge har jeg haft følgende som selvvalgte fag: Motivation og vaner, læder, kreativitet, kost og sundhed, Skærgårdsmad, Qigong, sundhed og træning og vandmotion.

Et fag, som jeg for første gang prøvede af i går var vandmotion. Vi kørte med i nogle af de biler, som holdt på parkeringspladsen. Jeg havde på forhånd fundet min chauffør, der skulle

køre os til DGI Huset i Herning, hvor der var mange valgmuligheder, men hvor vi skulle starte med vandgymnastikken. Der er en lang trappe der, som vi, efter vi havde klargjort os med bad og iklædning af badetøj, gik ned af mod badebassinet. Her havde læreren skruet højt op for musikken. Hun stod ved bassinkanten og instruerede eleverne i nogle bevægelser, som de skulle udøve. Eleverne befandt sig i bassinet og drejede ligesom rundt i en cirkel der. Vi hoppede i vandet og var pludselig en del af denne særlige runddans. Musikken og de gymnastiske øvelser i vandet gav, når vi passerede hinanden, anledning til gode smil til hver-



andre. Et af de musikalske indslag var: "I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me)" af Whitney Houston – allerede her kan i sikkert forestille jer lærerens tilgang samt elevernes store fornøjelige adfærd, denne dejlige fredag i starten af januar måned. Afslutningsvis bør jeg komme ind på en aktivitet i vandet, som blev nævnt som en tradition. Her skulle vi, som udgangspunkt, holde hænderne på bassinkanten mens musiknummeret "Footloose" drøede ud af højttaleren. Kroppen skulle flyde på vandet mens benene skulle gå op og ned i et gevaldigt hurtigt tempo, hvilket vi gjorde os så stor en umage med, at vandet sprøjtede op, og at det derved gav et larmende øjeblik.

Dette var bare starten på et – vil jeg sige – skønt og fornøjeligt ophold på Skærgården. ■



LEDIGE PLADSER PÅ FOLKEMØDE BORNHOLM 2024

Ledige pladser kan lejes af LAP´s medlemmer
Pris kr. 2000 pr. uge pr. person

LAP medlemmer kan søge refusion af
billigste offentlig transport til Rønne.

Øvrige udgifter dækkes ikke

Bemærk: Der er tale om begrænset antal ledige pladser

Hvis du er interesseret så skriv til: lap@lap.dk



Det' at gå

Skærgårdsophold og Kulturvandring



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Det at gå er livgivende og godt for kroppen, hvilket er blevet cementeret af vores lærer, der hedder Klaus. Han viste os, forleden en videooptagelse, hvor Bente Klarlund Pedersen fortalte meget grundigt om det' at gå og hvilken betydning det har fysiologisk set. Hvis du går ind på You-Tube og søger på "Gå bogen", så vil du finde den. Den er ærlig og kan måske virke lidt barsk, men ikke desto mindre er bogens budskab videnskabelig bevist.

Da jeg har overtal af timer på Skærgården i den første skemalagte periode, valgte jeg et par fag fra og valgte et fag til, som hedder kulturvandring. Når man tænker i vægttab, så er det jo en naturlig ting at motionere udover

at indtage al den sunde mad, man får tilbudt her på stedet. I dag har jeg præsteret at gå hele 6 1/2 kilometer.

Vores udgangspunkt for denne tur var at tage til Tjørring. Her parkerede vi ved Baunekirken, hvor vi først nød synet af denne kirkes specielle arkitektoniske skal, der ligesom rakte ud mod himlen. Vi bevægede os hurtigt ind i kirkens indre, hvilket var en ganske særlig oplevelse, da jeg aldrig før havde set en sådan bygningskonstruktion. Det var helt bevægende, når jeg lige, for alvor mærkede efter. Kirken var monumentalt stor i dens indre og virkelig flot konstrueret. Jeg blev enig med mig selv om at, når tiden ville være der til det, så ville jeg deltage i en søndagsgudstjeneste dér.

Nå, nu vil jeg ikke dvæle alt for længe ved denne skønne og bemærkelsesværdige kirke, da denne artikel jo skal handle om at gå.

At tage kirken som udgangspunkt var måske en idé, da det illustrerer på glimrende vis at der er højt til loftet – og dette gælder i høj grad i naturen. Jeg ønskede at kigge op, dog kiggede jeg mere ned end op og ud, da jeg var bange for at falde. Områderne hvor vi gik var meget varierede og ujævne.

Mit fodtøjsvalg var umiddelbart i orden, idet jeg tog nogle sneakers på, der i forvejen var godt saltet til efter ture ude i sneen, som der havde været en del af de forudgående dage. På turen kan jeg ikke komme på, at jeg så noget



sne efter at regnen havde taget over, men ikke desto mindre var der både mudret og vandet i områderne, som vi betrødte. Terrængående gummistøvler havde været det bedste fodtøj i denne sammenhæng.

Vi kom igennem mange forhindringer såsom et væltet træ, der ligesom blokerede en af de mange bro lignende konstruktioner, der var i området hvor vi gik. Vi gik langs markskel – langs med en stor sø – igennem skov og krat. Da vi gik igennem skoven passerede vi nogle stammer med mos på, der tilnærmelsesvis kunne gå ud fra at være et fantasidyr. Mange andre af træstammerne var iklædt mos, hvilket faktisk gav et ganske flot udtryk.

Vinden var ikke en medspiller men tværtimod, da mit hår blæste i alle retninger og det dermed var lidt vanskeligt med det frie udsyn. På en af de mange broer i landskabet blev jeg en kende nervøs ved tanken om at denne voldsomme vind ville blæse mig væk. Tænkte derefter: ”Godt at jeg ikke er tynd som et siv, jeg har ligesom noget at stå imod med”. På et tidspunkt kom vinden direkte forbi mit ene øre i længere tid, og jeg kunne fornemme en susen, der måtte indikere en vindmodstand skabt af mit øre.

Overrasket blev jeg, da jeg i slutningen af turen, kunne se, at vi var gået hele vejen rundt om søen. Åen, som vi passerede et par gange, var gået over sine bredder, hvilket gjorde at det så ud



som om den gik i ét med landjorden. Undervejs gik snakken og følelsen af at være kommet væk fra alfarvej og dermed civilisationen, lige indtil vi så et tog køre på tværs af vores gåretning. På toget var der sågar, med gigantiske grafittibogstaver, skrevet XMAS, som jo umiddelbart skulle handle om julen, dog har jeg en lille idé om at juleøllen kunne spille en rolle i tankegangen hos grafittimagere i denne forbindelse. Vi gik langs banelegemet for at komme dertil hvor turen skulle slutte, nemlig tilbage til kirken og dermed parkeringspladsen, hvor vi havde sat bilen.

En halv time om dagen gør underværker for kroppen, siger Bente Klarlund Pedersen. Når jeg går er det ikke meget mere end 2 kilometer ad gangen, så på denne gåtur havde jeg ligesom gjort noget, der var gevaldigt anderledes end hvad min generelle tilgang til det at gå på er. Snakken og de ting jeg så, når jeg ikke gik og holdt øje med hvor gangbare stierne var, betød at tiden gik hurtigt. Alternativet kunne have været et kig på mit TV. Jeg vil påstå at energiniveauet ikke ville have

været det samme. De første 3 timer efter jeg havde gået denne tur, var mit energiniveau vældigt højt. Jeg vil mene at denne tur gav mig fornyet energi. På næste onsdag er der atter en gåtur. Hvor den går hen ved jeg endnu ikke – en ting er dog sikker: ”Jeg er i gang med en forandringsproces, der gerne skulle føre til gode gå-vaner”. ■



Fru Christoffs univers

Personlig klumme af Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen



Et nyt år truer – eller måske bliver alting godt igen?

Nu er foråret endelig kommet til Smørum; det kan jeg se på min lille miserable have hvor erantis, vintergækker og juleroser er kommet op af jorden. I skrivende stund er der stadig frost om natten, men solen er begyndt at få overtaget. (På Kvindernes kampdag 8. marts)

En trængsel mere

Denne dag (Kvindernes kampdag) var

det godt at kæmpe fordi Microsoft havde lukket for flere af mine Office 365 produkter – et abonnement jeg har haft i 4 år med mdl. betaling på 57 kr.

Først virkede Word ikke og kort efter var min Outlook mail lukket ned sammen med mit Solitaire abonnement, som betales særskilt. Så ringede jeg til Microsoft support og fik en hr. Malek i telefonen. Da jeg har dette mdl. abonnement fik jeg god service – Outlook mailen blev fikset, de to gamle Visa

kort blev slettet – dette gjorde han ved at overtage min PC. Man skal søge hjælp, når noget er galt - også hos Microsoft - men at komme igennem til den rigtige supporter er virkelig en svær opgave. Man skal ikke sidde og bøvl med tekniske problemer, bare fordi der på deres website står, at man selv kan rette fejl – det kan man bare ikke! Som hvor kære Dronning Margrethe sagde i en Nytårstale: Man skal ikke være dumstædig!

Men indgangen for en privat bruger af denne service, er nærmest umulig at blive lukket ind i, idet en hurtigtalende digital kvinde beder om alle mulige og umulige oplysninger, som tager 2 minutter, inden man så må vente på en ledig medarbejder. Da min Word stadig ikke virkede efter alle de ændringer Marek havde udført, måtte jeg igen ringe til udbyder, denne gang fik jeg Benjamin igennem, han overtog min PC og ændrede så min Word til gammel model, som altid havde virket, samtidig med at han fortalte at Windows ikke altid var opdateret – Øh, det er altså også Microsoft!

Måske er det godt af og til, at være vedholdende og stædig! Lige nu har jeg talt med en kvindelig supporter der hjalp mig igennem, så Word nu virker -også den nye opdaterede duer. Hun forklarede det hele på en forståelig måde, overtog min PC og fortalte hvad jeg skulle gøre. Meget venlig og vedholdende. Tror kvinder kan noget mere end mænd, det har jeg prøvet før med andre servicer.

Nu til noget helt andet

Kroningen af Kong Frederik den X den 14. januar, fulgte jeg på TV – lidt royal har man vel lov at være. Det var en overraskelse at dronning Margrethes nytårstale sluttede med, at det nu var på tide at træde tilbage og lade sin ældste søn komme til tronen. Men dejligt, at dronningen nu endelig kan nyde sit otium.

Et langt liv som regent og enke nogle år, samt den store rygoperation hun gennemgik, gør dronningen parat til at påbegynde et sit pensionistliv, hvor hun kan dyrke sine mange hobbies, rejse privat og meget andet. Vores dygtige og kloge dronning kommer ikke til at kede sig. Et nyt kongepar med Dronning Mary i spidsen - ved siden af sin mand Kong Frederik sammen med de



fire børn. Det skal nok blive godt.

Det var da utroligt!

Jeg har ikke været så udfarende de sidste par måneder – der kom sygdom i vejen, som medførte en alvorlig operation, som jeg rekonvalescerer efter, lige nu.

Inden da, knækkede jeg en kindtand ved at bide i en hjemmebagt bolle med masser af korn og knas. Det kunne tanden ikke klare, så af sted akut til tandlægen. 3 bedøvelsessprøjter skulle der til, inden operationen kunne begynde. Det viste sig af tanden kom ud i mange stykker, med to rødder og en tandlæge som virkelig kom på arbejde.

Jeg mærkede først 4 timer efter, at der kom voldsomme smerter, som ikke forsvandt med PanodilZapp eller andet. Der skulle også udskrives recept på antibiotika, som jeg tog 3 stk. af dagligt i 7 dage. De smerter var uudholdelige, men heldigvis kom min handyman søde kone (som er irsk) til undsætning med nogle irske smertestillende (uden recept i Irland!) – og de virkede fantastisk. Puh, det var en slem omgang og

nu har jeg bare et stort krater, der senere skal ses på – lige nu må det vente.

Åh, glemte lige at skrive, at jeg også nåede at få Corona i november/december 2023 – det var ikke så slemt, men varede en hel måned. Jeg var dog klar til jul og nytår. Nå, ikke mere jammer – det meldte jeg også ud på min Facebookprofil – jeg ønsker ikke medlidenhed, men gerne omsorg. Det sidste var der rigtig mange af mine venner, der forstod at give.

Til sidst må jeg sige, at dette blad 1/2024 har været et af de sværeste at få skrevet, det skyldes selvfølgelig min sygdom og ikke mindst Microsoft!

Foråret er på vej og det løfter humøret et par my – jeg forkælede mig selv i går med en dejlig forårsjakke samt en sød bluse. Det en nok før fødselsdagsgaver til mig selv – eller fordi jeg fortjener det, som de siger i L’Oreal reklamerne.

Hav det godt derude – nyd forår, sommer og måske også Landsmødet i maj. ■

Kærligst Inger-Liss

Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

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

SMERTE

Vi har alle kraft nok til at udholde andres lidelser.

Francois de La Rochefoucauld

ORD

Ord er som røntgenstråler, når man anvender dem rigtigt.

Aldous Huxley

AUTOMOBIL

Med en lille bil finder man hurtigere en parkeringsplads. Til gengæld søger man længere efter vognen, når man skal køre igen.

Robert Lembke



Maleri af Lene Astrup

Avis

Jeg anvender kun aviser til at lægge i bunden af mit papegøjebur.

Frank Sinatra

KULTUR

Kultur er for mig alt det, der åbner din sjæl – men man kan også rejse ind i sig selv.

Jytte Hilden

INFORMATION

Den bedste måde at sende information på er, at pakke den ind i en person.

J. Robert Oppenheimer

GUD

Vi tillægger Gud æren for verdens skabelse, men det bliver nok os selv, der kommer til at tage ansvaret for dens undergang.

Nicolaus Cybinski

GODHED

En smule godhed fra menneske til menneske, er bedre end al kærlighed til menneskeheden.

Richard Dehmelt

KRIG

Krig er hjerneskadede edderkopper, der destruerer deres eget spindelvæv.

Suzanne Brøgger

BUREAUKRATI

Rent fysisk er der ikke noget i vejen for at opheve tyngdeloven. Men papirusseriet er for tyngende.

Wernher von Braun

FREMSKRIDT

Computeren er det nyeste tekniske fremskridt til effektiv forsinkelse af kontorarbejdet.

Cyril Northcote Parkinson

Poesiens & kunstens side

Maleri af Lene Astrup



Tankespind

Så sidder jeg her foroverbøjet
knækket og med krøllet hår
Hjorten brøler
Og den lækre grønne løve
hviler sig
under oliventræet
Stenen er grøn som håbet
og jeg bærer min byrde under hjertet
Guldelefanten stråler
og lyser af rigdom og velfærd
I lyset fra de japanske lygter
Jeg tænker blot
har der været elefanter i Jylland?

Ellinor B. Nielsen

Vitighed: Nils Holmquist Andersen



Har du ventet længe?
Ja. I ventetiden er jeg blevet rask...



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 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
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
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Polaris Center Herning	7400 Herning
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Faxe
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
Tusindfryd	6880 Tarm
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Væksthuset	8700 Horsens

- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrunder og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrunder 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 psykiatribrunder, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- ☐ Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

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

Indmeldelse kan også foregå på www.lap.dk

INDMELDELSBLANKET

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



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

Jubilæumssang til LAP's 25 år jubilæum

Tekst: Hanne Martha Carlsen

Melodi: Knocking on Heavens Door
(Bob Dylan)

G. D. Am

Vis mig ikke vejen til det sted igen

G. D. C

Jeg gider ikke ta' derhen igen

G. D. Am

Hvorfor er min hjerne så vild

G. D. C

Hvor er der ro og fred?????

Omkvæd:

Gå;gå;gå;gå;gå;gå;gå til LAP

Her får du et skulderklap

Her må du gøre noget uden besvær

Og uden en læge siger det sært

Lad mig ikke få sprøjten igen

Og gem det bælte rigtig langt væk...

Der jo ingen grund til det

Når vi kan snakke og grine og le...

Omkvæd:

Gå gå gå gå gå gå gå til LAP

Pak de lange gange væk

Giv mig hellere en have med en hæk

Gem mig ikke som en sæk

Men mal, tegn og skriv med blæk

Gå: gå; gå; gå; gå; gå; gå; gå til LAP

Så får Du verdens største skulderklap

Her må du nemlig gøre selv uden besvær

Og uden en læge siger det er sært....

Tillykke LAP

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

HUSK !

LAP landsmøde

2024

på Nyborg Strand
4. - 5. maj 2024

Østerøvej 2, 5800 Nyborg

LAP'S 25 ÅRS JUBILÆUM

NYBORG STRAND

HOTEL & KONFERENCE

Sex er godt, men psykiatribrugere oplever problemer på den front

”Sex er godt. Sex er sundt. Sundhedsstyrelsen går ind for sex”, sagde Søren Brostrøm, daværende direktør for Sundhedsstyrelsen under Coronaen

Tekst: Regionskonsulent Øst Jette Ammar Kristoffersen

Seksualitet er for mange en vigtig del af ”det gode liv”. Hele 81% danskere svarer i undersøgelse af danskernes sexliv, at et godt sexliv er vigtigt, meget vigtigt eller særdeles vigtigt. Det øger trivsel og velvære, og bidrager til positiv mestring af sygdom og livskriser. Når det seksuelle ikke fungerer, er der mange, der omvendt oplever nedsat livskvalitet. Det kommer næppe bag på nogen!

Sex er et tema flere grundfor- eninger har taget op, for mange psykiatribrugere oplever rent ud sagt, at den del af livet driller. Ikke alene kan psykisk sygdom såsom depression i høj grad hæmme lysten til både sex og intimitet og kan dermed påvirke gåpåmodet og forholdet til ens partner – uanset om det er i en- eller flertal.

Psykisk sygdom kommer ofte i en ung alder. På et tidspunkt hvor man ofte er ekstra sårbar og er i gang med at afprøve og udvikle sin seksualitet.

Her kan seksuelle bivirkninger medvirke til at forstærke sygdommen med konsekvenser på sigt. Dertil kommer, at den medicinske behandling af psykiske sygdomme, fx skizofreni, ofte medfører seksuelle bivirkninger. Ofte er første- og andetvalg af medicin præparater, der påvirker den seksuelle formåen. Fra at lysten udebliver til problemer med rejsning og tørhed i skeden samt udfordringer med at få udløsning og orgasme.

Den store hemmelighed

”Mange patienter savner intimiteten. Det er som om lægerne glemmer, at sexlivet er vigtigt for patienternes livskvalitet – og deres heling. Kun sjældent tales der om seksualitet og seksuelle udfordringer og problemer i den kliniske konsultation. Mange behandlere tager simpelthen ikke udfordringer med seksualiteten op i samtalen”, fortæller Gesche Jürgens, der er overlæge og ansat i et nyt professorat i Region Sjælland med fokus på brug af lægemidler i psykiatrien.

Selvom der generelt er mange danskere, der oplever problemer med seksualiteten, så viser forskningen, at personer med psykisk sygdom langt oftere har begrænsninger og problemer, når det gælder seksualitet end resten af befolkningen. Omkring 25% af alle danskere oplever seksuelle problemer. Til sammenligning har cirka 50% af personer med bipolar lidelse seksuelle problemer forstået som voldsom øget seksuel lyst i maniske perioder, og hæmmet lyst og svært ved at få rejsning, ophidselse og orgasme i depressive perioder. Er man så uheldig og samtidig har diabetes, er risikoen for seksuelle problemer endnu større.

SSRI-præparater er et godt eksempel på medicin, der er anerkendt for at være effektiv og med færre bivirkninger end midlerne, der før blev brugt. Men medicinen ændrer på signalstofferne i hjernen, så bl.a. serotoniniveauet øges. Det indebærer, at både den seksuelle lyst og formåen begrænses eller



ligefrem ødelægges. Amerikansk forskning viser, at 30-60 % af personer i SSRI-behandling har seksuelle bivirkninger.

Men behandlerne informerer kun i meget begrænset omfang om, at det er helt almindeligt at sygdommen og medicinen har en negativ effekt på ens sexliv, kærlighed og eventuelt samliv. Dermed er der en risiko for, at man måske tror problemerne stikker langt dybere – og handler om ens forhold.

Tabu

Nok er der en rimelig åbenhed over for at tale åbent om seksualitet i dag. Men det er langt fra tilfældet, når behandlere og patienter sidder overfor hinanden. Patienterne håber lægen eller psykiateren spørger ind til det. Lægen håber patienten spørger, hvis han/hun har et problem med seksualiteten. Det er som om behandlerne er nervøse for om patienten så vil stoppe behandlingen på grund af bivirkningerne eller at man er bange for, at patienten bliver stødt på manchetterne eller vil undlade at tage medicinen. Samtidig har mange behandlere ikke nok viden på feltet. Det er i høj grad et tabu”, siger Gesche Jürgens.

Regionerne sætter de seksuelle bivirkninger på dagsordenen

Behandlerne skal blive bedre til at spørge ind til patienternes sexliv, så der kan sættes ind i tide. For at hjælpe det på vej har man bl.a. i Region Sjælland igangsat et projekt kaldet Secret, som skal give behandlerne især i psykiatrien mere viden og bedre

dialogredskaber til samtalerne om de seksuelle udfordringer og færre seksuelle bivirkninger.

I Region Hovedstaden er der gennemført et større studie af bipolar lidelse og seksualitet, som skal bidrage til større åbenhed og tabuisering og bedre samtaler og behandling, der forhåbentlig kan bidrage til øget livskvalitet.

Derudover er der på tværs af regionerne arbejde i gang for at udvikle tilbud til unge med psykose, der har seksuelle problemer som følge af antipsykotisk medicin.

Medicinsk behandling og et aktivt sexliv kan kombineres

Løsningen er naturligvis ikke bare at droppe den sædvanlige medicin uden videre ligesom potenspiller heller ikke nødvendigvis er en løsning. Det er behandlernes ansvar at der rent faktisk tages hul på snakken om seksualitet, men sker det ikke, er det vigtigt at du som psykiatri-

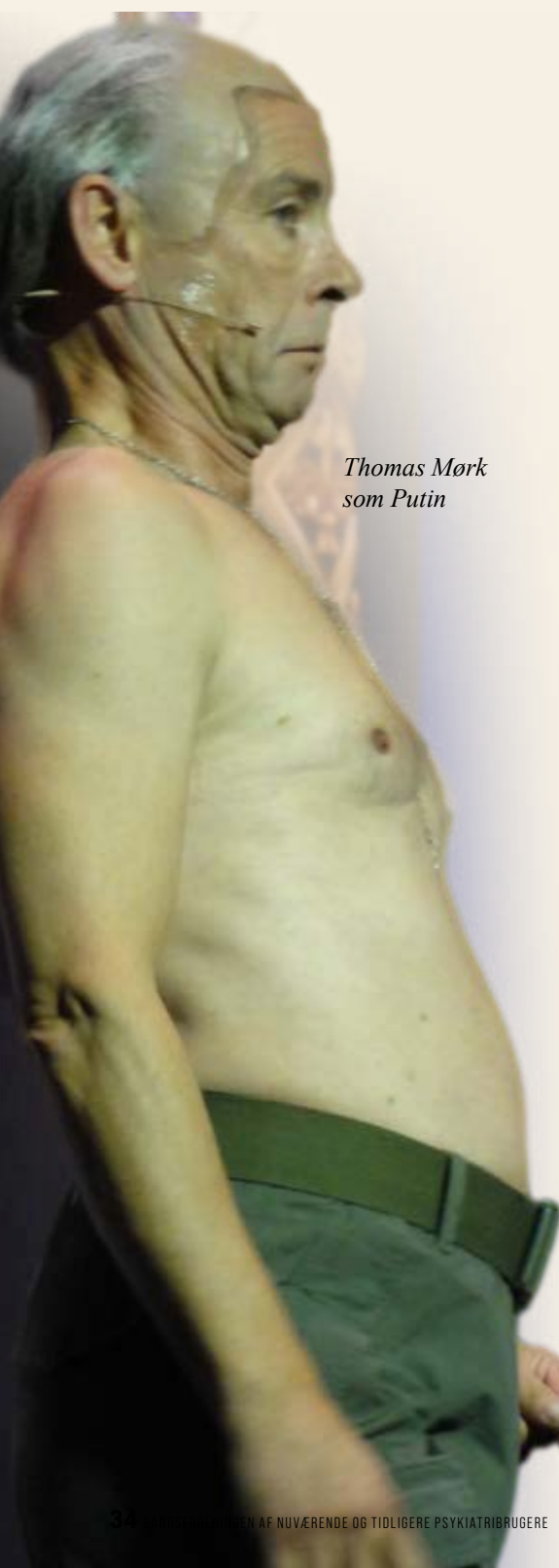
bruger tager mod til dig, og får vendt eventuelle seksuelle problemer med din behandler. Ikke bare af hensyn til din livskvalitet, men også for din partners skyld. Så må du sammen med din behandler drøfte, hvad der er vigtigst i behandlingen. Der er hjælp at hente, uanset om det er ændring af medicinen eller andre løsninger.

De seksuelle bivirkninger er ikke nødvendigvis varige, og aftager for nogle, når kroppen har vænnet sig til medicinen. Der er også tegn på, at de seksuelle problemer aftager, når man får det bedre. Sammen med din partner kan du udvikle intimiteten og kærligheden gennem dejligt nærvær fx med massage, kys, og kram – også selvom det ikke nødvendigvis fører til egentlig sex. Det medvirker til sexlivet hurtigere kommer i gang igen, og bidrager dermed til din livskvalitet og recovery. Glem ikke sex er godt. Sex er sundt – og værd at arbejde på at forbedre. ■



Midt i en krisetid...

Venter Du også på bedre tider?



Thomas Mørk
som Putin

Men hvordan kommer vi videre?

Verden er i krise og af lave, men livet går videre. Det er beskrevet før og næsten alle medier taler om det. Det er et vilkår vi alle må leve med, enten vi vil eller ej.

Vi har haft nogle store nogen. Her er i uprioriteret rækkefølge, hvad jeg kan brainstorme på et minut: Finanskrisen, Coronakrisen fra de seneste år som har ladet sig afløse af CO2-krise, boligkrise, inflations- og købekraftskrise, politikerkrise eller slet og ret politikerlede, tillidskrise – fake-news og manglende tillid til medier og store organisationer, miljøkrise, økologisk krise, grøn omstillingskrise, minkkrise og omsorgskrise. Det sidste hedder endda 'den globale omsorgskrise', hvor hele verden mangler 'varme' hænder og Lars Løkke rejser til Indien for at kapre indiske sygeplejersker og sundhedspersonale. Indien, Thailand og andre fattige lande mangler selv omsorgspersonale, men bliver tappet for den arbejdskraft af en række rige lande. Hvem betaler mest? Så er der selvfølgelig trivsels-, forurenings-, stresskrise og krise i psykiatrien og særligt i børne- og ungdomspsykiatrien, fordi der mangler faguddannet personale og ventelisterne eksploderer. Det er som om alt rimer på krise. Selv i køledisken er svinekød omdøbt til grisekød. Du må hellere grise end svine.

Jeg havde som så mange andre, gået og glædet mig til at Corona-epidemien og tiden med vaccinationer, mundbind, ikke give hånd, ikke røre og ikke gå ud og slet ikke møde andre - var forbi. Sto-

re filosoffer og fremtidsforskere havde tilmed spået og forudset, at efter Coronatiden ville verden bryde ud i glæde, trang til morskab og løssluppenhed. Det skulle blive som efter 1. verdenskrig, som var en jublende og boblende tid med dans og ubændig livslust. Perioden hedder officielt The Roaring Twenties, de brølende og swingende tyvere. Verden kunne endelig glæde sig og dermed more sig uden skrupler.

Folk ville danse og gå ud i teatre, dansesteder, spisesteder og ånds-og beværtningslivet ville blomstre som aldrig før. Hvor blev det af? Jeg går stadig og venter.

Som vanligt, synes jeg selv, nøjes jeg ikke kun med passivt at vente. Jeg vil gerne være der selv og være aktiv.

Så efter min tid i landsledelsen i LAP, blev jeg ansvarshavende redaktør af Danmarks eneste revytidsskrift, som også indeholder humor og satire. Revy betyder se tilbage. Man siger at mennesker i deres sidste tid ser deres liv passere revy. I revyen er det ofte året og verden, som ses gennem humoristiske og satiriske briller. Vores - eller rettere danskernes verdenssyn - har ofte stået for skud i humorens og revyens tegn. Storm P., som også gjorde det i revyen, havde en tegning med to mænd på en bänk. Den ene spørger: Hvad mener Du om verdenssituationen? Hvortil den anden svarer: Ingenting, jeg har fået noget i øjet. Osvald Helmuth som ofte gestaltede den lille jævne dansker, sidder ved middagsbordet og udbryder: Der er uro i Cairo. Ka' vi ikke få madro? Han skrev også i sin tid til den

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



sovjetiske ministerpræsident Bulganin og tilbød at mægle for at undgå krig og foreslog at Bulganin og Eisenhower mødtes hos ham i købmandsbutikken på Åboulevarden. Han mente at de nok skulle finde hinanden og lovede at der nok skulle være kaffe på kanden. Han sluttede brevet med: Spør' De hvad kommer det mig ved, om der bliver krig eller fred. Jo, det kommer mig ved, om I vil ha' krig eller vi kan få fred.

Visen er de senere år blevet aktuel i flere revyer. Nu dog aktualiseret som et brev til Putin. Thomas Mørk har således spillet Putin, som stærk mand i bar overkrop. Liva Weel sang, da krigen brød ud en vise af Poul Henningsen. Hun sang 'Det gælder kærlighed og krig. At alle løfter er kun svig.' Det censurerede censor Normann, fordi man ikke kunne kritisere fjenden ved at forbinde det med svig. At kærlighed er svig gled lettere ned. Det blev i stedet til: 'Man binder os på mund og hånd.' Og havde ordene i sig: Den som holder sjælen rank, kan aldrig blive træl.' I en anden vise 'I dit korte liv' står ordene 'Bare en hyldest til denne jord, for vi har jo kun den samme slags. Verden har nu hadet mer' end nok, vi kan kun besvare med at elske. Selv i den jordiske kærlighed, findes våben mod et ragnarok.

Da jeg kom til Danske Revyvenner, hed tidsskriftet OSVALD – efter Osvald Helmuth, men jeg opdaterede det og omdøbte det til DIRCH – efter Dirch Passer. Han døde godt nok på scenen tilbage i 1980, da jeg netop var kommet ind på Journalisthøjskolen i

Århus. Jeg græd mine ensomme tårer på Skjoldhøjkollegiet, for på Journalisthøjskolen, som dengang var mere venstreorienteret end i dag, var den almene stemning ikke så ulykkelig. Journalister går langt mere end alle andre normale mennesker op i, hvad der står i aviserne og medierne. Det er vist en arbejdsskade. Journalisterne kunne huske, at han ikke var så venstreorienteret, som eksempelvis Jesper Klein var. Dirch Passer havde endda udtalt, at man bare kunne vente til (Mogens) Glistrup kom til magten. Den fangede middagsavisen BT eller som vi kaldte den Baby Times eller Banale Tiden. BT satte overskriften på forsiden, sammen med et usympatisk billede af en overvægtig Dirch. Det skabte, som ventet, læserstorm og Dirch Passer var ulykkelig. - 'De kan da bare lade være med at spørge mig. Jeg har ikke forstand på politik. Jeg udtaler mig aldrig mere om politik.' Jeg trøstede ham efter bedste evne med, at alle kunstnere havde ret og måske endda pligt til at udtale sig om verden og politik. Men journalister husker, når de vel at mærke vil huske.

Så jeg var i absolut mindretal og tog endda på ruskursus weekenden efter. Her var jeg sammen med en pige fra Arbejderbladet og en anden, som senere kom på Billed Bladet. De fik mig overtalt til for første gang at prøve hash. Jeg var hunderød, men jeg prøvede. Men jeg kan med bestemthed sige præcis som den amerikanske præsident Bill Clinton: "I Didn't Inhale" Jeg inhalerede ikke. Og i tillæg til det:

"I did not have sex with that woman".

Jeg har altid været fascineret af humor. Og her vil jeg heller ikke kun nyde, men også yde.

Jeg har ikke kun været fascineret, men måske nærmere afhængig af humor. Min humor har fået mig igennem livet og nogle endog meget vanskelige perioder. Lige fra de første skoleklasser har jeg læst og nydt Storm P. Jeg har gennemtrævet og gennemset Marx Brothers, Gøg og Gokke, Buster Keaton, Chaplin og siden Jaques Tati, Billy Wilder, Hasse och Tage, Mel Brooks og Woody Allen.

Jeg har skrevet med Piet Hein, som skrev de sjove og tænksomme Gruk, Victor Borge, da han boede i på de dansk Vestindiske øer. Jeg har set de fleste Cirkus Revyer, også før Dirch Passer fik sit comeback i 1967. Jeg har fulgt Jørgen Ryg og Preben Kaas og flere gange mødt Jesper Klein, Ulf Pilgaard og hvad der ellers ragede op og var en del af det humoristiske Danmark. Jeg har læst H.C. Andersen, som endda mente, at humor var livets salt. Jeg har endda en linje tilbage til Osvald Helmuth, da min morfar var brandmand ved revyerne i 'Over Stalden' i Charlottenlund og min mentor på Saga Film, som udnævnte mig til Saga Studies maskot, sminkøsen Calma, var Osvald Helmuths elskerinde. Det stod i hustruens dagbog.

Jeg mener at humor er livsnødvendig for at overleve. Jørgen Ryg mente tillige, at mennesker uden humor skulle have invalidepension, som det hed dengang.

Jeg har altid prøvet at efterleve at skrive med humor uden at det skulle blive meningsløst, plat eller pjattet. Hvis man taler offentligt, gør man klogt i at prøve med humor, hvis man tror at man kan mestre den. Folk hører mere og bedre efter og husker bedre det sagte. Hvis man ler eller griner, har man været nede i maven og dermed fået kroppen med. Og ikke kun brugt hovedet. Det er der i forvejen så få som bruger. Hvorfor dog lede efter intelligent liv på andre planeter, når man burde lede efter det her på jorden.

Victor Borge sagde også at, smilet er den korteste vej mellem mennesker. Nye undersøgelser viser også at folk og folkeslag med humor og satire er mere demokratisk anlagt og villige til at deltage i demokratiet. Det at man kan bruge humor og satire overfor politikere, gør både noget for at gøre dem omtalt og populære, men til tider også upopulære. De fleste politikere ville for enhver pris ikke undvære at blive parodieret og gjort til grin. Problemet med politiske vittigheder er at de ofte bliver valgt.

Satire er også en måde at forholde sig til politik, politikere og samfundet, uden direkte at gå ind i en politisk diskussion. Revy er endda typisk dansk, selvom vore skandinaviske brøde også har samme tilgang til humor, satire og naturligt demokrati. Næste år fylder dansk revy 175 år, da det er så længe siden, at journalisten og teatermanden Erik Bøgh skabte den første revy nytårsaften 1849. Her optrådte også Rundetårn, som undrede sig over København. Det gør vi andre stadig...

Jeg har efterhånden været redaktør eller medlem af redaktionen for de fleste af mine interesser. Ny Dans og ballet i Dansens Blad, Jazz i JazzSpecial, livsstil i Adam & Eva og Staccato, Outsideren og nu DIRCH og stadig de sårbare, men utrolig stærke psykiatri-

brugere i LAP-Bladet. Jeg har også i mange år været medlem af bestyrelsen for Danske Kulturtidsskrifter. Og mens vi er ved medierne og journalistik har jeg i flere år været medlem af bestyrelsen for FUJ - Foreningen for Undersøgende Journalistik og Den Danske Publicistklub. Dansk journalistik og journalistik i øvrigt, trænger til stadighed bestemt til at højnes. Journalistik er et håndværk og gerne et åndværk og i sjælden grad et kunsthværk. Det kan udøves godt eller mindre godt. Som et redskab, en kniv kan dræbe og skade eller bruges nyttigt til at skære et brød eller en grønsag. Det afhænger af om man kan og vil bruge det rigtigt. Organisationsliv og foreninger har således altid interesseret mig. Det har altid ærgret mig at LAP ikke har gjort mere brug af den viden. Jeg er nu også blevet formand for foreningen Danske Revyvenner, som adskillige mennesker jeg beundrer, har skabt. Blandt andet Ebbe Rode og føromtaltte Jesper Klein.

Jeg vil gerne gentage et godt råd fra sidst. Lad være med at brokke dig over mørket og tænd i stedet et lys. Giv et smil til én 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. forbi...
Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv!

Kærligst Michael

