

# LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 27

nr. **1**  
2025



*Poesiens &  
kunstens side*

LÆS MERE SIDE 25



# Nyt om 10-års plan for psykiatrien

Forretningsudvalget Ole Nielsen, Thomas Andersen, Lars Kristensen

**S**om led i aftalen om sundhedsreformen har Regeringen og Danske Regioner indgået en ny aftale, der skal gøre Psykiatrien en integreret og ligeværdig del af Sygehusvæsnet.

Det har længe været en LAP mærkesag, at Psykiatrien er ledelsesmæssigt og organisatorisk adskilt fra somatikken.

Derfor er det positivt, at der nu gøres tiltag til at sidestille psykiatriske lidelser og somatikken.

På Psykiatri Alliancens seneste møde holdt Sundhedsstyrelsen og Social- og Boligstyrelsen et fælles oplæg om 10-års planen for psykiatrien. Her blev nogle af de nuværende utilstrækkeligheder i psykiatrien fremlagt, herunder stigmatisering og manglende ligestilling. De politiske aftaler på psykiatriområdet siden 2022 blev ridset op og følgende nye initiativer blev nævnt:

1. Styrket akutpsykiatrisk hjælp
2. Hurtig opstart af behandling og tryk opfølgning i børne- og ungdomspsykiatrien
3. Kommunalt behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel

4. Botilbudsteams
5. Afklaringspladser i socialpsykiatrien
6. Sociale akuttilbud i socialpsykiatrien
7. Borgeren ved roret - strategisk udvikling og omlægning til recovery-orienteret rehabilitering

- National udbredelse af brug af Peers medvirker også til at styrke kvaliteten i socialpsykiatrien.
- Social- og Boligstyrelsen udbreder fra 2023-2026 'Borgeren ved roret' og Peers i op til 20+20 kommuner og mange flere kommuner benytter viden fra 'Borgeren ved roret' til at videreudvikle den kommunale praksis. 35 mio. kr. samlet fra 2023-2026 til udbredelse af Borgeren ved roret og Peers (Psykiatriaftale 2022)

Denne nyeste aftale på psykiatriområdet bliver gennemført i løbet af 2026, og integrationen af psykiatri og somatik forventes at være gennemført i alle regioner i januar 2027.

Hvert år fra 2024 til 2030 er der afsat 20 millioner kroner til nedbringelse af

tvang, og det svarer sådan ca. til én dyr villa, som også overlæge på Psykiatrisk Center Amager, Gitte Ahle påpegede for nylig i medierne. I forhold til forsvarsinvesteringer og kompensation til minkfarmere er det stadig småpenge, der tilfalder psykiatrien. I forhold til planen generelt vil LAP påpege, at der er overvægt af tiltag i forhold til unges mistrivsel, mere psykologhjælp, kommunalhjælp og relativt få tiltag målrettet svært psykisk syge borgere.

I januar måned havde LAP møde med Sundhedsministeriet, bl.a. for at drøfte udviklingen af 10-års planen for psykiatrien. På mødet nævnte LAP, at Sundhedsministeriet burde se til, at sagen om den skandaleramte psykiatriske afdeling i Randers og granskning af de 1.614 patientjournaler, bør genoptages.

LAP vil fortsat tæt følge implementering af de ovenfor nævnte initiativer og bidrage konstruktivt og kritisk i alle relevante fora.

Som det kan læses i bladet er der grøde i det lokale LAP. Det vil sige, der er fremgang at spore i antallet af aktive lokale og regionale LAP forninger. Denne fremgang er rigtig



positiv og vi vil her opfordre til yderligere at styrke lokalt og regionalt LAP arbejde. Det vil også sige, at søge indflydelse alle steder, hvor udvikling af psykiatrien er på dagsordenen. Husk LAP's motto: 'Intet om os uden os'. ■

*Vi ses til Landsmøde 2025!*

## 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](mailto:lap@lap.dk) kun fantasien sætter grænser.

Skriv gerne, hvis du har brug for hjælp fra redaktionen til opsætning af artikel eller indlæg.



# 06

LAP Vendepunkt  
instruktørkursus



# 08

Godt møde med  
hospitalsledelsen på  
psykiatrisk hospital



# 10

Omkring Væresteder



# 16

LAP besøgte det  
psykiatriske  
hospital i  
Horsens



# 18

Lokalrådsdag – en  
nyskabelse i LAP





# Indhold

## FORÅR/SOMMER-25

Nyt om 10-års plan for psykiatrien	2
LAP Vendepunkt instruktørkursus	6
Godt møde med hospitalsledelsen på psykiatrisk hospital	8
Omkring Væresteder	10
Lokalforening står sammen om det, der er svært	11
Når systemet ikke fungerer	12
Dialogmøde med Aalborgs borgmester	14
LAP besøgte det psykiatriske hospital i Horsens	16
Lokalrådsdag -en nyskabelse i LAP	18
LAP-Randers	21
Citatsiden	24
Poesiens & kunstens side	25
Lokalforeninger	26
Regionale foreninger	26
Liste over kollektive medlemmer i LAP	27
LAP SOMMERLEJR 2025	28
Krogs Krog: Smil til verden...	30

### MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatridbrugere

### 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. august 2025.

### REDAKTIONEN:

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

### FORSIDEFOTO:

Tom Jul Pedersen

### 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](http://www.lap.dk)

Artikler der indsendes, forbeholder redaktionen  
sig ret til at redigere i.

# LAP Vendepunkt instruktørkursus



**Tekst: Hanne Carlsen**  
Instruktøraspirant

## Replik til Tom Jul Pedersen om Recoverymodellen i LAP blad nr. 3, 24

**V**i har på instruktørholdet i Odense modtaget undervisning i, hvordan du kan mestre hele dit liv med en nuværende eller tidligere diagnose, hvis du går på Vendepunkt 1 og 2.

Til det har vi en værktøjskasse med 22 emner i første modul og 27 i andet. Enkelte emner er gengangere. På kurset dykker vi ned i værktøjsskassen og lærer af hinandens erfaringer.

### Sådan forløber det:

Som grundforening eller netværksgruppe kan man henvende sig til Vendepunkts Erfarings Netværksgruppe ved at tage kontakt til LAP.

### Vendepunkts Erfarings Netværksgruppe:

- Gruppen består af de uddannede instruktører og de to undervisere.
- Vi kan formidle indholdet af pjecer og opslag.
- Vi stiller to undervisere til rådighed.
- Vi forhandler med grundforeningen om undervisningsdag.
- Der behøves tre timer à 16 ugers varighed pr. kursus.
- Der bliver samlet max 8 (min. 6) deltagere pr. hold på baggrund af opslag og pjecer i lokalområdet/lokale medier.

- Når dette antal er nået, starter holdet.
- Vi finder egnede lokaler sammen med grundforeningen.

Som grundforening må I hjælpe med at få trykt undervisningsmaterialet til deltagerne på A4-papir. Let forplejning med frugt og kaffe/the.

At vores kurser er sammenhængende, synes jeg er en fordel, da man følges, og lærer af hinanden hen ad vejen. Fonde kan søges, der hvor man ikke har mulighed for trykning og rejsererefusion.

I LAP sammenhæng er undervisningen gratis - også for deltagerne.

Er det uden for LAP, kan aflønning komme på tale - ellers ikke.

Jeg ser frem til og glæder mig til gratis instruktørundervisning i København eller i Odense.

Hvis I har rejsererefusion til Århus, starter jeg gerne et hold op der også, og "konkurrerer" med Recovery-skolen i Århus. Jeg mener, det produkt vi har, indeholder grundtanken af Recovery-ideen i Danmark. Derfor bør de kurser opleves, da livet har så meget mere at byde på end kun at være en diagnose, og vi må alle gerne deltage helt og fuldt ud i livet. ■



# Godt møde med hospitalsledelsen på psykiatrisk hospital



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

I nden for vores forening LAP har vi mange pladser i udvalg og råd. Et af dem har den lange titel:

Møde mellem bruger- og pårørende organisationer og afdelingsledelsen ved AUH psykiatrien.

Oversat til dansk betyder det, at vi mødes med ledelsen på psykiatrisk hospital i Skejby, der ligger ved Århus. (AUH står for Aarhus Universitetshospital).

På det sidste møde talte vi om, at det ikke er den mest mundrette betegnelse, for møderne, som holdes hvert halve år

De 4 chefsygeplejersker, der var med til mødet, ville tænke over et andet navn til næste gang. Ud over dem var der kun mødt to op fra interesseorganisationer. Ud over mig, som havde LAP-Midtjylland "kasketten" på, var der en fra Sinds rådgivning. Den sidste deltager var Emil Bruhn, der fungerede som sekretær ved mødet. Jeg var ikke eneste hane i kurven, med andre ord. Men kvinderne var i overtal, og det blev den 1 ½ time, det hele varede, ikke dårligere af.

Det er gode informationsmøder, hvor vi bliver informeret om sidste nyt fra deres arbejdsplads. På hospitalet i Skejby er man delt op efter ens lidelser, som for eksempel afdeling for depression og angst, samt voksne med spiseforstyrrelser, hvor patienternes BMI (en betegnelse for kropsfylde) kan være helt ned til 10. Normalen ligger på 18-25. Børn med spiseforstyrrelser har deres egen afdeling. Grunden til den opdeling er, at der er forskel på børn og voksne, ud over det indlysende, størrelsen.

Børn skal være i et legemiljø, med farveblyanter og bamser. Noget, der vil irritere ældre, der ville tænke det som et "barnagtigt" miljø. Til med leger lige børn bedst - rent bogstaveligt i dette tilfælde. Af gode nyheder kan nævnes, at der er nok sygeplejersker, der vil søge ledige stillinger, grundet ansættelsesstop i somatikken, som betyder hospitaler, hvor man behandler fysiske sygdomme. Rusmiddelbehandlingen er gået fra kommunen til regionen, hvor det psykiatriske hospital hører til. På den baggrund giver kommunen en pose penge til hospitalet i Skejby.

Der er blevet arbejdet meget med sikkerheden på retspsykiatrisk afdeling. Alle patienter på den afdeling bliver scannet med en hånd metaldetektor nu, når de kommer tilbage fra uledsaget udgang. Den triste baggrund er, at en patient, som havde fået tilladelse til uledsaget udgang, gik ud og købte en kniv, gik tilbage på retspsykiatrisk afdeling, hvor han dræbte en anden patient. De har søgt regionen om en sluse/dørscanner, som alle skal gå igennem, som man kender det fra lufthavnen, scanneren ville kunne afsløre våben som knive. Men regionsrådet har sagt nej, fordi den er for dyr, har jeg efterfølgende erfaret.

Det første spadestik til nyt byggeri i Skejby bliver taget den 6. marts, og planen er, at det åbner i starten af 2027. En anden plan er, at somatikken og den psykiatriske ledelse skal slås sammen på hospitalet i Skejby. Som det er nu, er der to separate ledelser. Den smukke og positive tanke er, at de sammen





måske kan finde på nye arbejdsgange, lave efteruddannelser sammen - eller samarbejde om, hvordan man håndterer voldsomme situationer.

Med andre ord: Der sker en masse nyt til gavn for de psykiatriske patienter på Region Midtjyllands 5 hospitaler, der ligger i henholdsvis Viborg, Randers, Horsens, Skejby samt Gødstrup, der har til huse i midten af Jylland.

Vi siger tak for informativt et møde, og ser frem til det næste. ■



# Omkring Væresteder



Tekst: Hanne Carlsen

**D**er er brug for flere meningsfulde og identitets-skabende fællesskaber og knap så meget for flere sengepladser. Væresteder, mødesteder og aktivitetssteder kan være med til at forebygge ensomhed, men det kræver, at der er adgang til dem.

Det kan især være et problem for dem, der bor i de mindre byer i provinsen.

Væresteder med billige, sunde måltider og ordentlige åbningstider. I Nykøbing Falster er der 3 væresteder. Alle har åbent nogle få timer morgen og formiddag og lukker mellem kl.13.00 og kl 14.00. Der er ingen af dem, hvor man kan mødes til aftensmad.

Hvorfra kommer den opfattelse, at alle psykisk syge og førtidspensionister er A-mennesker?

## Aktivitets- og samværstilbud

Kommunen skal efter servicelovens § 104 tilbyde aktivitets- og samværstilbud (som væresteder) til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne - eller med særlige sociale problemer. Aktivitets- og samværstilbud skal medvirke til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene. Det kan eksempelvis være i samarbejde med en lokalforening, en landsorganisation eller et kommunalt eller regionalt drevet tilbud.

I Københavns Kommune har de iværksat en kommunal plan om, at man skal være visiteret for at komme på værestederne. Det bliver ikke tilladt at gå fra gaden og ind for at se, om stedet passer en. Pas på, det ikke breder sig. ■



# Lokalforening står sammen om det, der er svært

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere fik for halvandet år siden en afdeling i Svendborg. For Sille Brams blev foreningen et socialt holdepunkt

Tekst: Anna Mosbjerg Madsen

**S**vendborg: Bøvler du indimellem med psykiske udfordringer, og mangler du nogen at sparre med eller spejle dig i?

Så har du det måske lidt ligesom de cirka 25 sydfynboere havde det, da de meldte sig ind i Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP), der for halvandet år siden åbnede en afdeling i Svendborg.

En af ildsjælene bag det sydfynske fællesskab er Sille Brams. Med blandt andre sin gode ven Lars Kristensen, der nu er bestyrelsesformand, startede hun det, der skulle blive et mangfoldigt frirum med plads til sårbarhed og indbyrdes omsorg.

- Vi prøver at afstigmatisere og støtte hinanden til at få så godt et liv som muligt. Vi er ikke berøringsangste, siger Sille Brams, der ligesom både bestyrelsen og de øvrige medlemmer døjer med psykiske men.

## Familiær fagforening

Fællesskabet holder til i Frivillighuset i Svendborg, hvor de mødes til diverse arrangementer. Blandt andet kommer Sille Brams, der netop er ved at uddanne sig til kunstterapeut, til at afholde ugentlige møder med afsæt i sine kompetencer. Foreningen, der har afdelinger i hele landet, er udelukkende brugerdrevet. Foruden at udgøre et

holdepunkt for mennesker med ar på sjælen, engagerer den sig også politisk.

- Jeg betragter LAP som psykiatribrugernes fagforening. Men vi er også lidt hinandens familie. Vi støtter hinanden, siger Sille Brams, der er en del af bestyrelsen i Svendborg. Selvom grundlaget for møderne kan lyde alvorligt, er der nemlig masser af plads til hygge - blandt andet ved julefrokoster og bål-arrangementer ude af huset som medlemmerne også selv kan deltage i planlægningen af.

- Vi prøver at fornemme, hvad der er stemning for, og hvad folk har brug for, siger Sille Brams, der er særdeles aktiv i foreningen trods sine psykiske skavanker.

- Foreningen kan godt bære, at jeg selv har nogle udfordringer, der til tider kan gøre mig ukampdygtig.

## Venner for livet

Derfor brænder hun for at udbrede kendskabet til foreningen hos andre, der kunne have gavn af den.

- Foreningen favner bredt, og der er plads til alle. Man behøver ikke at have en diagnose. Vi har alle noget at tumle med. I et samfund, hvor mange har det svært, kan en god relation nemlig gøre en kæmpe forskel, forstår man på Sille Brams.

- Jeg oplever, at vi bærer i flok. Det er meget smukt at se, at vi kan være der for hinanden trods sårbarheder. Hvis den ene ikke kan, så kan den anden.

Selv vil hun ikke undvære de relationer, foreningen har givet hende.

- Vi nærer generelt en stor kærlighed til hinanden. Mange af dem betragter jeg som venner for livet.

Har man lyst til at være en del af sammenholdet, kan man tilmelde sig foreningen på deres hjemmeside. ■



*Sille Brams bor selv i Odense, men holder meget af at komme til Svendborg i forbindelse med møderne.*

Artikel oprindelig bragt i Ugeavisen Svendborg.



# Når systemet ikke fungerer

Tekst: Ali Zanganeh

## Indledning

Hvordan kan man skabe tillid til et system, der gang på gang viser sig at tage fejl, og som ikke har rum til forbedring og selvindsigt, hvor fejl og mangler bortforklares? Her er min personlige beretning.

Vores velfærdssystem er på papiret en trykgheds garanti, men i praksis oplever mange, at systemet svigter dem, når de har mest brug for hjælp. Jeg mener, at vi som samfund er nødt til at ændre hele modellen, vi arbejder efter. Vi bør investere ressourcer i at forstå, hvor og hvorfor systemet fejler, uden nødvendigvis at hænge enkeltpersoner ud. Fejlene er nemlig resultatet af et komplekst, spindelvævsagtigt system, der er blevet bygget op af gentagne fejlslagne politiske tiltag gennem årtier.

Vi er nødt til at erkende, at hvis vi ikke imødekommer og adresserer systemets svagheder, vil vi aldrig kunne skabe reelle forandringer.

## Min baggrund

Mit perspektiv på systemets svagheder stammer fra en dybt personlig erfaring: Jeg har været fejlagnosticeret med paranoid skizofreni i næsten et helt årti.

Forestil dig, hvad det gør ved et menneske at leve i ni og et halvt år med en alvorlig psykisk diagnose, der viser sig at være forkert. Jeg har gennem årene set systemet indefra og oplevet konsekvenserne af manglende støtte og forståelse. Min historie starter allerede i barndommen, hvor problemerne tog fat.

## En voldsom barndom og systemets tidlige svigt

Jeg voksede op i en kaotisk og voldsom barndom, præget af fejl fra systemets side. Allerede som barn blev jeg fejlagnosticeret med ADHD og fik ikke den rette behandling. På de specialskoler, jeg gik på, blev jeg ofte gjort til syndebuk. Jeg fik konstant at vide, at der var noget galt med mig, men ingen gjorde en reel indsats for at finde ud af, hvad mine udfordringer egentlig handlede om.

Et af de mest skelsættende øjeblikke i mit liv fandt sted på en af disse skoler. Jeg var vidne til en voldtægt, men fik aldrig krisehjælp eller støtte til at bearbejde traumat. Episoden blev pakket væk, som om den aldrig var sket. Dette er et eksempel på, hvordan systemet svigter de mest udsatte.

Den manglende behandling og støtte har haft store konsekvenser. Ubehandlende traumer og fejl i systemet førte til et stofmisbrug i min ungdom og lagde grunden til de destruktive tanke- og adfærdsmønstre, som jeg i dag forsøger at ændre gennem selvterapi.

## Fejlagnostosen og dens konsekvenser

I januar 2024 blev jeg efter næsten et årti med diagnosen paranoid skizofreni endelig erklæret fejlagnosticeret. Denne erkendelse igangsatte en omfattende proces, som har været næsten uoverskuelig. Som borger står man alene mod et system, der er designet til at beskytte sig selv. Offentlige institutioner har adgang til jurister og ressourcer, som borgeren selv har

finansieret gennem skat. Når man som enkeltperson forsøger at navigere i dette system, føles det som at kæmpe mod en kæmpe, der har alle værktøjer på sin side.

Jeg har skrevet anmodninger om erstatning, anket afslag, og kontakten både sundheds- og beskæftigelsesministeren samt alle politiske partier. De svar, jeg har modtaget, har været kolde, standardiserede og uden nogen reel interesse for min sag. Det er tydeligt, at systemet ikke er designet til at håndtere mennesker som mig – mennesker, der falder mellem systemets mange sprækker.

## En skamlet på velfærden

Når en borger med en fejlagnostose selv er nødt til at finde løsninger på sine problemer, kan man spørge sig selv, hvad vi egentlig får ud af et milliarddyrt velfærdssystem.

Jeg har brugt år på at reflektere over mine udfordringer, og fundet frem til, at eksponeringsterapi og kognitiv adfærdsterapi er de rette værktøjer for mig. Men jeg har selv måttet tage initiativet, fordi systemet ikke kunne hjælpe.

Jeg kender en person fra min tid i psykiatrien, som også fik diagnosen paranoid skizofreni. For nylig fortalte denne person, at vedkommende havde stoppet al behandling i psykiatrien og fået det bedre. Først da vedkommende begyndte at arbejde med sine bagvedliggende problemer uden for psykiatrien, skete der en reel bedring.

Psykiatrien er i dag primært fokuseret på symptomer, diagnoser og medicin.



Der er sjældent fokus på de bagvedliggende omstændigheder, som kan være afgørende for bedring. Det ensidige medicinfokus efterlader mange patienter i en håbløs situation.

### **Manglende selvindsigt i systemet**

Vi lever i en kultur, hvor fejl ikke må eksistere, især ikke blandt ledere. Denne manglende selvindsigt er en væsentlig årsag til mange af de skandaler og problemer, vi ser i dag. Systemets ledere, ofte akademisk uddannede, synes at tro, at så længe man opretholder en illusion af kontrol og organisation, fungerer alt. Men borgerne ved godt, at intet system er perfekt. Hvorfor ved lederne det ikke?

Vi er nødt til at bryde med den narcissistiske ledelsesstruktur, der er blevet opbygget gennem årtier. Fejl skal anerkendes som en naturlig del af udvikling – både for individet og for samfundets systemer. Problemer bliver kun større, når de ignoreres.

### **Konklusion**

Nogle vil måske afvise mine oplevelser som vrøvl, fordi de ikke selv har stået i lignende situationer. Men det er min virkelighed. Når systemet begår fejl, står borgeren alene, mens det offentlige har ubegrænsede ressourcer.

Jeg ønsker, at dette indlæg skal sætte tanker og debat i gang. Vi skal turde

italesætte problemerne, og finde veje til at forbedre systemet.

Jeg råder alle til at være på vagt over for systemets mangler. Et velfærdssystem, der ikke kan tilpasses borgerens behov i komplekse sager, er ikke et velfærdssystem, der fortjener vores tillid og finansiering.

Jeg håber, du som læser har fået en ny indsigt i, hvordan tingene fungerer – eller ikke fungerer – i vores samfund.

### **Disclaimer**

Dette indlæg repræsenterer skribentens egne holdninger og er baseret på personlige oplevelser. ■





# Dialogmøde med Aalborgs borgmester Lasse Frimand Jensen

Tekst: Borgmester Lasse Frimand Jensen og LAP-Aalborg

**B**estyrelsen for LAP-Aalborg havde med Formand Signe Seiersen i spidsen inviteret borgmester Lasse Frimand Jensen til at holde oplæg og indgå i dialog om bl.a. psykiatri, ensomhed, Psykiatriens Hus mv. Et spændende møde, hvor der blev udvekslet erfaringer, tanker og ønsker. Borgmesteren berettede ligeledes om sine egne og Aalborg kommunes visioner. Udover den spændende dialog var det ligeledes en god anledning til at fortælle om LAP-Aalborg og åbne op for et fremtidigt samarbejde med Aalborg kommune og LAP-Aalborg.

## Sammen om psykiatrien og de psykisk sårbare i Aalborg Kommune

I dag havde jeg fornøjelsen af at holde oplæg og deltage i en spændende dialog med LAP-Aalborg om de udfordringer og muligheder, vi står overfor i arbejdet med psykisk sårbare i vores kommune. LAP-Aalborg gør et uvurderligt arbejde for mennesker med psykiske lidelser, og jeg var glad for at kunne bidrage med mine perspektiver som borgmester.

Vi havde en værdifuld samtale med både LAP's bestyrelse og medlemmer, og vi fik mulighed for at dykke ned i

de tilbud, som Psykiatriens Hus, Region Nordjylland og kommunen stiller til rådighed for psykisk sårbare. Sammen har vi alle et ansvar for at sikre, at alle i Aalborg kan få den nødvendige støtte og forståelse.

En stor tak til Signe Seiersen og LAP-Aalborg for invitationen, og for at skabe rum for denne vigtige dialog om psykiatri og fællesskabets ansvar. ■



# LAP DELTAGER PÅ FOLKEMØDE 12.- 14. JUNI 2025

Folkemødet foregår blandt andet på  
Kæmpestranden i Allinge.

Her finder du LAP's pavillon  
med spændende oplæg og  
information om LAP!

Ses vi?



# LAP besøgte det psykiatriske hospital i Horsens



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

**D**ialogforum på psykiatriområdet er et informationsmøde. Vi mødes rundt om i Region Midtjylland på forskellige matrikler, der behandler og hjælper psykisk sårbare. Det er Regionen, der står for arrangementet. De 15 siders tekst er dagsorden, referat og bilag til møderne. Især bilagene fylder meget. Det er rigtig godt, vi bliver "klædt på" inden mødet, selv om jeg har svært ved at tro, at ret mange læser teksten.

Sidste gang mødtes vi i Horsens på deres psykiatriske hospital. Udover skribenten til denne artikel, der repræsenterede LAP-Midtjylland, var der embedsmænd fra Regionen og medlemmer af Regionsrådet fra bl.a. Enhedslisten, Venstre og de Konservative. Af interesseorganisationer, kan nævnes ADHD- og Autismeforeningen. Ledende overlæge samt chefsygeplejersker var mødt op for at berette om de sidste nye tiltag fra deres verden. Inden mødet gik i gang, viste de os rundt på hospitalet som billederne viser.

Vi fik et godt indblik i, hvor kompliceret det er at håndtere indlagte patienter. Den lange udredning (hvad patienten fejler) må foregå ambulant, med andre ord, når patienten er udskrevet. Grunden til det er, at man skal være meget "tilstede" for at kunne lave udredningen. Man må ikke være syg, da man derved har svært ved at fortælle om sit indre. Det handler om selvindsigt.

Folk med dobbeltdiagnoser er en tung gruppe. Ikke nok med, at de er sindslidende, de har også et misbrug oveni. Det er ikke kun andre, der har svigtet dem, de har også selv gjort det ved en dårlig livsstil, der resulterer i både overvægt, dårlige lunger, dårlige tænder og sociale omstændigheder. Det mest realistiske er, at misbruget bliver reduceret i sidste ende, og de får det bedre fysisk, psykisk og socialt. Når basis grundlaget er på plads, reduceres misbruget, ellers accelererer misbruget med tilhørende kaos i livet. Målet er ikke at gøre dem raske, men at de får styr på deres liv igen.

Vi bliver i den tunge ende, nu handler det om tvang, hvor patienten bliver spændt fast i en seng. Psykiatrien i Region Midtjylland har som mål at reducere tvang med 30% senest i 2030.

Vi sluttede den gode dag af med at debattere Peers, som er folk, der selv har været sindslidende, men som nu er ansat i psykiatrien. Der blev bl.a. sagt, at Peers ikke er uddannet til at udføre behandling af patienter. Fordi man selv har været syg, berettiger det ikke én til at kunne behandle eller føre dybe personlige samtaler med andre. Hvilke jobs skal de kunne påtage sig? Hvad kan de? Hvad må de?

Den jyske uddannelse af Peers får de, inden de søger job. På Sjælland får de uddannelsen, når de har fået et job. Den jyske uddannelse er på 13 uger, 2-3 timer om ugen, samt praktik.





En fortalte, at mange ikke er klar - eller egnet - til at tage den uddannelse, vedkommende havde været til møde om, men at en del gerne ville ind på den. "Det undrer mig, at nogle fik lov til at tage uddannelsen", var den afsluttende kommentar.

På mødet var der bred enighed om, at rigtig mange uddannede Peers ikke har jobs. Vi talte om, at uddannelsen i Jylland ikke er tilstrækkelig, og for at løse problemet, skal ledelsen mødes senere på året. Man er løsningsorienteret, samt forsøger at gøre forholdene bedre for patienterne både på kort og langt sigt, var min konklusion, da klokken blev 16.00 og de 3 timers information, og besøg i Horsens var forbi. ■





# Lokalrådsdag -en nyskabelse i LAP

Tekst: Jette Ammar Kristoffersen

Foto: Tom Jul Pedersen

**E**n kølig dag i marts mødtes en række lokale grundforeninger samt andre medlemmer med lyst til at sætte gang i det lokale LAP-arbejde til et heldagsarrangement i Odense.

Steen Moestrup stod for programmet, og indledte dagen med at fortælle om sine egne erfaringer fra LAP – og med at få lokalt arbejde op at stå. Steen har været med i LAP omtrent fra starten, og har bl.a. også været rundt om Sind, og medvirket til at lave film om ensomhed sammen med Røde kors – en film som man kan finde på youtube – følg linket: <https://www.youtube.com/watch?v=VbqLG-VPig>

## Derfor er LAP vigtig

Noget af det Steen fremhævede som den positive gevinst ved at være aktiv som frivillig var, at det er spændende at få ting udover rampen og at se udover egen næsetip. For Steen har det medvirket til at forstå, at der er mange måder at leve på og at håndtere sin situation som psykiatribruger på.

Men LAP kan også bidrage til udvikling lokalt, f.eks. væresteder – med vores brugerfokuserede perspektiv påpegede Steen. Som brugere og psykiatribrugere må vi lære, at sige det på konstruktive måder, når ansatte f.eks. i væresteder eller fagpersoner i kommunen ikke opfatter os som voksne, der kan noget selv – selvom vi kan have brug for at finde løsninger og den rigtige hjælp, f.eks. hvad beder jeg §85 om – hvad er mulighederne?

Det gav anledning til en debat om hvordan vi kan arbejde med selvudvikling som førhen i Hunseby (refugiet),

for som det blev sagt: ”Vi skal give os selv et løft, for at kunne give LAP et løft - og ikke mindst lære af hinanden ved at lytte hinanden”.

Rundt ved bordene delte deltagerne historier om, hvad der havde fået dem til at blive aktive i LAP – og hvad det gav den enkelte. Det var tydeligt at samværet, fællesskabet, og indflydelse på psykiatrien og psykiatribrugernes forhold er et fælles omdrejningspunkt.

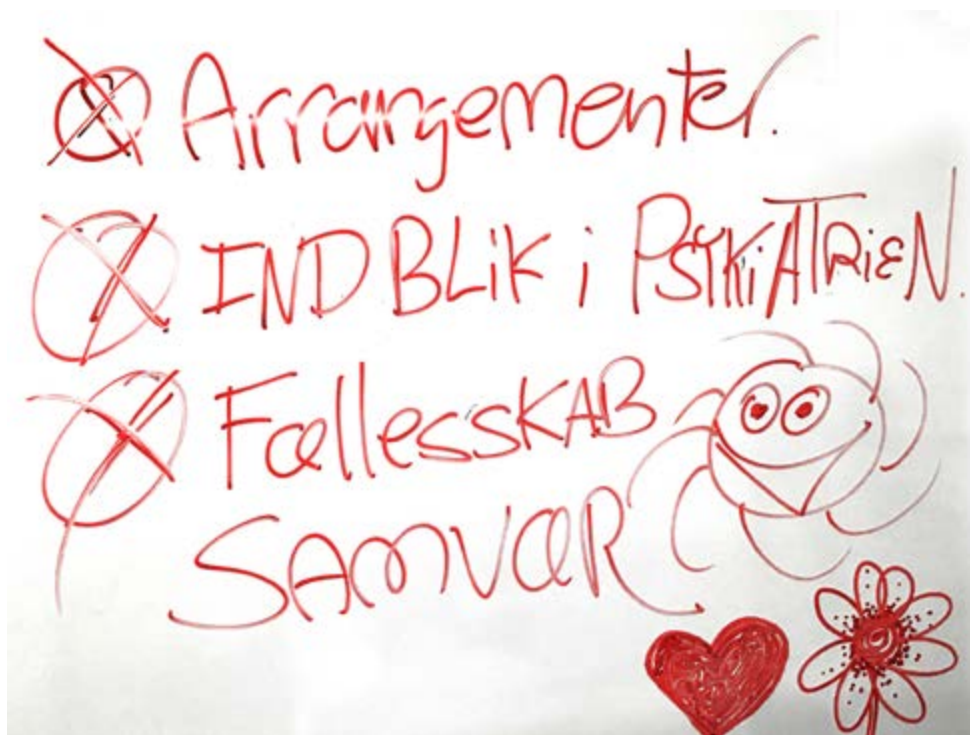
Lars fra LAP Sydhavsørerne fortalte, at han vil bringe forslag op på landsmødet om, at LAP skal være mere aktive i kampen for væresteder og imod nedskæringer.

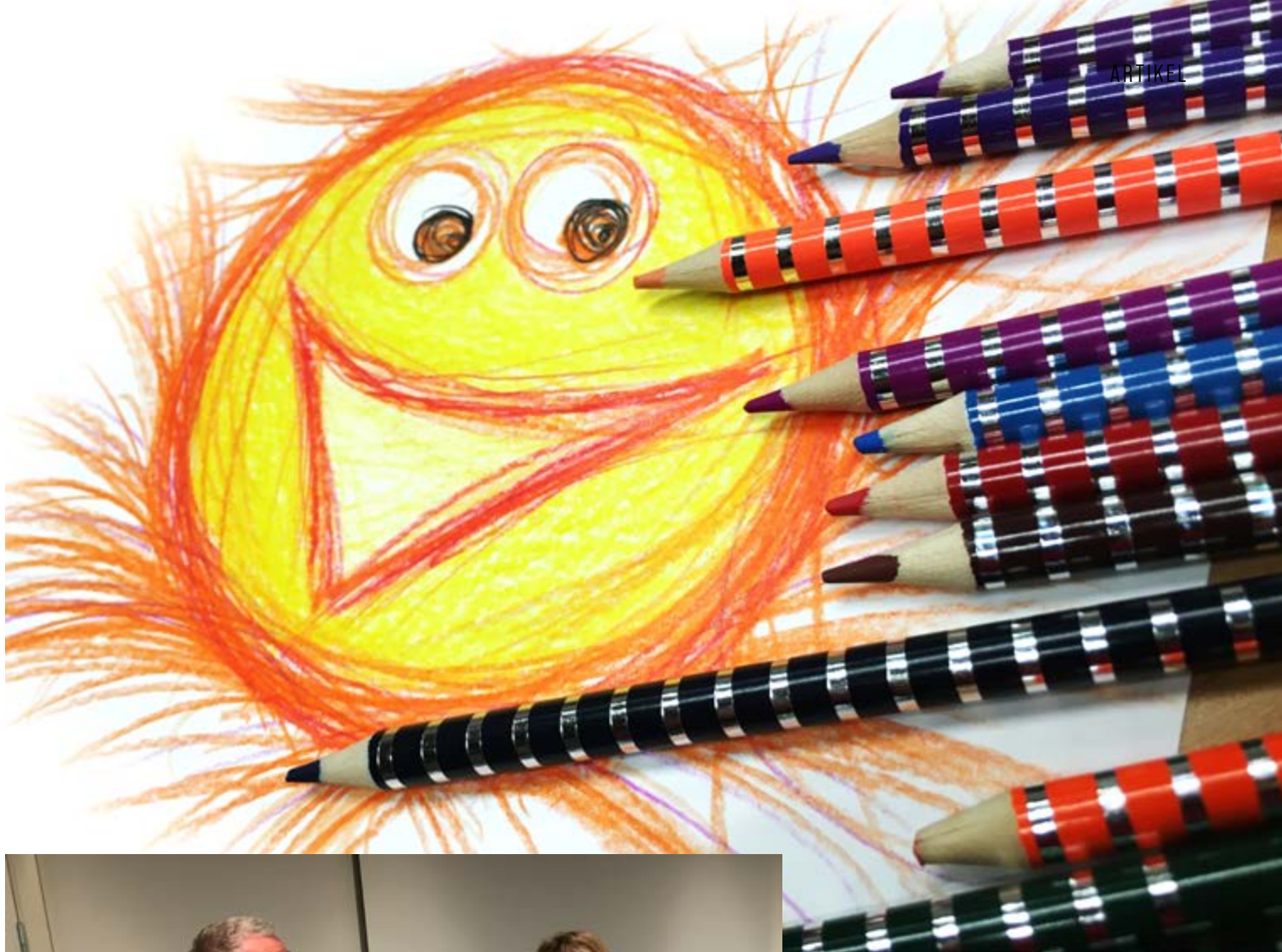
## Grundforeningerne – set fra Landsorganisationens side

Ole Nielsen fra LAPs forretningsudvalg sagde, at for ham er lokalforeninger især tilstede, for at fremme socialt samvær og skabe lokale aktiviteter sammen. Her kan konsulenterne i Øst og Vest bl.a. bistå med at finde

lokaler, hvis man ikke kan finde vej i det kommunale bureaukrati. De steder, hvor grundforeningerne dækker over større geografiske områder er det oplagt at mødes flere steder. Det nytter ikke noget med en knallerttur på 2 timer, for at komme til møde, sagde Ole. Han anbefalede samtidig, at man lokalt skaber kontinuitet i aktiviteterne, og ikke bare mødes ved et enkelt arrangement. Man kan f.eks. lave mad sammen en dag om måneden, gennemføre faste kreadage, spille musik, eller samle folk om andre aktiviteter over en periode. Det er med til at skabe relation og fællesskab – og derigennem basis for at tage fat på lokal- og/eller regional politik. Ole opfordrede til, at man husker at fortælle sekretariatet om, hvad der rører sig rundt i landet.

Endelig foreslog Ole, at man i langt højere grad samarbejder på tværs af landet f.eks. om aktiviteter og events såsom deltagelse i Hærvejsmarchen. Man





skal nemlig ikke forvente, at Landsledelsen løfter sociale initiativer. De har meget andet at se til, påpegede Ole.

### Frivilligcentrene – en oplagt samarbejdspartner

Lederen af Frivilligcenter Odense, Jess, kiggede også forbi med en kort præsentation af frivillighedscentrene, som der er 79 af, fordelt over hele landet.

De er typisk organiserede som fri-

villige foreninger (med støtte fra stat og kommune). De yder støtte til frivillige foreninger, der f.eks. har brug for hjælp til at skrive en ansøgning, skrive vedtægter eller gennemføre et arrangement. Ligesom der også er mulighed for at bygge bro til nye medlemmer bl.a. gennem Socialt kompas, frivillig hjælp og kontakt til andre foreninger. I mange af frivillighedscentrene kan foreninger også låne lokaler – de fleste steder gratis, hvis

foreningen er medlem. Kontingentet er symbolsk. Jess opfordrede kraftigt til, at man som forening bruger de gratis eller billige muligheder i Center for Frivilligt Socialt arbejde (frivillighed.dk), der bl.a. har kurser og pjecer bl.a. om bestyrelsesarbejde og fundraising.

### Rundt i landet

Anette og Frank fra LAP-Randers holdt et opløftende oplæg om at indimellem kan der være udfordringer både i samarbejdet og i arbejdet med at bygge en levende lokalforening. Dette er beskrevet andetsteds i bladet.

Det var tydeligt, at det ikke kun er i Randers, at der sker noget. Det spirer og gærer rundt i landet. Nogle steder er det endnu ved de gode ideer. Andre steder er der konkrete tiltag i støbeskeen: Lokale vendepunktskurser, skrivekurser – med målet om en bog med psykiatribrugeres bidrag, valgmøde, museumsbesøg, kaffe & kage-fællesskaber (fast mødested hvorfra tingene så kan gro), ud i naturen,





teater om den dårlige psykiatri, fokus på overdødelighed, retspsykiatri, samarbejde med og for væresteder, sund mad og fysisk aktivitet.

Og i Odsherred har kommunen inviteret til Velfærdens Bazar (som arvtager til Brugernes Bazar) – som det lokale Udsatterråd håber spredt sig til andre kommuner. Boliane sørgede for at alle fik rørt sig og fik jord- og himmelforbindelse. Konsulenterne sluttede af med tak til alle bidragyderne og lovede, at der indkaldes til opfølgning efter sommerferien.

### De gode råd

- Vær realistisk og konkret når der planlægges aktiviteter.
- Lav et årshjul/plan for året. Det skaber overblik og retning.
- Planlæg gerne aktiviteter hvor deltagerne mødes fast over 8-10 uger. Det styrker trygheden og fællesskabet, og bidrager til at reducere stressniveauet.
- Vigtigt, der også er gratis aktiviteter – så alle kan være med.
- Aktiviteter skal spredes geografisk, hvis flere skal med.
- Det behøves ikke altid at være formanden eller bestyrelsen, der skal være tovholdere for aktiviteterne.
- Man kan sagtens få gratis oplægsholdere ud.
- Man kan ofte låne sig frem, hvis der er behov for udstyr.
- LAP kan søges om mindre beløb til aktiviteter – og profilering, dog ikke til honorarer, da oplæg m.v. er frivilligt arbejde i LAP.
- Søg §18-midler i din kommune. Der er god mulighed for at få lidt penge også til driften af foreningen. Men også lokale pengeinstitutter og andre lokale fonde er nemmere at få penge hos end de store – og har ikke så skrappe krav vedr. regnskab og revision.
- Ofte er det nemt at få en lokal sponsor på konkrete aktiviteter, f.eks. indkøb af materiel. ■



# LAP-Randers

Tekst: Formand Anette Rousing  
LAP-Randers

**L**AP-Randers er en forening, der kører godt og 2025 bliver et godt år. Vi har lavet et årshjul og søgt penge til vores forening.

I 2024 har vi fået §18-midler og en Randerskalender (din lokale julekalender) og et mindre beløb fra Sparekassen Danmark. Hele beløbet var 21.000 kr, og mange af pengene blev brugt i 2024.

For 2025 har vi i LAP-Randers også søgt penge til arrangementer. Det er vi glade for i hele bestyrelsen i Randers.

Vores første arrangement var en gåtur om mandagen fra Huset Tværs.

Første gang var den 3. februar, næste gang var den 17. februar. Vi samarbejder med SAM Foreningen og vi går ud til SAM Foreningens kolonihave ude i Dronningborg området.

## Vi vil lave 4 foredrag i 2025

Det første er den 27. marts i Randers. Foredraget handler om ADHD og er med Mette Pedersen. Her samarbejder vi med Selvhjælp Randers, et samarbejde vi også havde i 2024. LAP-Randers er glad for samarbejdet med Selvhjælp.

Den 23. april 2025 kl. 17.00-19.00 afholder LAP-Midtjylland og LAP-Randers et foredrag med Martin Bentsen. Han fortæller om et hårdt liv med en svær barndom, stoffer og fængsel og et liv som præst.

LAP-Randers laver to arrangementer om måneden. Her er eksempler på arrangementer, vi laver i Randers:

- Fisketur i Randers og omegn
- Grillaften
- Foredrag
- Gåtur i lige uger om mandagen kl. 13.00
- Bestyrelsesmøder

LAP-Randers samarbejder med Selvhjælp Randers, Sam Foreningen, Huset Tværs og LAP-Midtjylland.

LAP-Randers tager gerne i mod forslag fra de andre LAP foreninger, ligesom LAP-Randers gerne fortæller andre om, hvad der sker i Randers.

Kontakt formand Anette Rousing på mobil: 27 33 57 13 eller på mail: [lapranders@gmail.com](mailto:lapranders@gmail.com). ■

Foto: Jakob Vingtoft  
& Jakob Vingtoft





FRIVILLIGCENTER  
AARHUS

# LAP MIDTJYLLAND GENERALFORSAMLING

MANDAG DEN 19. MAJ KL. 13.00 ER DER  
GENERALFORSAMLING I LAP-MIDTJYLLAND

**Generalforsamling afholdes  
i Frivilligcenter Århus,  
Sønder Allé 33, 8000 Aarhus.**

**Indkaldelse til Generalforsamling udsendes senere,  
men allerede nu kan du sætte X i kalenderen!**



# HUSK!

LAP landsmøde  
**2025**

På Dalum Landbrugsskole  
Landbrugsvej 65, 5260 Odense S

**10. MAJ**  
KL. 10.00-18.00





# Citatsiden

Redigeret af: Inger-Liss Christoffersen

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

## KRIG

*Krig er hjerneskadede edderkopper,  
der destruerer deres eget spindelvæv.*

*Suzanne Brøgger*

## ELENDIGHED

*Når jeg ser Jordens skønhed og tænker på, hvor store  
og rige chancer vi havde for det ideale, kan jeg ikke  
fatte, vi ikke har det bedre. Jeg er fuld af undren over  
verdens elendighed.*

*Karin Nellemose*

## PENGE

*Penge er ikke alt.  
Det meste af dem  
er inflation.*

*Otto Ludwig*

## TÅRE

*Tårerne er sjæls  
sprog og følel-  
sernes stemme.*

*Filippo Pananti*

## REGERING

*En regering, der er groggy, forholder sig på samme  
grusomme måde som truede skibbrudne: i en fortviv-  
let situation bliver den svageste i båden ofret.*

*Matsou Hideki*

## STATSMAND

*En statsmand må kunne sige, hvad der skal gøres.  
Og han må bagefter kunne forklare, hvorfor det ikke  
blev gjort.*

*Winston Churchill*

## ALLIANCE

*Alliance: I international politikpagten mellem to tyve,  
som har deres hænder så dybt plantet i hinandens  
lommer, at de ikke enkeltvis kan plyndre en tredje.*

*Ambrose Bierce*

## AMERIKA

*Amerika er den eneste nation i historien, der som  
mirakuløst er gået fra barbarismen til degeneration  
uden det sædvanlige interval med civilisation.*

*George Clemenceau*

## LYKKE

*Lykke er når hjertet i os bruser  
som et vandfald. Lykke er at elske  
hinanden, at se på hinanden uden  
had, at tage hinanden i hånden  
og sige: Du er min ven.*

*Ole Juul*

## ATOMKRIG

*Måden at vinde en atomkrig på er at sikre, at den  
aldrig starter.*

*Omar Bradley*



Maleri af Lene Astrup



# Poesiens & kunstens side

## SØVNMÆRKE

vågnende gennem timer til en sovende arm, afdelinger af et mørkt rum, et tungt summende sted, en fraværstordybning  
stremmende tilbage i armens lod

erindring om armen faldende tungt mod ansigtet i en nærmest lille køllebevægelse  
jeger ikke bange nu og vil glide  
indi søvnens asfaltlakerede pyjamas  
ikke langt herfra, et sted i natten  
oiber termokan



Maleri af Lene Astrup



erindringernes billeddannende kraft er også en faktisk betydningsudlæggelse indi verden. prosafragmenter afd virkeligheder. afd 37.

jordforbindelse i 37 graders mellemværende det er sødt. der er ridser, huller.

der er lys i verden. du er en personlig grænse indi verden, og når dit lys slukkes så er der stadig lys, næmrest uberørt, stadig

slagene,, tørrende sig over panden, og der er ikke noget videre som falder af, du står ikke med noget i hånden, det samme hver dag følgende på nat, opgange, stående op, at hele tiden spørge sig selv, skriftlige repræsentationer af isolation og forbindelse, stående ved, siden, at søge hjælp er undertiden eneste fremkommelige vej, blege, fordybninger, nok

et pust, så vidt jeg kan se, løftende hovedet faldende ned på et tastatur..t.ur, eftermiddagen synes at blive ved

# 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 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

## LAP VESTSJÆLLAND:

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

## LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

kontor@lap-kbh.dk, www.lap-kbh.dk

## LAP ROSKILDE OG OMEGN:

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

## LAP KØGE OG OMEGN:

v/Pia Cissy Hansen  
Telefon: 42 70 24 98, hansencissy180@gmail.com

## LAP NÆSTVED OG OMEGN:

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

## LAP SYDHAVSØERNE:

Formand Jacob Helwig Nielsen  
Telefon 25 88 25 66, jacob@helwig74.dk

# 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

Aktivitetshuset	5700 Svendborg	Multihuset Kasernevej	4300 Holbæk
Atriumfonden	4862 Guldborg	NABO-Center Amager	2300 København S
Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby	Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg	PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Brugerrådet f/Socialpsyk.Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro	Polaris Center Herning	7400 Herning
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for Psykisk syge & Sårbare	2870 Dyssegård	Samværs- og Aktivitetshuset Pinta	2720 Vanløse
Café Utopia	7500 Holstebro	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Center Nørrebro	2500 Valby	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Faxe
CSD Odense	5000 Odense C	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Stoppestedet	5000 Odense C
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Gallohuset	8000 Århus C	Støttecentret	6920 Videbæk
Haslekollegiet	8210 Århus V	Sundbygård	2300 København S
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Sølvagergård	4293 Dianalund
Ildrætsforeningen Kæmperne	2300 København S	Tusindfryd	6880 Tarm
Mama Mia	2400 København NV	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov	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 støtte-medlemskab: 200 kr. årligt
- Kollektivt støtte-medlemskab: 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](http://www.lap.dk)

## INDMELDESESBLANKET

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

# LAP SOMMERLEJR 2025

## UDFOLDELSE OG FÆLLESSKAB

Søndag den 27.07 til lørdag den 2. august 2025

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, KreaVærksted,  
Festaften, Bålaftner, Badning og strand, Cykler og sang!

Tilmelding: 21.05 2025. Husk at angive allergener/specialkost ved tilmelding  
Betaling: 01.07-2024

Værelser i stueplan er fortrinsvis til dårlig gående  
Kontakt: Anette Pedersen Tlf.: 50 42 86 90

SMS eller ring hverdage 9.00 - 16.00

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**POST**

Sendes ufranket  
Modtageren  
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG  
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B



*LAP ønsker  
alle en rigtig  
god sommer!*

*Vi glæder os til  
arrangementer  
sommeren over  
sammen med jer...*





## Smil til verden...

**K**loden drejer, alting vokser op på ny, sang en ung Gry Johansen ved Melodi Grand Prix i 1983. Hun sang og dansede i en blanding af rejehop og hoftebrud, men vandt førstepladsen.

Det var før klimaproblematikken for alvor slog igennem og man kunne stadig håbe på at alting vokser op på ny. Alligevel var 1983 et skæbneår, som kunne have været blevet en tragisk afslutning på liv og håb. Det var stadig midt i den kolde krig og Sovjetunionen havde i september skudt et koreansk fly ned. Den sovjetiske ledelse levede i en paranoia, som blev stadig forstærket af deres isolation fra omverdenen og en selvforstærkende frygt. NATO holdt en storstilet øvelse i november, som simulerede en optrappet international situation. Det fik efter sigende Kreml til at gå i panikangst og mobilisere alt og alle. En bog har siden hævdet, at det kun skyldtes en underordnet officer, som tøvede og ventede, at verden ikke brød ud i en mulig fatal ny verdenskrig.

Nu er den kolde krig formelt ovre, men man skal være bevidst uvidende og uinteresseret for ikke at sige desorienteret, hvis man ikke har opdaget, at der igen bliver raslet med sablerne og larmet med krigstrommerne. Alle vil nu opruste og bruge endeløse milliarder på våben og krigsmateriel. EU-Kommissionens formand vil bruge 800 milliarder Euro eller knap 6.000 milliarder kroner på oprustning eller genoprustning. Det er mange penge sidst på måneden og i en tid hvor flere EU-medlemslande har store under-skud på budgettet, er pengene en prioritering ikke alle er lige vilde med. Især de lande som ligger længst væk fra Sovjetunionen og østlandene er skeptiske.

Men pengene skal nu nok komme.

Ingen vil stå tilbage og ikke kunne forsvare deres lande eller ikke være med i det gode selskab.

Den amerikanske præsident har i mange år plæderet for at alle lande i NATO skulle betale 2% af nationalproduktet til NATO. Ellers ville han ikke garantere at USA vil komme til hjælp i en nøds- eller krigssituation. Musketereden om, at hvis et land bliver angrebet, skal det opfattes som om alle lande i NATO bliver angrebet. Så skal de stå sammen og forsvare det angrebne land i fællesskab. Denne ed har Donald Trump skabt tvivl om. Nu tyder det endda på, at de 2% bliver til 3 eller helt op 5%.

Det er er underligt nok, at mangel på penge i samfundsøkonomien er et så relativt begreb. Når det gælder sundhedsvæsenet eller mere specifikt psykiatrien, som alle har været enige om har haltet bagefter det somatiske - fysiske - sundhedsvæsen. Der har været enighed om at flere penge har været nødvendige og berettigede. Alligevel er de blevet udsat og udskudt år efter år.

Nu skulle pengene dog være bevilget og klare, som et led i den nu vedtagne 10-årsplan for psykiatrien. Dog mangler udmøntningen af de mange penge stadig, og partierne bag aftalen mangler at forhandle om, hvor pengene skal bruges og hvordan de skal prioriteres.

Nå, jeg vil ikke skrive mere om, at Verden er af lave. Det fylder i forvejen alt for meget, og det bliver tilsyneladende ikke bedre lige med det samme.

Man bliver i stedet blot mere ked af det og måske endda mere deprimeret... Jeg véd også at stadigt flere og flere undgår at læse nyheder og se nyhederne på tv-kanalerne.

Det behøver man ikke være speciel følsom eller sårbar for at blive i dårligt

humør af. Det går dårligt for aviserne i Danmark. Det kan måske trøste lidt, at det er gået tilbage lige siden 1946. Det bliver også dyrere og dyrere samtidig med at aviserne skal spare og derfor fyrer journalister. Det er i den grad en negativ spiral. Redaktører og journalister véd det godt, men har svært ved at undslå sig for at skrive de dårlige nyheder. De vil gerne beskrive virkeligheden som den er. Verden er ikke det sjoveste og mest optimistiske sted, især i øjeblikket. En nødløsning har været at afslutte nyhedsudsendelserne med en god og glad nyhed. De er til gengæld tilsyneladende sværere at finde. Derfor har der været drevet rovdrift på markeringen af 100-åriges fødselsdag og fødslen af dyreunger i zoologiske haver. De zoologiske haver har også opdaget, at det giver god reklame og derfor opruster de med kamerahold og overvågning, så alt fra gråspurve til hunelefanters graviditet bliver dækket. Heldigvis bliver vi oftest skånet for selve bedækningen.

Jeg vil toppe min afbrudte dækning af verdens dårlighed - for ikke at gøre ondt værre og endnu flere deprimerede.

Hvad er så bedre at skrive om end danskernes lykke?

Endnu en gang er det blevet målt, at vi er verdens lykkeligste folk. Vist kun overgået af Finland. Det viser den årlige FN-rapport. I gennemsnit har vi en lykkefaktor på 7.5 ud af en skala på 10. De allerlykkeligste er de ældre. Det kulminerer med at man vist er lykkeligst som 74-årig. Så selv jeg, som føler mig langt fra ungdommens kilder og på en dårlig dag på alder med Metusalem. (Metusalem blev 969 år, ifølge 1. Mosebog, 5.21 - 27). Heldigvis er det kun hver anden dag, at jeg føler mig så



# KROGS KROG

Af Michael P. Krog



gammel. Jeg så ellers forleden en test, hvor man kunne se hvilket dyr man ligner. Testen svarerede mig at arten var uddød.

Realdania har undersøgt danskerens livskvalitet nærmere. Vi er sociale mennesker. Man kan ikke være uheldig alene. Det sker i relation til vores omgivelser. Så tænker man, at det er de nære relationer der driver værket og glæden. Men det er nærmere det at hilse på naboen eller sludre med kioskejeren, som spiller en stor rolle for hvordan vi går og har det. Helt konkret viser undersøgelsen, at livskvaliteten er 0.39 højere for de danskere, der taler med deres naboer tre til fem gange om ugen, end for dem, der gør det en til tre gange om måneden. Det gør sig også gældende for kontakt med mennesker, vi slet ikke kender. Så det er livsforlængende at være venlig, åben og give et smil videre. Det var også vores berømte landsmand Victor Borge, som havde mottoet: 'Smilet er den korteste vej mellem mennesker.' Det kan betale sig at være venlig og tale pænt til andre: Det smitter.

Dog viser undersøgelsen også, at hver tiende dansker oplever, at de har en livskvalitet på fire eller lavere. Laveste livskvalitet har landets unge borgere, hvorefter den som nævnt stiger indtil den topper i 74-årsalderen. I alderen 70 til 74 år ligger livskvaliteten på 8.16.

Vi som endnu ikke har nået de glade 70'ere, har altså stadig noget til gode. Men jeg synes at det rejser spørgsmålet - hvad med alle dem, som ikke når de gode år? Andre undersøgelser har vist at psykisk syge generelt lever 20 år kortere end andre. Den gennemsnitlige levealder er for mænd 79,3 år og for kvinder 83,2 år. Hvis man trækker de gennemsnitlige 20 år fra, er det hverken mænd eller kvinder som når den lykkelige alder. Jeg kender desværre alt, alt for mange af mine venner og bekendte som er gået bort alt, alt for unge. Det er synd og skam.

Jeg kommer her til sidst i tanke om endnu en sang fra det danske folke-dyb, om at kloden drejer. Den synges af nationalskjalden Kim Larsen. Jeg har altid holdt meget af sætningen: 'Kloden drejer stille rundt i nat - på kommoden ligger Soya og Karen Blixen'. Mange kender nok ikke mere Soya, andet end spørgsmålet 'ska' der soya i rullen? Men han var en dramatiker og forfatter med hang til satire og historier med lettere erotisk tilsnit. Han var uofficiel op-havsmand til bølgen med sengekant-film og de noget stærkere stjerne-tegn-film. Han skrev nogle noveller om en syttenårigs erotiske genvordigheder og en mand som får en tagsten i hovedet. Det blev til danske film. Størst succes fik hans novelleoplæg til 'Mazurka på Sengekanten'. Pengestrømmen inspirerede til at andre fik idéen til stærkere kost i Stjerne-tegn-filmene. De var noget mere avancerede, men havde stadig Ole Søtoft i hovedrollen. Den rolle gav ham penge på lommen, men ødelagde hans skuespillerkarriere.

Modsætningen i sætningen, Karen Blixen er noget mere kendt. Hun har skrevet om sin afrikanske farm, Babettes gæstebud og syv fantastiske fortællinger. Hun har sit museum i Rungsted og indgår stadig i sproget, som blandt andet frasen 'Nixen Bixen Karen Blixen'. Karen Blixen har et godt råd: 'Man kan ikke leve uden et stort mod.'

*Victor Borge i Danmark foran en kær postkasse*

Og hvis De spurgte mig igen, ville jeg sige: Man må kunne elske, og man må have humoristisk sans'.

Til allersidst nogle dybfølte mindeord. Christian den fjerde grundlagde Det Kongelige Danske Postvæsen. For 400 år siden så Danmark rødt og lagde sig i splitstrømmen på det røde nationalflag Dannebrog. Verdens ældste flag. Det postkasserøde og Dannebrogsrøde væsen, forbandt Danmark med resten af Verden. Det var en væsentlig del af den gryende velfærdsstat og posten blev på et tidspunkt bragt til døren hele 8 gange om dagen. Det var tider, men de er nu snart forbi. Postkasserne fjernes fra by- og landskab og trods sne og slud kommer posten ikke længere ud. Det har sandelig været et hårdt år for Christian den fjerde. Først brændte Børsen i København og nu brevposten. Nedturen begyndte øjensynligt, da Postvæsenet gik fra rødt til Post Nords kølige og næsten kolde blå. Nu hedder det ikke længere Post Nord, men Post Mord.

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

Kærligst Michael





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



DANMARK

PP