

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrisbrugere

ÅRGANG 26

nr. **3**
2024

*Fru Christoffs univers
Mine sidste ord!*

LÆS MERE SIDE 22



Endelig sker der noget i psykiatrien og i LAP

Anette Pedersen, Thomas Andersen og Lene Kristiansen
Forretningsudvalget

Titlen på årets Psykiatritopmøde var ”Nye vinde blæser”. For det er en spændende tid for psykiatriområdet: En ny psykiatriplan og et nationalt psykiatriråd er etableret på opfordring af LAP og andre brugerorganisationer. Håbet er, at det giver større fokus på mennesket fremfor systemet. Der er også aftalt en Sundhedsreform og den nye kæmpe Region Østdanmark er en realitet.

LAP var inviteret med på scenen til Psykiatritopmødet

2024 sammen med sygeplejerskens fagforbund og Det Sociale Netværk. Vi gjorde opmærksom på, at for hver patientforening, er der 8 gange så mange fagforeninger i Rådet, hvilket gør det vanskeligt for psykiatribrugerne, at få vores holdninger igennem i Rådet. Men bifaldet og begejstrede tilråb fra de 800 personer i salen har aldrig været større end til LAP's bemærkning om, at det der mangler i Psykiatriplanen, er en samlet strategi for det sociale område.





I det hele taget var det et Psykiaritopmøde med et engageret publikum uden lige. Og de store følelser var også i spil på scenen f.eks. mellem Sundhedsstyrelsens nye direktør, Jonas Egebart, og psykolog Anders Sørensen. Det var overraskende at mærke en meget følelsesladet embedsmand og respekt for, at han også viser os, hvem han er som menneske.

Jonas Egebart henvendte sig personligt til LAP's repræsentant og forsikrede om, at LAP ville få ligeså meget taletid som psykiaterne, sygeplejerskerne etc. i Psykiatrirådet. Det har vi tænkt os at holde ham op på. Det var en god følelse at få bekræftelse på, at han havde hørt, hvad vi i LAP sagde på scenen.

Der er livlige og følelsesfulde debatter om mere eller mindre psykiatri, færre diagnoser, mindre medicinering m.m. Målet er en bedre psykiatri med større fokus på mennesket bag diagnosen, recovery og det levede liv.

I LAP og Landsledelsen må vi fortsat minde hinanden om formålet med foreningen og de store linjer fremfor at fortabe os i interne konflikter. I Landsledelsen arbejder vi på at behandle de forslag fra Landsmødet, som vi ikke nåede at behandle. Vi er i skrivende stund halvvejs gennem valgperioden, så vi regner med at have gjort rent bord inden Landsmøde 2025.

Landsledelsen kan dog ikke implementere handlingsprogrammet uden medlemmernes hjælp. Så hvis du har mod på at bidrage til vores politiske arbejde, så send os en mail på lap@lap.dk. ■

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.



06

Et hundeliv



11

Medlemstræf



12

Elefanter på gader og stræder i Århus!

14

LAP talte sin sag for Sundhedsudvalget på Christiansborg



16

At være eller ikke at være - helt normal





VINTER-24/FORÅR-25

Leder: Endelig sker der noget i psykiatrien og i LAP	2
Et hundeliv	6
Fællesskab med skriveholdet	8
Medlemstræf	11
Elefanter på gader og stræder i Århus!	12
LAP talte sin sag for Sundhedsudvalget på Christiansborg	14
Virkelighedens morgener	15
At være eller ikke at være – helt normal	16
Psykisk sårbares kunst kommer på auktion i Århus	18
Ny aftale	20
Fru Christoffs univers: Mine sidste ord!	22
Citatsiden	24
Poesiens & kunstens side	25
Lokalforeninger	26
Regionale foreninger	26
Liste over kollektive medlemmer i LAP	27
Bladgruppen søger engagerede frivillige	28
LAP Vendepunkts instruktøruddannelse	29
Midt i en historisk tid...	30

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 2025.

REDAKTIONEN:

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

FORSIDEFOTO:

Tom Jul Pedersen, Galleri Gallo, Århus

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.

Et hundeliv



Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Daisy – en sofahund

En sofahund, sagde sælgeren. Jeg vil påstå at hun er meget mere end dette. Sommetider et bide-monster, andre gange en kælen lille hvalp. Der kan bides på mange forskellige måder. Det bedste er at slå knude om en strømpe og så lege tovtrækkeri – så kommer monsteret i hende frem for alvor. Der bliver gået til den. Hovedet går fra side til side og man kan næsten fornemme fråden om hendes mund. Og sidst men ikke mindst bliver der trukket i den pågældende strømpe, som var det med livet som indsats. Lige nu klør gummerne, da nye tænder er på vej og samtidig var det jo den gode kontakt, som hun havde med sin mor og med sine søskende – nemlig ved at bide. Egentlig er ordet ”nappe” mere rigtigt, da Daisy som regel gør det blidt. Om morgenen, når hun kommer op i sengen, så siger vi god morgen til hinanden. Mest Daisy, da hun nærmest overfalder mig med den form for kærlighed, som hun nu kan vise. Blide nap i øreflippen, som suppleres, hvis det stod til hende med slikkeri i og omkring øret. Her sætter jeg godt nok mine grænser. Hun ligner et tog, der nærmest vil tromle mig ned, når hun kommer op efter en god nats søvn.

Når jeg har været hjemmefra, og det sker, så møder jeg en Daisy-hund, der ikke kan være i sin krop. Hun hopper og danser og vedbliver med dette et godt stykke tid mens jeg siger: Du er dygtig. Samtidig er jeg med på noderne – dog hopper og danser jeg ikke just – men jeg viser min begejstring for at



Daisy nu engang har været så dygtig - på anden vis. Sætter mig ned og er et øjeblik i Daisy's lille verden.

At gå tur med Daisy eller være ude i haven åbner op for verdener, som Daisy lige skal kapere. Hun sidder nærmest mere end hun går, somme tider, mens hun kigger rundt med øjne så store som tekopper. En due sidder yderst på taget ved gavlen og synger helt som en tyrkerdue nu synger. En solsort kommer lidt for tæt på så Daisy løber så langt snoren rækker, hvilket ikke er langt, da den vel nok er halvanden meter lang. Mange lyde kommer ind, deriblandt lyde fra en bus, der kører forbi og lige så biler. Når cyklister kommer forbi på



cykelstien, så bliver snoren atter stram, da Daisy elsker at jagte cyklister. Måske også pudsigt i Daisy's lille verden at folk kører rundt på disse tohjulede tingester.

En aftenstund, hvor der var lys i stuen og mørkt udenfor, da stod Daisy og kiggede ud i mørket. Pludselig så hun en silhuet af sig selv. Hun knurrede og da silhuetten var i bevægelse samtidig, så løb hun pludselig og ganske hurtigt ind i sikkerhed i stuen.

Daisy spiser alt. Om det så er en regnorm, så kommer den ind i munden. Kun muligt at registrere dette, da den jo med lidt hjælp fra mine hænder atter kom ud igen. Blade der flyver for vin-

den er et ultimativt hit, idet Daisy løber på må og få for at fange disse med sin mund. Faktisk er det utroligt, hvad folk smider på jorden og på gader og stræder rundt omkring. Der er både snus, plastik og andet farligt for en hund, som, uden særlig betænksomhed, havner der. En hvalpeejers reflekser skal være rigtigt hurtige for at hvalpen ikke ender på dyrehospitalet, tænker jeg.

Jeg har netop lige været af sted på højskole, hvor jeg havde livsstil, og hvor jeg der tabte mig. Er nu i gang med en ny vane – nemlig at gå ca. halvanden til to km hver dag fra mandag til fredag. Dette projekt er Daisy også med i, dog med begrænset gang, da hun jo

stadig er lille og som nævnt hellere vil stå end gå. Lykkens pamfilius har været skyld i at jeg for forholdsvis få penge er kommet i besiddelse af en hunderygsæk, som Daisy gladelig, når hendes ben er blevet lidt trætte, sætter sig op i. Herved får jeg både mit behov for at gå dækket, og Daisy kommer lidt ud. Mens jeg således går derudaf, så oplever jeg en stilhed bagi, hvorved jeg er sikker på at Daisy både lytter og ser det samme som jeg. Glæder mig dog til at Daisy får mere gang i bevægeapparatet, da det jo er meningen, dybest set, at vi skal følges ad med snoren imellem os. Først der kommer hunden i Daisy rigtig til sin ret. At bevæge understellet giver også som regel pote i form af en pølle hist og her, som dog straks samles op i hundeposer når dette sker.

Diverse hundenavne såsom Bella, Buddy, Soffi, Luna, Tinka, Alfred og Eddie er kommet ind i mit univers, da det jo er givet, at der snakkes derude i det grønne, om så vejret er vådt og/eller om solen skinner fra en skyfri himmel. Der snakkes om stort og om småt, hovedsagligt hundesnak, mens hundene boltrer sig i hinandens selskab. Der snuses, og Daisy nærmest danser, når hun er blevet gode venner med endnu en hund. Først gemmer hun sig ofte bag mine skorter og kommer med et lille vuf eller en stille knurren, men når først kysten er klar, så giver hun los dansende for enden af sin snor.

Alt der er større end Daisy er stort. Der er flere store hunde i området. Generelt er alle hunde meget tålmodige og dertil overbærende overfor Daisy, der for nylig så verden fra stueperspektiv for første gang. At skulle skilles fra mor-hund og sine søskende må være noget ganske særligt. Nu er jeg således blevet hunde-mor, hvilket igen kræver stor tålmodighed og overbærenhed. En ting er jeg blevet klar over: En lille hund kan også være en stor hund. ■

Fællesskab med skriveholdet



Tekster redigeret af
Tina Hesselbjerg



Tror du på os mennesker
At det eneste vi har brug for
Er succes
Et godt job
Uddannelse

For mig er livet mit
og for dig er livet dit

Du sidder her
Og du har været her i et par timer
og du har drukket
din kop kaffe
Og du skaber din virkelighed

Og jeg tænker på
om et værested
er som skolens frikvarter

Det kan vi godt sige, at det er

Her følger deltagernes skriverier: Kasper Mechlenburg

Kommer den dag, hvor vi åbner livets dør i en forståelse af os selv i et kærligt samfund? Vil jeg tage det næste skridt? Hvad er det, jeg er drevet af? Jeg har prøvet at slette alt det jeg ved og ser mig som et menneske i en verden af mennesker på et værested i Tåstrup. Vi vil bare være sammen og snakke og udvikle os til et bedre liv i sidesporet af et samfund af systemer, der ikke er kommet dertil, hvor det er pulveriseret i den kreative og kunstneriske forståelse af et liv, der skal leves i filosofi. Når jeg føler, at jeg hører til, er det ikke, hvad jeg kan og har gjort af karriere, men som det menneske jeg er, der bliver værdsat på et værested i Tåstrup.

Kaspers tekst er denne:

Værested

Jeg går ned til mit værested
Åbner døren
Og går ind
Kigger mig lidt omkring
Hov, der var en
Jeg kan snakke med

Det, som slår mig
Er det, at jeg er det menneske,
som bare vil snakke
Jeg vil også producere
Jeg vil også skabe

Og jeg håber,
det er godt nok

Jeg spørger dig
"Kan jeg spørge dig om alting?"
Og du svarer
"Det kan du godt"

Fint, tænker jeg

Hvor, hvornår og hvorhenne har ikke den store betydning. Hovedsagen er, at vi i skriveholdet fra LAP Sommerlejr fra både 2023 og 2024 har deltaget i et godt og givende fællesskab, hvor ord er blevet til sætninger, skrevet ned og læst op. Skriverierne har været bindeleddet for vores samvær, hvor vi blandt andet er blevet klogere på os selv og på hinanden.

Kasper, som er med, har skrevet flere bøger, der alle er udkommet. En bog, som vi fik lyst til at høre igennem Saxo, hedder "Lånte drømme". I stuen genlød lyden fra højttaleren et øjeblik, som til evig tid vil være i vores hjerter. Her sad vi med lys i lamperne, der gengav lyset punktvis rundt omkring i stuen. Efter at have hørt det første lille digt, begyndte vi hver især at skrive det, som vi associerede os med.



Lars Arredondo:

Lever i min egen lille verden af gøremål, tanker, bekymringer og planer.

Tænker på min interesse for astronomi. Solsystemet, planeter selve jorden alene. Så det interstellare rum og det intergallaktiske. Grænsen for det synlige univers.

Mit eget liv og mine tanker er uendeligt småt i forhold til rummet.

Det fylder mig alligevel ud. Tankerne om det store verdensrum får mit eget univers til at blegne, men alligevel fylder det mest for mig. Et puslespil der skal samles. En gordisk knude, der skal løses. Ligninger der skal løses. Det skal vendes med venner og med vejledere.

Universet og naturvidenskaben er mere nådig overfor mig. Det skal jeg ikke tage ansvar for. Kun lære at kende. Fascineres af.

Det er min egen lille verden, der er skræmmende. Uvis!



Jakob Juel Hansen:

Den fortrængte værdsættelse
Et liv uden kransekager
Kampen mod tomrum
Det at kunne
Nogle linjer på livet
I en længsel mod forståelse

Indtryk
Gør jeg skade
På falske facader
Min verden i din
Forståeligt
Afsondret
Blande mig
Forstyrre
Tolkes
Erobre tanken
Forfalske levedygtighed
Præge
Formulere magt

De fjerne
De jeg ikke møder
Trives på afstand
Glæden hos
En læser
En lytter

Kendt
Produkt
Skabe
Blive
Succes
Anerkendt
Udgive
Noget
Bekendt
Ej glemt

Drømme
Et forladt håb
Lever
Overlever
Kan overleve
Begrænser
Hænger i
Har lykke
Et smil
Jeg vil udgives



Tina Hesselbjerg:

Umiddelbart opfatter jeg skolens frikvarter, som rigtige positive ord. Værested er som skolens frikvarter. Det at ankomme til et værested, vant til samfundets normer og dermed forventer noget af sig selv i modsætning til det, han så ser, når han ankommer til værestedet. Det i sig selv må være



en stor konfrontation. Ideer kan man derfor sagtens have som udgangspunkt i denne sammenhæng. Man skal bare huske ikke nødvendigvis at spille med på samfundets normer, når man bliver syg og dermed får en førtidspension. Det kan i flere sammenhænge gå hen og blive ødelæggende for en selv. Selvstigmatisering hedder det jo. Udgangspunktet er formentlig - når man gennemgår skole af forskellig karakter - at opnå et godt job, succes og videreuddannelse. Når alle håb eventuelt måtte bryde, hvad dette angår, så er der nogle der skal være glade for, at de kan klare dagen og vejen.

De fleste mennesker har trods omstændighederne noget at byde på. Vi alle er Very Important Persons. En indre verden, håb og drømme for eksempel, hvilket det bør være muligt at bygge videre på. Det kan være stort og det kan være småt. Alt er velkomment. Det er vigtigt, hvordan vi ser på os selv. Bare fordi vi er havnet af den ene eller anden grund på førtidspension, så er vi stadig mennesker, der rummer noget

indeni, hvilket bør kunne åbne op for forskellige muligheder. At se muligheder frem for begrænsninger - det vil give folk en gnist i øjet. En ånd.



Bodil Pilgaard Toft
Urtoget

Mit indre ur er som et tog, der kører hele tiden, men bare ikke lige til tiden. Jeg når aldrig at komme til tiden.

Der kører nok et andet tog. Når jeg heller ikke det, kan jeg køre i mit eget spor. Jeg føler mig ofte sporløs, men det er noget helt andet - og dog! Jeg kan også føle at jeg står på en forkert peron, men det er bare en følelse. Følelser kommer og går ligesom toge.

Følelser er dog ligeglade med tider - de kommer og går i tider og i utider. Jeg nåede engang ikke mit tog, fordi jeg hang fast i en følelse og kunne ikke komme af sted. Engang fik jeg piller for det. Jeg ved ikke helt om de virkede, men jeg ved da, de bivirkede! Der er egentlig ingen afslutning på dette digt. Hvornår skal man afslutte og hvornår skal man begynde? Der er konstant noget som begynder og noget der afsluttes. Det er et vilkår. Det er et vilkår, at alt er vilkårligt. Vilkaarlige vilkår. Vilkaarenes vilkaarlighed. Jeg kunne blive ved, men jeg stopper her, før det bliver for vildt. ■

Medlemstræf

Med fokus på det gode vi gør i foreningen LAP



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

I midten af november 2024 blev der afholdt LAP-medlemstræf i Vejle. Over de to dage, det varede, lå fokus på de gode aktiviteter der er nu og i fremtiden. Anette Pedersen fra Landsledelsen bød velkommen og fortalte, hvad programmet bød på. Første foredragsholder var skribenten til denne artikel samt Thomas Andersen. Vi fortalte om folkemødet på Bornholm, hvor foreningen har været med siden 2012. Hvordan har det hidtil været? Hvad med næste år?

De gange foreningen har haft et telt derovre, har man kunnet fortælle nogle af de 100.000 besøgende om LAP. Samtidig har man kunnet høre om foredrag, der relaterer sig til psykiatriens verden. Som for eksempel, hvordan man som ansat nedtoner konflikter med brugerne. Hvordan er det at være pårørende til en psykisk sårbar? Et år fortalte en om sit job, der bestod i at tage rundt på steder hvor psykiatribrugeren bor, altså bosteder. Her skulle hun fortælle

brugerne om, hvordan de kunne få en kæreste. For eksempel ved at vise interesse, samt være sød og positiv overfor den, man har fået øje på. Den kvindelige sexolog var både sympatisk at se og høre på. På den baggrund spurgte mandlige beboere hende om følgende: ”Vil du være min kæreste?”

LAP skal også til Folkemødet i 2025, med telt og to sommerhuse. Vi ved ikke endnu, hvor mange der skal med af medlemmerne, eller hvor mange af de 9 senge, som oplægsholderne skal benytte. Til februar-marts 2025 er vi klogere. På medlemstræffet var der god debat om LAP's deltagelse og om Folkemødet generelt.

Flere mente, at Folkemødet er for eliten. Med eliten menes der politikere, embedsfolk, fagforeningsfolk, og Dansk Industri, som er arbejdsgivernes forening. Det passer ikke! Jeg har været med alle årene siden 2012, og interviewet politikere Pernille Vermund fra nye Borgerlige, Franciska Rosenkilde fra Alternativet og Poul Nyrup Rasmussen. Det sidste fik man bevis på, da vi afspillede et tv-interview med netop Poul Nyrup, som jeg har optaget på Folkemødet. Det er sværere at få interviewtid på 10 min med dem, end det er at tale med dem, mens de er i et telt eller står blandt publikum foran Hovedscenen. Det er mere folkeligt end folk tror, men medierne fokuserer meget på den politiske del, og derfor tror folk kun på det. Det er det mindste af det hele. I år 2024 var der ny rekord med hensyn til antallet af arrangementer de 3 dage, det varede. Intet mindre end 3300 arrangementer.



Anette Pedersen fra LAP's Landsledelse bød velkommen

På den baggrund skal vi være ekstra gode til at lokke folk til de 5-6 arrangementer, LAP har om dagen. Med andre ord, vi er som diamanten på ryggen af en elefant, lille men smuk, og efter Folkemødet 2025 vil diamanten (LAP) skinne endnu mere. ■

Traditionen tro er det gratis at deltage som publikum. I 2025 er det i dagene 12.06-14.06 at Folkemødet foregår. Det hele sker i byen Allinge, der ligger på nordspidsen af Bornholm. Mange tager derover selv og booker sommerhus allerede nu - også LAP medlemmer. I 2024 bookede 4 medlemmer af LAP en lejlighed i Gudhjem med 4 sengepladser til 6000 kr. Sommerhuse, der ligger langt fra byerne, er billigere at leje i en uge. I Dueodde koster det 3900 kr. med 5 sengepladser. Allerede nu skal man både booke overnatning og færgebillet. På gensyn i LAP's telt på Folkemøde 2025 til sommer! ■

Elefanter på gader og stræder i Århus!



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

For et par måneder siden kunne man se rigtig mange elefanter på gader og stræder i smilets by Århus.

Til med var de flot malede, i røde, gule eller blå farver. Det var ikke, fordi jeg var fuld, eller havde taget stoffer, at mit syn og hjerne i sidste ende observerede det. Den smukke tanke bag ved dem var, kort fortalt, at ”man skulle tale om elefanten i rummet”. Det er en form for talemåde, som betyder, at man skal tale om noget kontroversielt, men da det er svært, gør man det ikke. Det afgørende er, at man skal tale om det. Det vil være en fordel, hvis man tør. Det er de tanker de flotte elefanter skal symbolisere. Nederst på et lille skilt, på den fod elefanten står på, står det konkret, hvad det hele går ud på. Det er psykisk sygdom man skal tale om, med sine omgivelser. Venner, familie, kollegaer på uddannelse eller arbejdspladser, væresteder osv.

Ud over de pyntede i gade billedet, og de små børn var vilde med at kravle rundt på dem, lykkedes budskabet? Ville de forbi passerende læse den lille plade? Forstå, hvad den dybere mening var?

Jeg ville prøve at få et svar på det. Jeg spurgte en ung smuk blondine, der er i en reception, hvor man skal aflevere sin jakke. Ikke nok med hun har udseendet med sig, hun er tilmed klog, beviset på det, fik jeg en dag, da jeg så hende læse ”Animal Farm” på engelsk! Den er svær nok at forstå på dansk, endnu sværere på engelsk!

Jeg spurgte om hun havde set elefanterne? Det havde hun. Næste spørgsmål var, om hun viste hvad den dybere mening var med dem? Hun tænkte sig godt om, og svarede lidt tøvende, at hun havde været inde på psykiatrifondens hjemmeside, (Psykiatrifonden står for elefanterne) og hendes bedste bud var, at de skulle reklamere for Psykiatrifonden. Det var lige før jeg klappede i hænderne af begejstring, da det netop er min vurdering, at folk ikke forstår det. Når en ung velbegavet pige, der endda har overskud til at søge på Psykiatrifondens hjemmeside, for at opklare det, ikke kan regne det ud: Så er budskabet pakket alt for godt ind. En meget lille plade står det på, som sagt, man skal virkelig bukke sig ned, det er endnu sværere at huske. Men skal man tale om psykisk sygdom? Sin egen eller andres? Meget få gange er det korte svar.

Hvis jeg er venlig siger jeg: Ja, når det falder naturligt i samtalen, det gør det meget sjældent.

Jeg savnede virkelig, at der stod med få linjer, at man skal passe på med at tale om alle sygdomme. Især sindslidelser. Ofte er det kun i få tilfælde, man kan gøre det med nære venner og familiemedlemmer.

Der er ingen interesse i det emne, det er den korte forklaring. Psykiatrifonden skal passe på ikke at lede folk på afveje. At være fortaler for noget, der tit vil virke forkert og malplaceret. Men elefanterne pyntede, og børnene var vilde med dem. Jeg ser gerne elefanterne kommer igen. ■



OPLEV AARHUS **Find ELEFANTEN**

ELEFANTER I AARHUS?! Ja, hvorfor egentlig elefanter? "Elefanten i rummet" betyder, at der er noget åbenlyst, som vi ikke taler om. Psykisk sygdom er elefanten i rummet. Den fylder en del, men den er svær at tale om og forbundet med en masse fordomme.

De fleste af os vil på et tidspunkt i livet få en psykisk sygdom, ligesom mange af os er pårørende til en ven eller et familiemedlem med psykisk sygdom. Alligevel har vi oftest nemmere ved at tale om at have ondt i benet end i sindet. Hvis du får en psykisk sygdom, kan du risikere at vente i mange måneder på at få hjælp. Måske endda år. Det skal vi gøre bedre, og det arbejder Psykiatrifonden for.

**DOWNLOAD
Find ELEFANTEN
APPEN GRATIS**



FØLG MED

FINDELEFANTEN.DK



@Findelefanten
#Findelefanten

**Psykisk sygdom må
aldrig ødelægge liv**



Støt med en donation på **MobilePay 134560**, og vær med til at sikre mennesker med psykisk sygdom kan få den hjælp, de har brug for.

Hvis du er blevet foranket i en elefant, så har du mulighed for at byde på den på vores velgørenhedsauktion i september!

Auktion

**10.
SEPTEMBER**

**SKAL
JEG VÆRE
DIN?**

Eventet er skabt af:

**psykiatri
fonden**



Eventpartnere:



AARHUS



salli

LAP talte sin sag for Sundhedsudvalget på Christiansborg



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere har haft foretræde for Sundhedsudvalget på Christiansborg. I udvalget sidder der medlemmer fra de forskellige partier i Folketinget. Vi var ikke de eneste den dag, der ville have politikernes opmærksomhed – og i sidste ende måske en større bevilling. LAP er faktisk på finansloven med flere millioner kr. om året. Midler, LAP får til at hjælpe sindslidende eller psykisk sårbare, som det hedder nu til dags.

Fra landsledelsen i LAP mødte Lene Kristiansen, Cornelius Christiansen samt skribenten til denne artikel Tom Jul Pedersen. Med os havde vi Jakob Brixtofte, der er ansat på kontoret. Vi andre laver arbejdet frivilligt, det er mere frit, hvad vi vil lave, som for eksempel mødet i dag. Til gengæld får vi ingen løn for anstrengelserne.

Af nye tiltag nævnte vi at drive væresteder, og lave TV- indslag i stor stil

til de sociale medier. Og en form for vægavis eller rettere sagt plakater, der med få store fotos og lidt tekst skulle bringe vores budskaber ud på de steder, brugerne er. Det vil sige plakater, man bliver i bedre humør af. Fotografier skal være det bærende og dem man ikke kan undgå at se. Teksterne er mere til fordybelse. Jeg havde taget prøveeksemplarer med og dem delte jeg rundt til de ca. 10 politikere, der var mødt op.

Om LAP's møde med politikerne giver en større økonomisk bevilling til foreningen, må tiden vise. Dette er noget ministeren for området bestemmer. Det var en god oplevelse at besøge Christiansborg, som er langt større end man tror. En metaldetektor skulle vi selvfølgelig også igennem, der kunne afsløre eventuelle våben. Der bliver passet godt på demokratiet i Danmark.

Vi siger tak for et godt møde og for den dialog, der var fra de fremmødte politikere. ■



Virkelighedens morgener

Om forfatteren

Gry-Gabrielle Overgaard Hansen er født i København, årgang 1977. Hun har igennem sit liv været optaget af at hive den sande essens frem i situationer og placere virkeligheden foran sig selv

og andre. Hun er mor til en teenagedatter, bosiddende på Vestsjælland i en lille landsby og deltager også på sang i band med Kasper.

Kasper Mechlenburg er født i København, årgang 1973. Han er forfat-

ter, musiker og skuespiller og vil det i livet, som vejen nu viser ham. Han lever stærkt gennem poesiens åndedrag, som er hans væsen, og ud af dette flyder ordene og følelserne, ubesværede. Kasper bor på Vestsjælland, ude på landet. ■

Uddrag af bogen

Hvad er det, du gennemskuer?

Hvad er det du prøver at gennemskue, når du ser de andre leve deres liv?

Går du ind i dig selv og finder en konklusion?

I virkeligheden skal du bare være en tom flaske, der står og hylér i vinden?

Det er din tone i livet

Så slap af og svøm med de andre

Se livet som en stor bevægelse

Der vil du leve med venner

Det eneste, du skal gennemskue, er din indre stemning på trods af at du skal yde så meget til livet, er den der altid

Tomheden i den hule flaske bliver løst op af livets nektar

Sorgen og den syrlige smag af blodnektar, og et hjerte, der slår, giver pludselig mening

Barndom

Hvem er dit barn. Hvad er din dom

Jeg husker mine barne-nerver

De optog mig i alt, hvad jeg gjorde

I en verden af bamser, der ku' tale, så jeg ind i fremtiden uden at vide, at det var det, jeg gjorde

Det er smukt

Vidste jeg det alligevel

Det er også smukt

Mit hjertes hjælpeløse anker

Forfatterne til denne bog, Gry-Gabrielle Overgaard Hansen og Kasper Mechlenburg, medvirker også i podcasten Forfattergården, hvor de taler om emnet psykisk sårbarhed:

Tanker om et liv, hvor det er bedst at drømme

Tanker om hinanden, hvor vi mødes i livets tidlige timer

Tanker om at være helt nede på jorden, når universets fodgængerfelt spejler os mest

Tanker om familier og vores forståelser

Tanker om samfundets sammenhold

Tanker om hengivenhed og grådighed og anderledesheden

Tanker om, hvor vi har været, da vi ikke kendte os selv

Tanker om et forsøg på at vække vidunderbarnet, der sov med ankeret i hånden

Vi lægger vores tanker i seng for en stund

Ankeret holder os i virkelighedens morgener



VIRKELIGHEDENS MORGENER

Forfatter	Gry-Gabrielle Overgaard Hansen & Kasper Mechlenburg
Udgivelsesår	Januar 2024
Udgivelsestype	Bog
Indbinding	Blødt omslag med flapper
Sideantal	70
ISBN:	9788776088026

At være eller ikke at være – helt

Tekst: Rigmor Hviid Christensen

Kan du mon rumme mig?

Jeg blev meget berørt, da jeg på DR 1 så udsendelserne, "Nyrup – Signes far", om Poul Nyrup Rasmussen og datteren Signe, hvor han i sin søgen efter en forklaring på Signes beslutning om at tage sit eget liv, havde en samtale med en ung kvinde på et Psykiatrisk Center. De talte bl.a. om, at den unge kvinde fandt ro, nærvær og fuld forståelse, altid hos sine heste, og hun sagde, som endnu en forklaring på, hvad hestene gav hende: "De kan rumme mig, uanset hvad humør, jeg er i".

Hvad mon giver en ung kvinde den følelse, at mennesker ikke i tilstrækkelig grad kan rumme hende, uanset hvilket humør, hun er i?

At hun på tilsvarende vis – hvor jeg selv har hørt gang på gang: "Du er altså ikke helt normal" – har oplevet sig selv negativt defineret og ikke-altid-mulig-at-rumme?

Succes eller fiasko – et udskilningsløb

Vores samfund synes at bevæge sig i en retning af, at det normale er at få succes, helst på en og samme tid og på alle parametre: Familiemæssigt, økonomisk, hvad angår uddannelse og status, og hvad angår forstand og tankegang.

I denne verden af mangeartede succeskriterier skal vi kunne rummes af andre og af os selv.

I modsætning til at have succes, står det at være en fiasko, i betydningen at lide et nederlag, herunder at være 'ikke-helt-normal'. For eksempel næsten på et tidligt tidspunkt i livet at være

blevet tildelt - ja ligefrem udstyret livsvarigt med "en diagnose", og eventuelt at have modtaget "psykologhjælp" eller anden form for behandling. Hvordan er det gået til, at danskernes tilværelse er blevet et udskilningsløb, hvor antallet af såvel de ikke-helt-normale som antallet af deres behandlere er vokset voldsomt op igennem 1960'erne og 1970'erne og frem til i dag?

Lykken er at vide ...

I 1960'erne blev Inge og Sten Hegeler verdensberømte i Danmark for bl.a. sætningen: "Lykken er at vide, hvad der er normalt" – og de gjorde sig til talsmænd for, at det normale har vide rammer.

Hvad enten man som menneske befinder sig indenfor eller udenfor disse vide rammer, har enhver af os, vil jeg tillade mig at hævde, et krav på at kunne rummes af andre, med respekt for vores individuelle særegenhed.

Netop i en tid, hvor der slås på tromme for individualitet, det unikke og for ønsket om at realisere sig selv, må særegenhed eller 'anderledeshed' da være et adelsmærke snarere end et stigma.

At have en psykisk sygdom kan være en voldsom belastning for den, der er ramt af denne form for sygdom. Derfor handler det i høj grad om at kunne – og få muligheden for at ranke ryggen.

Retten til at være sin egen

Det handler om at erobre retten til at være sin egen, og dermed om retten til at kunne stille et ganske naturligt og berettiget krav til sin omverden om at blive set og hørt som den, man er: Et helt specielt medmenneske – med eller uden sygdom. Retten, om man vil, til indimellem også at være besværlig. At kunne rummes – uanset, hvilket humør man er i.

Og retten til at få lov til at leve sit liv på egne præmisser, uden nødvendigvis at skulle lade sig definere negativt af sine omgivelser. Diagnosticeres, puttes i kasser og kategorier af andre mennesker, heriblandt behandlere, om hvem man til tider kan sige – som en medpatient af mig engang udtrykte



normal

det: “De lærer sig selv at kende igen-nem os”.

At lade sig behandle

At modtage ‘behandling’ af den ene eller anden karakter – som udgangspunkt kræver – og giver mulighed for erhvervelse af en pæn portion selvindsigt – for patient såvel som for behandler. Man kunne ønske sig, at en tilsvarende selvindsigt var at finde og – hvis ikke – så lod sig muliggøre at finde, også hos alle de “helt normale”.

Det offentlige sundhedsvæsen – nogle politiske valg

Når psykisk sygdom i årevis er blevet så stedmoderligt behandlet i vores sundhedsvæsen.

Når gyldne løfter om forbedringer og øgede økonomiske bevillinger op til et valg, den ene gang efter den anden er blevet fraveget efter et valg, har det flere forklaringer.

Psykisk sygdom er, i en tid hvor vækst og økonomisk fremgang er hovedprioriteringen, en så svært håndterbar størrelse for det effektive, præsterende menneske, som forventes at være i evig kontrol. Frygten for netop tab af kontrol overstiger både naturlig nysgerrighed og et naturligt ønske om viden og et muligt ønske om at engagere sig, hvilket man ellers kunne have håbet på, såvel hos lovgivere og beslutningstagere, og i befolkningen som helhed.

Man har derfor fra beslutningstageres side valgt at lukke øjnene for nogle langsigtede konsekvenser af netop sine undladelsessynder, ligesom man, i de tilfælde, hvor medierne er blevet for påtrængende, har foretrukket at slukke småbrande. Ikke mindst, fordi der tilsyneladende ikke har været et vælgermæssigt tilstrækkeligt stort politisk pres fra patienter og pårørende at skulle tage hensyn til.

Hertil kommer at mulige investeringer, der ikke umiddelbart ser ud til at kunne føre til økonomisk gevinst, giver et manglende incitament for ændringer på et

område, der synes næret af fordomme, snarere end af oplysende information fra de relevante aktørers side.

Samlet set har der således gennem årene fundet en afsmitning sted, fra det politiske niveau til befolkningen som helhed, hvad angår negligerende holdninger til psykisk sygdom. Kun et stadigt stigende antal af arbejdsmæssige og andre stressrelaterede tilstande som PTSD, har nu i en årække kunnet pege i modsat retning.

Strukturreform – i spændt forventning

Det er derfor med spændt forventning, at såvel nuværende, tidligere patienter som pårørende vil kunne se på, når eventuelle omstruktureringer i sundhedssektoren kommer for en politisk dag.

Når modeller til- eller fravælges eller udvælges, for senere hen, i deres endelige form, at blive implementeret. Med henblik på – lad os håbe det – at kunne udmønte sig som væsentlige forbedringer på det psykiatriske område.

Fordi

I går var det mig, i dag er det min nabo, i morgen er det måske dig, der får brug for, at andre mennesker helhjertet kan rumme os, uanset hvilket humør, vi er i. ■



Psykisk sårbares kunst kommer på auktion i Århus



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Den 1. marts 2025 holder Galleri Gallo deres årlige kunstauction. Det foregår på den tidligere journalisthøjskole i Århus, der nu har fået betegnelsen "Kulturbunkeren". Først kan man studere værkerne fra kl. 13.00 til 14.00. Derefter går auktionen i gang og varer til kl. 17.00.

Galleri Gallo er et galleri i Århus centrum, hvor psykisk sårbare kan udstille deres kunstværker. For at kunne udstille der, skal man donere to værker til galleriet. Alle kunstværkerne, der er kommet i årenes løb, auktioneres bort i marts 2025. Der er rigtig mange, skulle jeg hilse og sige. Ikke kun malerier, men også skulpturer der kan pynte i ens eget hjem. Alle værkerne har en mindstepris, hvis de ikke bliver solgt, gemmes de til næste år. Priserne er fra 100 kr. til 10.000 kr. Det er dog meget få, der bliver solgt til den pris. Hammerslaget er oftest fra ca. 300 til 500 kr. Med andre ord – alle kan være med.

Der er rigtig mange, der plejer at bruge en eftermiddag på auktionen, og der sælges mad og drikke. Overskuddet går til Gallo-aktiviteterne. Det er alt sammen aktiviteter, der hjælper eller støtter sindslidende. Der er både Gallo-skole, Gallo-huset, Gallo-gartneriet – og selvfølgelig galleriet. Dankort kan ikke bruges til betaling, det kan derimod de gode gamle kontanter og MobilePay.

Den nemmeste vej til en hyggelig eftermiddag er at tage letbanen fra Århus Banegård og stå af ved Danmarks Radio. Derfra kan man se "Kulturbunkeren". Grunden til det hedder "bunkeren" er, at den er lavet af beton. Det giver associationer i retning af de betonbunkere, der blev lavet under 2. Verdenskrig i Vestjylland. Det samme kan man sige om Danmarks Radios bygninger, der også er fra 1970'erne. De bliver dog stadigvæk brugt til tv-produktion, mens journaliststuderende har fået nye moderne lokaler et par kilometer derfra. På gensyn til marts 2025! ■





Ny aftale:

Mennesker med svær psykisk sygdom kan få tilskud til tandpleje

Flere patienter, der har fået alvorlige tandproblemer som følge af deres sygdom og behandling, får mulighed for at få tilskud til tandbehandling. Regeringen og et bredt flertal af partier er nemlig enige om at udvide den nuværende tilskudsordning til tandpleje for en række patientgrupper, så den fremover bl.a. omfatter mennesker med svær psykisk sygdom.

Flere patienter kan se frem til at få tilskud til tandpleje med en ny politisk aftale, som regeringen og et bredt flertal i Folketinget nu har indgået.

Aftalen sikrer en udvidelse af målgruppen af patienter, som kan få tilskud til tandpleje, hvis de har tandproblemer som følge af deres sygdom eller behandling. Med udvidelsen vil ordningen bl.a. omfatte patienter i medicinsk behandling for svær psykisk sygdom.

Indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde siger:

Vi har allerede tidligere på året udvidet ordningen, så langt flere kræftpatienter, der har fået store tandproblemer efter at være behandlet med fx kemo- eller stråleterapi, kan få økonomisk hjælp til tandbehandling, og vi har også gjort det enklere at søge om tilskud. Nu udvider vi ordningen endnu engang.

Mange med svær psykisk sygdom, der behandles med psyofarmaka, får alvorlige tandskader, og står med meget store tandlægeregninger, som de kan have svært ved at betale. Derfor udvider vi ordningen, så langt flere med alvorlige tandproblemer som følge af deres behandling kan få en økonomisk håndsrækning til at få ordnet deres tænder.

Patienter med svær psykisk sygdom er typisk er i behandling med lægemidler, som hæmmer produktionen af spyt i munden. Længere tids behandling med en række af disse lægemidler kan medføre tandproblemer som huller i tænderne, slid på tænder og i værste fald tab af tænder.

Med denne og tidligere udvidelser af ordningen forventes antallet af patienter, der kan få gavn af ordningen, at stige fra ca. 4.400 i 2023 til samlet set 17.400.

Nye patientgrupper med den udvidede aftale om tilskud til tandpleje

Den nye aftale er baseret på faglige anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen. Når udvidelsen af ordningen træder i kraft i 2025, vil følgende patientgrupper blive tilføjet listen over patienter, der har mulighed for at få tilskud til tandpleje:

Patienter i behandling med psyko-farmaka af typen tricykliske antidepressiva

Patienter i behandling med psyko-farmaka for svær psykisk sygdom

Patienter med reflux efter operation med fjernelse af lukkemusklen mellem spiserør og mavesæk.

Med aftalen udmøntes de resterende midler fra Sundhedspakken fra 2023, hvor der blev afsat 50 mio. kr. i 2024 og derefter 100 mio. kr.



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 og Nils Holmquist**

varigt hvert år til at udvide og forenkle ordningen efter sundhedslovens § 166.

Den politiske aftale vil blive udmøntet i et lovforslag, der forventes at træde i kraft 1. juli 2025.

Læs mere på Sundhedsstyrelsens webside: www.sst.dk ■



Fru Christoffs univers

Personlig klumme af
Inger-Liss Christoffersen

Tekst og foto: Inger-Liss Christoffersen



Mine sids

Den opmærksomme læser af min klumme, som jeg nu har skrevet i henved seks år, vil vide, at jeg sidste år brugte flere numre af LAP-Bladet med overskrifter som "Det sidste ord", og "Det sidste ord fra mig er endnu ikke skrevet endnu" var i julenummeret 2023. Der var alvorlige sager, som gjorde, at overskrifterne blev skrevet på den måde. Ideen kommer fra de nyere TV-dokumentarer, som døende kendisser fik lov til at fortælle journalist Mikael Bertelsen, og som først bliver sendt i fjernsynet efter deres død. Her i oktober og november 2024 er 6 kendte mennesker afgået ved døden, men kun én, Erik Clausen, ville interviewes. Jeg mener, det er et godt minde for os, der holdt af de kendte mennesker. Johnny Madsen ville ikke deltage, hvilket jeg forstår - vi har jo så mange udsendelser af "Ja, for Fanø" og koncerter, vi kan se med ham. Han var nok mere syg end han lød til, men et spændende liv havde han haft som vi andre har kunnet nyde godt af. Jeg har kun mødt ham personligt én gang - det var på "Musen og Elefanten" i København, et værtshus hvor man godt må ryge. Her var han sammen med lederen af "Danser med drenge", hvor de stod og gøglede sammen.

te ord!



Når jeg i overskriften her skriver ”Mine sidste ord”, er det ikke fordi jeg tænker at ”gå bort” lige nu, men derimod, at jeg vil slutte med at skrive mine universer. Ung er jeg heller ikke længere, men jeg har været LAP-medlem, LL-medlem og meget mere i løbet af alle disse år – og sygdom har, som I har kunnet læse, tæret på både krop og sjæl.

Så denne klumme bliver ikke så langstrakt som tidligere – altså jeg drosler ned i LAP med mit frivillige arbejde. Om nogle læsere vil savne Fru Christoffs univers, ved jeg ikke – men det er min beslutning at slutte nu.

Det mere private

En hyggelig barnedåb af Lova, den 3. pige i min nevø's ægteskab med Madeleine, blev det til den 7. september. Vallensbæk nye kirke var scenen, hvor tre forskellige børn skulle døbes. En dreng skreg i vilden sky, men Lova sagde ikke en lyd. Der var spisning i præstegården bagefter, solen skinnede, og maden havde David sørget for som altid, når familien skal fejre noget. 5 gæster – halvdelen fra Sverige – og så os nære familie ved hver sit langbord. Det var fire hyggelige timer, hvorefter jeg måtte

hjemad for at slappe lidt af og tage mig af Ida.

Min kat Ida

Og ja, Ida har haft brug for dyrlægen 2 gange i løbet af 3 mdr. – det er noget af et cirkus at få hende ind i transportkassen, men jeg fik hjælp af min gode ven, Freddie, den første gang. Hun blev hurtigt taget i nakkeskindet – og så ind med hende. Hun havde længe slikket sig tre steder i pelsen, og dyrlæge Volder fastslog, at hun havde været oppe at slå med en anden kat, så der var gået betændelse i hende. Så en sprøjte i nakken, og en pakke medicin fik jeg med hjem til 6 dage – det var også en kamp at få de piller i hende. Men rask blev hun da. Senere kom næste omgang: Hun slikkede og slikkede på én af sine brystvorter (hun har som vildkat haft mange kuld unger – så de patter er stadig lange). Op igen til dr. Volder, som kunne se, at Ida havde revet sig, der hvor hun slikkede. Betændelse igen, men der var gået hul på bylden, så det var igen en sprøjte og 5 dage på medicin. Et fif for at få Ida til at slikke antibiotika op, var at sprøjte det ned i tunsaft, så gled det ned meget nemt, og hun blev rask derefter.

For nylig var jeg syg i 10 dage med maveinfluenza – det føltes som syle, der kørte rundt i den nederste del af peristaltikken – ja, PanodilZapp og Kodein måtte til for at klare det værste. Lige nu har jeg, som noget nyt, fået ondt i knæet og den lange lårmuskel... jeg kunne blive ved. Er ikke bleg for at skrive, at de to antihormonbehandlinger, som nu er stoppet, også har medvirket til de sidste store gener. Jeg vil kalde antihormoner for pillekemo – det skulle bare være en forebyggelse, men ikke hos mig, det har været slemt.

Facebook har været brugt lidt til at ynke lidt hos mine venner der – men det jeg ville have, var bare lidt omsorg – og det fik jeg!

Nu slutter jeg – altså der kommer ikke mere herfra til jer læsere – men jeg håber da, der er nogle medlemmer, som har syntes om min klumme.

Rigtig God Jul og et lykkebringende Nytår til jer alle! ■

Kærligst Inger-Liss

Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

10 UDVALGTE CITATER FRA
REITZELS CITATBOG - TIL AT
BLIVE KLOG AF, TÆNKSOMME
OG SJOVE.

DANMARK

Disse blege, grødspisende danskere med deres leverpostejkultur.

Erik Clausen

DIKTATUR

Et diktatur er en stat, i hvilken det er forbundet med livsfare at holde papegøjer.

Jack Lemmon

MODE

For kvinden er moden det vigtigste af alle stofskifter.

Karl Farkas

CIGAR

Jeg har gjort det til en regel aldrig at ryge mere end én cigar ad gangen.

Mark Twain

VINTER

Hvis vi ingen vinter havde, ville foråret ikke være så behageligt; hvis vi ikke somme tider følte modgang, ville velstanden ikke være så velkommen.

Anne Bradstreet

STORMAGT

De store nationer har altid optrådt som gangstere og de små nationer som prostituerede.

Stanley Kubrick

AMERIKA

Amerika er et land, hvor borgeren vil krydse oceanet for at slås for demokratiet - men ikke krydse gaden for at stemme til valget.

Bill Vaughan

KOMPROMIS

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

Winston Churchill



KAT

Det er svært at få katten i sækken igen, når man først en gang har lukket den ud.

Robert Lembke

LÆGE

Den medicinske forskning har gjort så store fremskridt, at der praktisk taget overhovedet ingen sunde mennesker findes mere.

Aldous Huxley



Poesiens & kunstens side

Behøver du være så højtragende?
Ja. Jeg er langelænder.



Maleri af Valentina



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 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 KØGE OG OMEGN:

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

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

v/Hanne Wiingaard, Pilevej 4, 4683 Rønnede
Telefon 21 63 73 14, wiingaard@lap.dk

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

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

LAP AALBORG:

Kontakt: Signe Seiersen
Tlf.: 50 59 38 14, signe.s@mail1.stofanet.dk

LAP SVENDBORG OG OMEGN:

Formand Lars Kristensen
Telefon: 29 84 04 07, lars@ljk.one

Regionale foreninger

LAP REGION HOVEDSTADEN

-

LAP REGION SJÆLLAND:

Hanne Wiingaard
Telefon 21 63 73 14, wiingaard@lap.dk

LAP REGION NORDJYLLAND:

Signe Seiersen
Telefon 50 59 38 14, signe.s@mail1.stofanet.dk

LAP REGION MIDTJYLLAND:

Tom Jul Pedersen
Telefon 29 88 45 32, tomjulpedersen@gmail.com

LAP REGION SYDDANMARK:

Lars Kristensen
Telefon: 29 84 04 07, lars@lap.dk



Liste over kollektive medlemmer i LAP

Atriumfonden	4862 Guldborg
Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Socialpsyk.Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Center Nørrebro	2500 Valby
CSD Odense	5000 Odense C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
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 psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt
- ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 kr. årligt
- ☐ Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m. v. [kontakt sekretariatet]
- ☐ Jeg er ikke psykiatribruget, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- ☐ Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

Du er velkommen til straks at indbetale dit medlemskab/abonnement på LAP's konto i Danske Bank: Reg. : 3574, konto: 30 01 88 89 27 eller via MobilePay til nr. 66 88 55 (LAP 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

Bladgruppen søger engagerede frivillige

Som frivillig i bladgruppen indgår du i et samarbejde med online-møder samt fysiske møder. Der er 6-10 møder om året, af ca. 2 timers varighed. Bladgruppen består af 5 medlemmer.

Det er en fordel, hvis du kan lave journalistik, enten som uddannet eller på hobby plan.

Herunder interviews og foto-grafering målrettet tidligere eller nuværende psykiatribrugere. Vi mangler også bladgrup-pemedlemmer, der kan bidrage med kritik af

tekster og anmeldelser af bøger, som vi får ind på redaktionen.

Vi er generelt åbne overfor kreativt blad materiale. Tekst og materiale skal være rettet mod vor målgruppe. Bladets redaktionelle linje har både plads til forudsigelighed og variation. ■

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

LAP Vendepunkts instruktøruddannelse



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Jeg har andet steds i bladet beskrevet en del af LAP's medlemstræf. Ud over at debattere Folkemødet, var der på træffet dialog om Vendepunkts kurserne.

LAP er ved at uddanne Vendepunkts instruktører, som i fremtiden kan undervise andre brugere i hvordan de rent mentalt kan få et vendepunkt i, deres tilværelse. Det, vi som instruktører lærer, er fra psykologiens verden, hvordan vi mennesker reagerer på forskellige ting. Et af begreberne er en «trigger» (på engelsk, det der udløser kuglen i en pistol), som betyder, at man tænder af i raseri, uden der er en forklaring på det. For eksempel nævnte jeg, at en bruger på et værested råbte højt ud i lokalet: "Du chikanerer mig! Den såkaldte chikane bestod i, at jeg havde nævnt ordet Muskelsvind Fonden. Vedkommende havde netop en mormor, der var død tidligere på året. Hun led af muskelsvind, ergo var det ordet "muskelsvind", der havde "triggeret" ham. Han kunne godt få brug for et Vendepunktkursus, så han kunne lære at styre sine følelser.

Men hvordan kommer kurserne i gang ude i landet, når vi er færdige som instruktører i foråret 2025?

Debatten gik på, at man gerne så, at det lokale LAP og de regionale LAP-foreninger påtager sig arbejdsgiverrollen. Det vil sige, finder lokaler, laver brochurer og plakater og fortæller brugerne, at der er kursus den og den dag på den lokalitet. Planen er, at der ikke skal betales løn, som det meste arbejde i LAP er det frivilligt og ulønnet.

Hvis nogle vil søge fonde til aflønning, er de velkommen til det. Det er ikke noget LAP på landsplan finansierer. I LAP-Midtjylland har vi behandlet spørgsmålet på et bestyrelsesmøde: Vi siger pænt nej tak, da der i forvejen er en Recovery-skole i Århus. Recovery-skolen har været der i mange år, den tilbyder de samme kurser og det er gratis at deltage. Tilmelding sker via SMS eller E-mail. Det er enkeltstående arrangementer på 2-3 timer, modsat LAP, som tilbyder et forløb over måneder. På den baggrund mener vi konkurrencen er for stor, da man kan få det samme allerede nu, og at det tilmed er lettere at gå til om deltager. Vi kan heller ikke påtage os arbejdsgiverrollen, som tidligere beskrevet. Men hvis nogen andre vil lave LAP- Vendepunkts kurser i Århus eller Region Midtjylland i foråret eller sommeren 2025, er de hjerteligt velkommen til det.

Det fungerer allerede i København, der får lærerne også løn.

Jeg vil håbe, det kommer op at køre i mindre byer som Randers, Horsens og Odense. Som et medlem af LAP sagde på træffet, har vi jo LAP's lokaler i Odense. Et sted, folk også kender. Hvis nogle vil påtage sig det ansvar, siger jeg ja tak, og vil være fortaler for det på et af vores landsledelsesmøder.

Der er 10 vendepunktsinstruktører, som bliver færdige i foråret 2025. Vi har været på kurset i over et år og er blevet meget klogere på menneskets psyke, og på, hvordan vi skal formidle stoffet til kommende elever. ■



Midt i en historisk tid...

Tilgiv, jeg si'r et alvorligt ord. Det er klogt, at De forstår det straks. Bare en hyldest til denne jord. For vi har jo kun den samme slags. Ord af Poul Henningsen og sunget af Liva Weel. Det er en alvorlig sag at mene noget i denne verden.

Mandag den 18. september blev endnu en historisk dag

Endnu en tilsyneladende historisk politisk aftale blev indgået af Folketingets politiske partier. Denne gang om naturen og miljøet. Før har man omtalt naturen som "det billige skidt", men

nu er det formuer værd. Der bliver postet over et halvt hundrede milliarder i den nye aftale til miljøet, som vi dels får mere af. Dels får mindre forurening af.



Donald Trump varmer sig i det amerikanske flag.

Der bliver plantet og udlagt langt mere skov. Af et omfang på omkring Fyens. Der blev sagt i Radioens P1, at der skal plantes 1 milliard træer, som skal ånde og skabe mere natur. Samtidig med, at landbruget ikke skal gøde og udgyde så meget mere. Jord, som ligger ud til fjorde, søer, bække, åer og vandløb skal opkøbes af staten og lægges brak, så vandet bliver fredet, og ikke forurenet mere. Så med tanke på Storm P., skal det være sjovere at være rødspætte. Det bliver meget dyrt, men forhåbentligt også meget dejligt. Om omkring 30 år skal der komme fisk og liv i vandet igen.

2024 bliver det varmeste år nogensinde

Til gengæld har vi også lige haft den koldeste dag i november i 29 år. Samtidig er FN-konferencen COP29 lige overstået, og de fleste er skuffede. De rige lande, som har skabt ozonlaget, vil kun betale 300 milliarder dollars til de fattige lande. Selvom det er mange penge sidst på måneden, rækker de 300 ikke så langt, at det kan batte noget, og ændre verden til det bedre. Oveni måtte der ikke stå noget om at udfase kul, olie og gas, som blev vedtaget sidste år. Der er jo heller ingen grund til at træde i det, når konferencen nu for anden gang i træk holdes i et stærkt olieproducerende land. Det kræver noget diskretion.

Vi kan måske nyde lidt af varmen – i al fald om sommeren – på de her kolde breddegrader, men på den anden side af kloden betyder det tørke, mangel på vand og manglende afgrøder, så flere og flere sulter. Tornadoer, kom førhen

mest som hvide tornadoer med vaske-middelnavnet Ajax ind i husmoderens køkken og gjorde rent. De blev afløst af nye vaskemidler og erstattet af rigtige, vaskeægte, stormfulde og ødelæggende tornadoer. Man brugte før klimaødelæggelsernes tid betegnelsen en "hundredeårshændelse". Altså, så slemt et vejr kom der kun en af hvert hundrede år. Nu siger videnskaben, at en 'hundredeårshændelse' vil ske mindst tre - fire gange om året. I Mexico havde de i sommer fire hundredeårshændelser på en måned. Så der er unægtelig gået inflation - også i vejret.

Politiske aftaler og klimaforandringer bliver mere og mere historiske. Måske fordi vi har glemt historien og er blevet mere og mere historieløse. Forfatteren Poul Henningsen skrev dog, at "vi er selv historie". Både som menneske og som samlet flok. Gitte Stallone (for Nielsen), sang engang endda 'Everybody tells a Story'. Hun havde også kroppen til det, så der måtte en Ulf Pilgård til for at legemliggøre hende i Cirkus Revyen. Kroppen er vores allesammens hylster. Vi bærer rundt på en, som enten er for stor eller for tynd. Sjældent er vi helt tilfreds. Denne usikkerhed tjener skønhedsindustrien, medicinalindustrien og Novo Nordisk milliarder på.

Vi bliver bedømt og dømt ud fra hver vores historie og hver vores kroppe. Vi bliver også bedømt efter den historie, vi selv fortæller om os selv. Er Du en ukuelig optimist eller en sortseende pessimist, som synes, at det altid er de andres skyld. Hvis det er den fortælling

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Foto Michael P. Krog: Mette Frederiksen ser et rødt flag smælde

Du har om Dig selv, falder Du ofte i den fælde, at verden bliver som Du tænker. Du er fastlåst i et mønster, som Du kan genkende. Så er det, at terapeuter og narrative psykologer vil prøve at ændre Dig, ved at ændre Din historie om dig. Hjernen vil altid gerne gøre det nemmere for dig ved at gøre verden mere forudsigelig. Heldigvis kan man dog bryde ud. Hjernen er godt nok klog, men kan også løbe om hjørner med én. Det véd især mennesker med OCD og andre tvangsmæssige tanker og handlinger. Verden forandrer sig stadig. Politikerne halser bagefter ved at reparere og indgå forlig. Nogen bliver til forlis, og andre på længere sigt ”lig i lasten”.

Der er stadig krig i Europa

Derfor skal alle opruste og ruste op, og forsvarsministeren har bebudet øgede militærudgifter på 300 milliarder kroner. Vi bliver også alle ældre. Alle os, som ikke dør før tiden, og lever længe nok til at blive ældre. Derfor kommer der også snart et ældreforlig. Det lyder på mere frihed til de ansatte og de ældre. Blot må vi håbe, at det ikke bliver frihed til at sejle sin egen sø. I den anden ende er børn, som går i Folkeskole. De skal også have mere frihed. Dog ikke til at glo på skærme og spille computerspil - de skal til gengæld ikke nøjes med åndelig føde, men nu - i før-

ste omgang som et stort forsøg, have et dagligt skolemåltid. Slut med en sammenklappet hengemt leverpostejmad, som smager af syltetøj og remoulade.

Endelig mangler den store forkromede sundhedsreform med tilhørende psykiatri. Den har vi ventet i årtier på med længsel og tilbageholdt åndedræt. De psykiske lidelser skal sammenstilles og behandles som fysiske sygdomme. Der skal mange flere penge til - her kommer der igen milliarder flydende. Forskellige organisationer har allerede nydt godt af flere penge, blandt andet til psykiatri og kunst og mere kulturelle og idrætsmæssige aktiviteter. Nu skal vi heller ikke være så provinsielle, at vi ikke nævner den store verden. Donald Trump bliver præsident igen i De forenede Stater. Det sker officielt til januar, men han er allerede godt i gang. Klimaskeptikere bliver miljøministre, vaccinemodstandere bliver sundhedsministre, politikere, som han tidligere har været på kant med. Hvis der er én ting man kan forudsige om den kommende præsident Trump, er det, at han er uforudsigelig.

Her til sidst, sidste nyt fra Hofkalenderen

Det kongelige danske socialdemokrati er blevet mere kongeligt. Den socialdemokratiske statsminister, Mette

Frederiksen, har, som den første socialdemokratiske statsminister nogensinde modtaget en kongelig orden. Inet mindre end Kommandør af 1. grad af Dannebrogordenen. Som digteren Jeppe Aakjær skrev om en anden socialdemokratisk politiker: Du være de fattiges værner – du være den riges ris, du får ej ordner og stjerner, men bæven-de læbers pris.

Der er andet, som er mere forudsigeligt og lige så rødt som en socialdemokratisk fane, Dannebrog og rødgrød med fløde. Den kommer hvert år: Julen! Atter kommer julema(n)den flyvende og flydende! Atter skal vi forskønne vores kroppe med adskillige kilo flæskesteg og rødkål. Vær” så god! Om ikke andet, gøre hverdagen lidt lettere for andre - om ikke andet - giv et smil. Endelig vil jeg i samlet flok, atter fuldtalligt udbryde et længe leve:

Fra Alle Os - Til Alle Jer - ønsker vi Alle en Rigtig Glædelig Jul!

Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi. Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv! ■

Kærligst Michael



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



DANMARK

PP