

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 28

nr. 2
2026



Landsmøde
2026

LÆS MERE SIDE 6



Leder

Tekst: Jacob Helwig Nielsen

På vegne af FU har undertegnede fået lov at sige tak for et veloverstået landsmøde. Undertegnede hedder Jacob og er sammen med Anette og Helle fra det tidligere FU valgt af landsledelsen (LL) til dette organ der fungerer, som ”praktisk gris” mellem LL møderne, men også tager sig af akut opståede sager.

Og ja, det var ikke nogen sjov start på Landsmødet 2026. Det er det aldrig at ekskludere medlemmer, slet ikke fra en forening som vores. Men det er vores opfattelse, at det skal være en forening for alle. Det er en omfattende diskussion, som jeg ikke ønsker at tage hul på her da, jeg stillede op til landsledelsen netop for at se frem og ikke lade mig rive med af tidligere udfordringer i foreningen. I hvert tilfælde ikke når det kommer til enkeltpersoner. For der er udfordringer og det er dem jeg gerne vil være med til at løse. Det vil hele LL og FU. Så personligt takker jeg for valget og for tilliden, både fra Landsmødet, men også LL for at lade mig prøve kræfter med FU-arbejdet.

Et arbejde, der bliver med fokus på at se fremad med fokus på samarbejde og konflikthåndtering. En prioriteret handleplan blev vedtaget på Landsmødet og det betyder at rækkefølgen har en betydning. LL kan således ikke ”bare” vælge fra handleplanen, men skal fokusere på de første punkter, før man dykker ned i de efterfølgende. Det betyder ikke at alle punkterne ikke er vigtige, men landsmødet har altså set, at der er udfordringer i foreningen og at det skal løses for, at vi kan arbejde videre med andre vigtige emner.

Og de 2 første punkter er netop at få rettet op på foreningen gennem udbredelse af konflikthåndtering og at styrke vores fokus på recovery. Samlet er det hvad jeg personligt stillede op til LL for at arbejde på, så det ser jeg meget frem til. LAP har ikke ressourcerne til, eller ønsker at bruge dem på endeløse eksterne konflikthåndteringseksperter. Tanken er blandt andet at bruge de ressourcer, der allerede er i foreningen i form af Vendepunktsinstruktører og få udarbejdet

et undervisningsforløb i konflikthåndtering, med afsæt i de principper og redskaber, der allerede ligger inden for rammerne i Vendepunkter og måske således også, at få udbredt kendskabet til Vendepunkter og lysten til at prøve kræfter med netop et recovery forløb i Vendepunkter.

Derfor vil vi gerne slutteligt opfordre til, at grundforeninger søger midler (§18 midler og fonde) til Vendepunktsforløb, således at Vendepunkter kan udbredes til hele landet og kan være med til at løfte så mange som muligt ud af et ringere liv. Dette er et økonomisk tungt arbejde at løfte for LAP som hovedorganisation alene og derfor vil ethvert engagement lokalt blive værdsat højt.

Husk at vi er forskellige og kan være uenige om tingene, men at det ikke gør dem vi er uenige med dumme eller forkerte. Lad os SAMMEN få løftet LAP ind i en fremtid, hvor vi arbejder med hinanden, og ikke mod hinanden, og hvor vi arbejder for et bedre liv og en bedre fremtid for os, som psykiatribrugere. ■

Dementi

Af Cornelius Christiansen – Redaktør LAP Bladet

Jeg vil gerne på egne vegne korrigere en forkert oplysning, som var bragt i første blad 2026, hvor der indsneg sig en fejl i gengivelsen, af at der var fire LL-medlemmer som ikke ville underskrive regnskabet og at dette var et kritisk problem i foreningen.

Fejlen fremgik i vores reportage fra Landsmøde 2025 i december - side 26, blad nr. 1.

Jeg vil gerne rette denne oplysning til, at det var tre og ikke fire

personer, som ikke ville underskrive.

Der er yderligere en rettelse i indlægget om Vendepunkter, rubrik s.23 blad nr. 1. 2026. Fejlen består i en sammenblanding af Vendepunkter Danmarks kurser og de nyuddannede instruktører i LAP. Vi i LAP foreningen har uddannet Vendepunktsinstruktører og ikke Vendepunkter Danmark. ■



VIL DU VÆRE MED TIL AT GØRE LAP'S MEDLEMSBLAD ENDNU BEDRE?

LAP'S MEDLEMSBLAD EFTERLYSER TEKSTER FRA LAP'S MEDLEMMER!

LAP-MEDLEMSBLAD ER ET BLAD FOR OG AF PSYKIATRIBRUGERE 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 bladets grænser.

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





10

Solsikkesnoren synlig
usynlighed og de svære
reaktioner omkring den



12

Flextrafik, FlexTur og
handicapørsel –
et system der ikke
passer til alle

18

Servicehund
til psykisk
sårbare



20

Interview med
folketingsmedlem

24

Pensionistbevis
og rabatter for
førtidspensionister



06

Velkomsttale -
Landsmøde 2026

Indhold

SOMMER 2026

Leder	2
Dementi	3
Velkomsttale - Landsmøde 2026	6
LAP pris 2026	7
Tak for nu - og på gensyn!	8
Solsikkesnoren synlig usynlighed og de svære reaktioner omkring den	10
Nekrolog Paul Bjergager Nielsen	11
Flextrafik, FlexTur og Regionskørsel	12
Aktiv dødshjælp	14
Dialektisk adfærdsterapi – en vej til bedre følelsesbalance	15
Hvad er et krisecenter?	16
Servicehund til psykisk sårbare – rettigheder, muligheder og udfordringer	18
Mental energiforvaltning – en historie om SKE-metoden og de 12 skeer	19
Interview med folketingsmedlem Camilla Fabricius	20
Dirch 100 år	21
Nyt fra Psykiatrien i Region Midtjylland	22
Pensionistbevis og rabatter for førtidspensionister	24
Ledsagerkort: En nøgle til mere frihed og tryghed	25
Omfordeling af 150 millioner kroner i socialpsykiatrien	26

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ADRESSE:

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

ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:

Cornelius Christiansen
Cornelius@lap.dk

KORREKTUR:

LAP Bladets redaktion

LAYOUT: Nordhav Højager

TRYK: COOL GRAY

TEKNISK ANSVARLIG:

Cornelius Christiansen
Cornelius@lap.dk

OPLAG: 2.000 eksemplarer

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

DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:

01.09 - 2026

REDAKTIONEN:

Tom Jul Pedersen, Cornelius Christiansen,
Inge Volder.

FORSIDEFOTO:

Forside motiv: Tom med fanemarch.
Foto taget af Lise Jul

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.

Velkomsttale

Landsmøde 2026

Tekst: Inge Green Volder
Foto: Tom Jul Pedersen



Vi er samlet her i dag og det betyder noget. For LAP er ikke bare en forening. Vi er mennesker. Mennesker med livserfaringer. Mennesker med usynlige handicap, som kan være svære for andre at forstå.

Derfor bliver vi også nogle gange misforstået. I LAP er vi alle forskellige – men vi er i samme båd. Vi bliver ikke altid enige – og det skal vi heller ikke. Men alle har en stemme, og alle skal høres.

Vores opgave - men indrømmet det kan også være vores udfordring - er at finde en middevej, hvor vi kan stå sammen.

Vi skal møde hinanden med respekt og accept – især når vi er forskellige.

For det er dér, vi viser styrken i vores fællesskab. Vi skal vise det ikke bare i ord, men i handling. For det er netop forskelligheden, der gør vores fællesskab stærkt. Vi kan ikke styre alt – men vi kan styre, hvordan vi er sammen.

- Med respekt.
- Med fællesskab.
- Med forståelse.

Der er en sang, der siger:

“Vi er dem, de andre ikke må lege med.”

For nogle er det ikke bare en sang – det er en følelse. Og netop derfor er fællesskabet i LAP så vigtigt. For ensomhed fylder for mange.

LAP vil være med til at skabe livsglæde – ikke ved at fjerne det svære, men ved at stå sammen om det. Her vil jeg rette en særlig tak til jer, der bidrager selv når kræfterne er små.

Politisk sker der meget på psykiatriområdet.

10-årsplanen for psykiatrien giver håb – men den skal kunne mærkes. Den skal gøre en forskel for psykiatribrugerne.

Vi vil bevare det menneskelige møde – også i en tid med ny teknologi. Og når det gælder tvang, er der langt igen. I valgkampen er psykiske diagnoser blevet brugt som skældsord.

Det er ikke værdigt.

Det er stigmatisering, hvor man ser mennesker som en diagnose, ikke et menneske. Det skaber afstand og ensomhed. Der er gjort fremskridt på psykiatriområdet, men det er stadig ikke nok. Som psykiatribrugere er vi en vigtig del af løsningen.

I LAP står vi derfor fast på: Intet om os uden os.

Når vi taler om psykiatri, må vi også tale om tvang. Og om at bevare det menneskelige møde – også i en tid med ny teknologi.

LAP er vigtig. Vores stemmer er nødvendige. Tak fordi I er her. Tak fordi I er en del af LAP. Jeg erklærer hermed landsmødet 2026 for åbent. ■

Årets LAP prismodtager 2026

I dag skal vi hædre et menneske, som gennem flere år har vist, hvad ægte engagement betyder.

Et menneske, der ikke bare har taget del i fællesskabet – men har været med til at bære det. Et menneske, der tager ansvar.

Og som bliver ved med at tage ansvar – også når det bliver svært. Et menneske, der kan noget helt særligt i mødet med andre.

- Omsorg
- Nærvær

Evnen til at se mennesker – også når de selv har svært ved at blive set.

- En, der skaber plads
- En, der lytter
- En, der bliver
- Og en, man kan regne med

For du er også den, der ringer. Den, der følger op. Den, der siger: “du ringer bare” – og mener det.

Og den, der kommer med forslag til, hvordan man klarer opgaven, når noget virker uoverskueligt. Det er ikke små ting. Det er det, der får fællesskabet til at fungere. Samtidig er det et menneske med en helt særlig fighterånd.

En, der ikke giver op, når det bliver svært. En, der bliver stående – også når det koster.

Derfor er det også fuldt fortjent, at LAP-prisen 2026 går til: Helle Sibbersen



Du har været en del af Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere i 6 år.

- 6 år med engagement
- 6 år med ansvar
- 6 år med en vedholdenhed, som gør en forskel
- Du er mor til to
- Og mormor til to

Og det mærkes – netop i din omsorg og dit nærvær. Du har taget ansvar i landsledelsen. Du har taget ansvar i forretningsudvalget.

Og du har været med til at give LAP en tydelig stemme udadtil.

Men din fighterånd er ikke bare noget, vi taler om – det er noget, du har vist. I september 2024 – midt under et landsledelsesmøde i Høje Taastrup – blev du ramt af alvorlig sygdom.

Du fik amputeret tærne.

Derefter under knæet.

Og så over knæet.

Alt sammen i løbet af én måned.

En måned på intensiv.

Det er et forløb, som ville få de fleste til at trække sig tilbage.

Men ikke dig. For din fighterånd er stærkere end som så.

For så snart du blev udskrevet, var du tilbage.

Tilbage i arbejdet.

Tilbage i fællesskabet.

Tilbage i kampen for andre.

Du valgte ikke at give op.

Du valgte at kæmpe videre.

Og det er netop dét, der gør dig til noget helt særligt.

Kære Helle

Tak for din indsats. Tak for dit ansvar. Og tak for din omsorg, dit nærvær og din fighterånd, som inspirerer os alle.

Det her er ikke bare en pris til en fighter – det er en pris til et menneske, der aldrig giver op. Stort tillykke med LAP-prisen 2026!

Tak for nu - og på gensyn!

Vi har været samlet til landsmøde – med mange stemmer, mange meninger og ja også skarpe ord indimellem.

Men der var også noget andet: Et håb. Et håb, der voksede mellem os. I samtalerne. I uenighederne. I det, at vi blev – og så når det var svært.

Vi har været samlet på Hotel Vingsted. Et sted med pragtfuldt personale, gode rammer og plads til os alle. Og lige udenfor – naturen. Stor og rolig. Et sted at trække vejret og finde lidt fodfæste igen. Vi har også haft et politisk oplæg ved René Kierch, medlem af social- og

psykiatriudvalget. Et oplæg, der gav os indblik og satte tanker i gang.

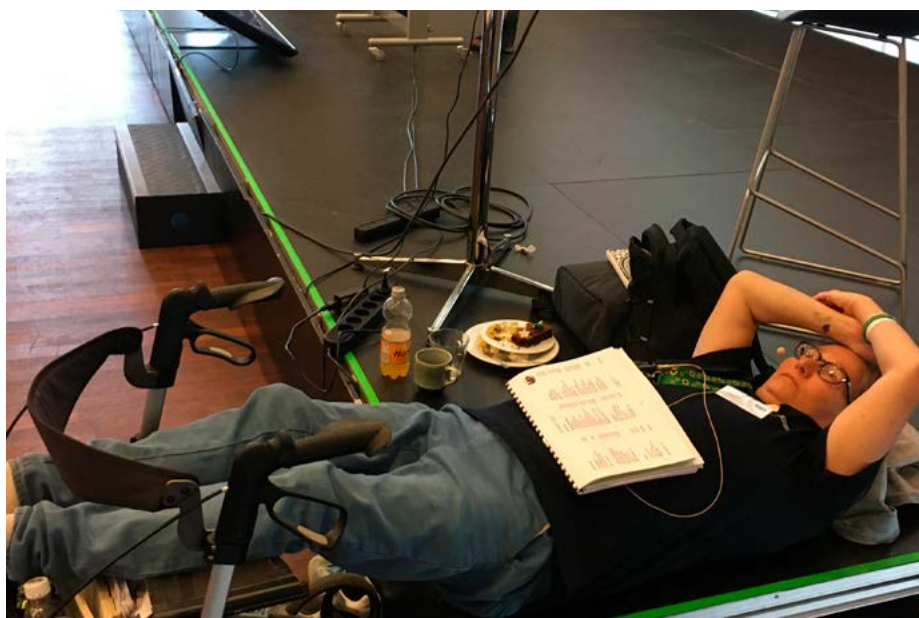
Til jer nye medlemmer, som har været på landsmøde for første gang:

Jeg håber, I har lyst til at komme igen.

Og til jer, som er kommet igen og igen: Tak.

I er med til at holde fællesskabet levende – år efter år.

Arbejdsgrupperne har vist, hvad fællesskab kan. Når vi vil noget sammen, så rykker vi noget. Vi har haft mange afstemninger. En særlig tak til stem-



metællerne for deres store hjælp – jeres indsats har været afgørende for, at det hele kunne fungere.

Vi har også haft besøg af politi undervejs. Og selvom det har været en anderledes situation, er vi kommet igennem det sammen.

Programmet har til tider været svært at holde helt. Men vi nåede det. Og det siger noget om viljen og engagementet her i rummet. Vi har uddelt LAP-prisen – til én, der gør en forskel.

Og vi har haft mindeord – hvor vi mærkede, at fællesskab også er at huske og bære hinanden. Og så har vi delt måltider. God mad. Samtaler. Smil. Måske også grin midt i det hele.



En stor tak til personalet – både før og under landsmødet – for jeres store bistand. I har været med til at skabe trygge og gode rammer for os alle.

En helt særlig tak til Allan Ohms og Jan Sjørnsen. Tusind, tusind tak for jeres indsats. Og også en lille undskyldning for lidt indblanding fra tovholderens side undervejs.

Efter et helt års planlægning står vi nu her. Og vi skal til at skilles.

Vi rejser tilbage til vores byer – spredt ud over hele Danmark.

- Men vi tager noget med os
- Måske nye bekendtskaber
- Måske nye perspektiver
- Måske bare en følelse af ikke at stå helt alene

Ris og ros er blevet givet. Alt er blevet skrevet ned – og bliver taget til efterretning. Og vi skal huske én ting: Vi er ikke fejlfrie. Vi har alle sagt noget, vi måske ville ønske, vi kunne tage tilbage. Vi har alle stået i noget, der var svært.

Og vi har alle gjort det så godt, vi kunne – i det øjeblik, vi stod i. Fejl er ikke enden på noget. De er begyndelsen

på, at vi kan forstå hinanden lidt bedre.

At vi kan række hånden ud igen.

At vi kan vælge at blive – i stedet for at gå.

For vi er kun mennesker.

Og måske er det netop derfor, vi har brug for hinanden.

Så god tur hjem.

Pas på jer selv – og hinanden.

Vi har sagt vores mening.

Vi har lyttet.

Vi har stået i det – også når det var svært.

Og vi er stadig her.

Det er styrken i LAP.

At vi ikke giver op på hinanden.

At vi bliver ved.

Vi rejser hver til sit – men vi står ikke alene.

For fællesskabet går med os.

Så lad os tage det med hjem:

Modet. Stemmen. Viljen.

Jeg håber, vi ses igen til Landsmøde 2027.

Tak for jer – kom godt hjem! ■

Referat fra Landsmødet kan læses på www.lap.dk/



Ny LAP landsledelse 2026 (fra venstre mod højre): Frands Frydendal (2. suppleant), Flemming Petersen (1. suppleant), Jacob Helwig Nielsen, Michael Jochimsen, Thomas Andersen, Lise Jul Pedersen, Knud Fischer-Møller, Cornelius Christiansen, Tom Jul Pedersen, Michella Bundgård, Helle Sibbersen, Pia Cissy Hansen, Anette Pedersen, Inge Green Volder, Hanne Martha Carlsen (indsat billede)

Solsikkesnoren synlig usynlighed og de svære reaktioner omkring den

Tekst og foto: Inge Green Volder



Solsikkesnoren er blevet et symbol på noget, der ellers er svært at få øje på: usynlige handicap. Den bæres af mennesker med fx psykiske lidelser, kognitive udfordringer, autisme, kroniske sygdomme eller andre forhold, som ikke kan ses udenpå – men som har stor betydning i hverdagen.

Formålet med solsikkesnoren er enkelt og vigtigt: At signalere, at man måske har brug for lidt ekstra tid, tålmodighed eller forståelse i mødet med andre mennesker. Den skal skabe rummelighed og mindske misforståelser.

Men selv om intentionen er god, er virkeligheden ikke altid så enkel.

Historie og udbredelse

Solsikkesnoren har på få år bevæget sig fra at være et lokalt initiativ til et globalt symbol. Den blev lanceret i 2016 i Gatwick Airport som en enkel måde at gøre usynlige handicap synlige i en travl hverdag. I dag står organisationen Hidden Disabilities Sunflower bag udbredelsen, og via deres hjemmeside Hidden Disabilities Sunflower website kan både borgere

og virksomheder finde viden, materialer og støtte.

Når omgivelserne reagerer

For nogle pårørende kan det være svært at gå ved siden af en person, der bærer solsikkesnoren. Nogle oplever en form for flovhed eller ubehag – måske fordi snoren gør noget usynligt synligt. Det kan føles som om, man “udstiller” noget privat i det offentlige rum.

Denne reaktion handler ofte ikke om manglende kærlighed eller accept, men om usikkerhed. Mange er ikke vant til åbenhed om psykiske eller usynlige udfordringer. Samtidig lever vi stadig i en kultur, hvor det at skille sig ud kan føles sårbart.

Men det er vigtigt at huske, at solsikkesnoren netop er et redskab til at skabe forståelse – ikke til at skabe afstand eller skam.

Alternative måder – fx armbånd

For nogle kan en snor om halsen føles meget synlig. Derfor findes der også solsikkearmbånd, som er et mere diskret alternativ. De kan være en god

løsning for dem, der ønsker signalet – men i en mindre iøjnefaldende form.

Det vigtigste er ikke formen, men muligheden for selv at vælge, hvordan man vil være synlig.

Når hjælpen bliver misforstået

En udfordring, som flere oplever, er, at signalet fra solsikkesnoren nogle gange bliver misforstået. I stedet for ro og respekt kan man møde det modsatte: Folk taler højere, langsommere eller mere “barnligt”.

Det kan føles nedladende og forkert.

For at have et usynligt handicap betyder ikke, at man ikke forstår, hvad der bliver sagt. Det betyder heller ikke, at man har brug for at blive talt til som et barn. Det, man ofte har brug for, er tålmodighed, respekt og almindelig menneskelig værdighed.

At bære solsikkesnoren kræver mod

At vælge at bære solsikkesnoren er ikke bare en praktisk beslutning – det er også en personlig og modig handling. Man vælger at vise noget sårbart i håbet om at blive mødt med forståelse.



Nekrolog

Paul Bjergager Nielsen

26. juli 1951 - 8. februar 2026

Tekst: Nils Holmquist og Per W.

Denne nekrolog er redigeret ud fra en samtale med Per, som er medarbejder på bostedet Solvang.

Hos Paul Bjergager Nielsen havde den, der var tilknyttet psykiatrien en stemme og den stemme kunne man gøre gældende via LAP.

Paul har siddet i landsledelsen og forretningsudvalget i LAP. Han har været med til at designe kurser og aktioner i LAP. Han var blandt andet meget engageret i "Korskampagnen." Han havde et billede med et kors, hvor der stod psykiatri stående på sit værelse.

Han var med til at starte LAP og var meget, meget glad for, at LAP var kommet på finansloven.

Han var vellidt hos dem han boede sammen med og tog altid den svagestes parti. Selvom han havde sine egne ting at kæmpe med, havde han altid resurser til at hjælpe andre. Han var med til at ansætte Per for tre år siden, da Paul var med som beboerrepræsentant ved Per's ansættelsessamtale. ■

Men det kræver også noget af omgivelserne.

Vi skal blive bedre til at forstå, hvad solsikkesnoren betyder – og især hvad den ikke betyder. Den er ikke et tegn på svaghed. Den er ikke en invitation til at tale ned til nogen. Den er et signal om, at vi alle er forskellige, og at nogle har brug for lidt ekstra hensyn.

Vejen frem

Hvis solsikkesnoren skal fungere, som den er tænkt, kræver det oplysning og åbenhed. Det kræver, at vi taler om de svære følelser – også flovheden hos pårørende. Og det kræver, at vi møder hinanden med respekt i stedet for antagelser.

For i sidste ende handler solsikkesnoren om noget helt grundlæggende:

At blive set – uden at blive dømt. At blive forstået – uden at blive talt ned til. Og at få lov til at være i verden på sine egne vilkår. ■



Flextrafik, FlexTur og Regionskørsel

Tekst: Inge Green Volder

I Danmark har vi et transportsystem, der på papiret skal sikre, at alle kan komme rundt. Flextrafik, FlexTur og handicapkørsel bliver fremhævet som fleksible løsninger.

Men for mange – især psykiatribrugere – fungerer det ikke sådan i virkeligheden.

FlexTur – frihed med begrænsninger

FlexTur er åben for alle borgere. Det lyder godt: dør-til-dør transport, mulighed for at komme steder hen, hvor bussen ikke kører.

Men i praksis opleves det ofte sådan:

- Afhentningstider ændrer sig
- Man skal samkøres med andre
- Turen kan tage meget længere end forventet

For mennesker med psykiske udfordringer kan det skabe utryghed og stress. Det, der skulle være en hjælp, bliver i stedet en belastning.

Handicapkørsel – hvem bliver set?

Handicapkørsel burde være en sikker løsning for dem, der ikke kan bruge almindelig transport.

Men der er en udfordring:

Psykiske lidelser bliver ikke altid anerkendt på lige fod med fysiske handicap.

Det betyder, at nogle mennesker:

- Får afslag
- Eller kun får meget begrænset kørsel
- Det rejser et vigtigt spørgsmål: Er et handicap kun noget, man kan se?
- Hvad koster det – og hvem kan betale?

Prisen spiller også en rolle.

FlexTur kan koste omkring:

- 8 kr. pr. km (med minimumspris omkring 39 kr.)
- I nogle områder højere, især ved længere ture

Handicapkørsel er billigere, men kræver ofte:

- Et årligt abonnement (ca. 300–400 kr.)
 - Starttakst + pris pr. km
 - For nogle er det rimeligt.
- For andre – fx på førtidspension – kan det være en reel barriere.

Når man i forvejen kæmper for at få hverdagen til at hænge sammen, kan

selv mindre beløb afgøre, om man kommer afsted eller bliver hjemme.

Chaufførerne mangler forståelse

En ofte overset del af problemet er mødet med chaufføren.

Mange chauffører gør det godt – men ikke alle har forståelse for, hvad det vil sige at være psykisk og/eller fysisk udfordret.

Det kan opleves som:

- Manglende tålmodighed
- Misforståelser i kommunikationen
- Pres for at skynde sig eller “bare tage sig sammen”

For en person med angst eller kognitive udfordringer kan det være nok til, at hele turen bliver utryg.

Her er der brug for bedre uddannelse og indsigt. Det handler ikke om at pege fingre – men om at sikre, at chaufførerne har de rette redskaber til at møde mennesker med forskellige behov.

Flextrafik – effektivt system, men for hvem?

Flextrafik, som drives af selskaber



som Movia, Midttrafik og FynBus, er bygget op omkring samkørsel og effektivitet. Men mennesker er ikke ens.

For psykiatribrugere er der ofte behov for:

- Forudsigelighed
- Tryghed
- Fleksibilitet

Når systemet ikke tager højde for det, mister det sin værdi.

Regionskørsel – når behandling afhænger af transport

Regionskørsel (patientkørsel) burde sikre, at man kan komme til og fra behandling. Men virkeligheden er ofte en anden.

Man kan have ret til kørsel hvis:

- Man ikke selv kan transportere sig
- Man har langt til behandlingsstedet
- Ens helbred gør transport vanskelig

Alligevel oplever mange psykiatribrugere:

- Afslag, fordi psykiske lidelser ikke vægtes højt nok

- Lange ture med mange stop og samkørsel
- Udmattelse allerede inden behandlingen starter

Konsekvensen er alvorlig:

- Nogle møder ikke op
- Ikke fordi de ikke vil – men fordi transporten er for svær
- App eller telefon – ikke alle kan det digitale

Mange steder kan man bestille via app. Det er en fordel for nogle. Men ikke for alle. Når man er presset eller har angst, kan en app være uoverskuelig.

Derfor er det vigtigt, at man stadig kan ringe:

- Movia Flextrafik: 70 26 27 27
- Midttrafik: 87 40 83 00
- FynBus: 63 11 22 55

Et menneske i den anden ende giver tryghed – og det må ikke forsvinde i digitaliseringen.

Vi skal turde ændre systemet

Hvis vi vil have et samfund med plads til forskellighed, kræver det handling:

- Lige adgang til handicapkørsel – også ved psykiske lidelser
 - Mere stabile og forudsigelige FlexTur-tider
 - Mindre samkørsel for sårbare borgere
 - Fleksible afbudsmuligheder
 - Bedre økonomisk tilgængelighed
 - Bedre adgang til regionskørsel ved psykiske lidelser
 - Bedre uddannelse af chauffører
 - Bevarelse af telefonisk bestilling
- Det handler ikke om særbehandling. Det handler om lige muligheder.

Flextrafik, FlexTur, handicapkørsel og regionskørsel er gode idéer.

Men de skal fungere i virkeligheden – også for dem, der ikke passer ind i standardløsninger.

For ellers er fleksibiliteten kun for nogle. Og det er ikke godt nok. ■



Aktiv dødshjælp

Tekst: Isabel McCormack

Jeg så på fjernsynet forleden dag en udsendelse om aktiv dødshjælp. Det var en alvorlig samtale med en borger og en reporter, der spurgte personligt omkring aktiv dødshjælp. Aktiv døds-hjælp er, at lægen bestemmer hvornår han slukker for respirator og hvornår du kan sove stille ind.

Vil du have din pårørende til at tage den beslutning? Nej, det er min beslutning. Jeg vil dø, hvis jeg har været ud for et hjertestop. Jeg vil ikke genoplives. Jeg er næsten død allerede. "Hvis jeg skal dø skal jeg dø", forklarede en dame og sluttede af med at sige: "Når mit liv er ved vejs ende efter sygdom vil jeg ikke mere".

Der var en debat med lægerne og de forklarede, at der var en chance for at overleve hjertestop og kræftsygdom. "Der er stadig mulighed for at have et værdigt liv bagefter", sagde en overlæge fra OUH Odense Universitetshospital.

Aktiv dødshjælp - Hvad er bedst?

Kan du mærke når livet er ved at være slut? Har du været alvorlig syg i dit liv? Har du fået en depression, kræft eller livstruende sygdom? Hvad vil du gøre, hvis du fik besked om, at du skal dø eller du bare havde lyst til at dø? Jeg kendte en pige, der hed Gitte. Hun fik besked om, at hun var døende af kræft omkring lungerne. Det var i september 2025.

Hun blev afklaret om, at hun skulle dø, sagde hun. Sidst jeg så hende var hun glad. Men kun for en stund. Hun vil gerne leve. Der kom en depression. Depression er en psykisk ledelse, hvor du er trist, har tab af energi og nedsat lyst til noget som helst. Hun sagde alligevel hun var forberedt på at dø og havde blandede følelser. Men det må have været frygteligt. At vågne op hver dag og ikke vide, hvis du skal dø nu eller i morgen. Hun holdt jul 2025 sammen med sin kæreste og de fik det bedste ud af det.

Pludselig skete der noget

Hun kom på hospice. Tidligere, havde hun et arbejde med at pakke varer og her fik medarbejderne samlet penge ind til hende og købte blomster og chokolade (snolder) til hende. Hun havde arbejdet der i over 20 år. De var meget kede af det og savnede hende. Bare det med, at de vidste hun skulle dø.

Kan jeg tillade mig at sige, at det bare skal overstås?

Vil du ende som en grøntsag eller i en kørestol, hvor du venter på sygeplejerske eller hjemmehjælper. Eller din pårørende skal passe og pleje dig. Bare det med at sidde og glo. Forfærdeligt. Dine pårørende slipper for at tage den store beslutning, hvis det ender galt og du er erklæret terminal af lægen. Hvad hvis du ikke er erklæret terminal og bare

har lyst til at dø. Er du næsten død, så er du død!

Hvad med overbefolkning og miljøet?

Er det over moral og værdier? Vi kan ikke bare slå mennesker ihjel. Det gør krig for os hele tiden. Det er forkert. Jeg vil sige, hvis jeg er berettiget til det. Straf. Ja, hvad er rigtigt eller forkert? At slå uskyldige og raske mennesker ihjel. Jeg går ind for aktiv dødshjælp, også fordi det kan spare penge i den offentlige sektor. Småt er godt. Er det forkert af mig?

Jo, det er lægens arbejde at kæmpe for livet. Der er plejepersonale at hente og der er hjælp at få. Hvis du har overskud til at søge om hjælp! De sidste dage kan være gode. Du kan fungere efter et hjertestop eller en livstruende sygdom. Du er måske begrænset i dit liv, men der er genoptræning i din kommune, og hvis du har pårørende, der kan besøge dig eller venner, kan de hjælpe dig med at gøre dit liv nemmere.

Ja, Gitte skulle på hospice og derefter gik det stærkt. Hun vil ikke have besøg af nogle venner og sov stille og roligt ind i januar 2026.

Hvil i fred kære ven! ■

Dialektisk adfærdsterapi – en vej til bedre følelsesbalance

Tekst og foto: Inge Green Volder

Dialektisk adfærdsterapi (DAT), internationalt kendt som DBT, er en specialiseret psykoterapeutisk behandlingsform udviklet af den amerikanske psykolog Marsha M. Linehan. Metoden er i dag udbredt i store dele af verden – også i Danmark – og bruges især til mennesker, der kæmper med stærke følelser, impulsiv adfærd og svære relationer.

En metode med plads til både accept og forandring

Kernen i dialektisk adfærdsterapi ligger i balancen mellem to tilgange: accept og forandring. Mange mennesker i psykisk mistrivsel oplever enten at blive mødt med krav om at ændre sig – eller med forståelse uden retning. DAT insisterer på begge dele.

Det betyder, at man som menneske bliver mødt med respekt og anerkendelse af sine følelser og erfaringer, samtidig med at man arbejder aktivt med at skabe nye handlemåder. Det er netop denne balance, der gør terapiformen særlig effektiv for mange.

Hvem har gavn af DAT?

Dialektisk adfærdsterapi blev oprindeligt udviklet til mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse, men anvendes i dag langt bredere. Den bruges blandt andet til personer med:

- Selvskadende adfærd eller selvmordstanker
- Angst og depression
- Følelsesmæssig ustabilitet
- Traumer og posttraumatisk stresslidelse

Fælles for mange af dem, der har gavn af DAT, er vanskeligheder med at regulere følelser og håndtere belastende situationer.

Fire centrale færdigheder

DAT er ikke kun samtaleterapi – det er også konkret træning i færdigheder, der kan bruges i hverdagen. Behandlingen bygger på fire hovedområder:

- Mindfulness
- Evnen til at være til stede i nuet uden at dømme sig selv eller sine oplevelser.
- Følelsesregulering
- At lære at forstå, navngive og håndtere følelser, så de ikke tager overhånd.
- Krisehåndtering (distress tolerance)

Redskaber til at komme igennem svære situationer uden at handle impulsivt eller selvskadende.

Relationsfærdigheder (interpersonel effektivitet)

At kunne sige fra, sætte grænser og samtidig bevare relationer til andre mennesker.

Hvordan foregår behandlingen?

Et DAT-forløb er typisk struktureret og kan bestå af flere elementer:

- Individuelle samtaler med en terapeut
- Gruppetræning i færdigheder
- Hjemmeøvelser og daglig træning
- I nogle tilfælde mulighed for støtte mellem sessionerne

Behandlingen kræver engagement, men mange oplever også, at de konkrete værktøjer giver en følelse af kontrol og håb.

En vej mod et mere stabilt liv

Dialektisk adfærdsterapi handler i sidste ende om livskvalitet. Målet er ikke at fjerne alle svære følelser – men at gøre dem håndterbare. Når mennesker lærer at regulere deres følelser, stå igennem kriser og skabe sundere relationer, åbner der sig ofte nye muligheder for et liv med mere ro, stabilitet og mening.

DAT er derfor ikke kun en behandlingsmetode – men en måde at lære sig selv bedre at kende og finde nye veje i livet. ■

Hvad er et krisecenter?

Tekst: Inge Green Volder

Et krisecenter er et trygt sted, hvor mennesker i akut krise kan få hjælp, beskyttelse og støtte. Det kan være mennesker, der er udsat for vold, står midt i en psykisk krise, oplever alvorlige konflikter eller på anden måde ikke længere føler sig trygge i deres egen hverdag.

Et krisecenter tilbyder typisk:

- Midlertidigt ophold
- Samtaler og rådgivning
- Hjælp til kontakt med myndigheder
- Støtte til at finde en vej videre

Det er et sted, hvor man bliver mødt som menneske – ikke som et problem.

Vold har flere former

Der findes overordnet to former for vold: fysisk vold og psykisk vold.

Fysisk vold er den, man kan se. Det kan være slag, skub eller anden fysisk overgreb.

Psykisk vold er mere usynlig – men ofte lige så skadelig. Det kan være:

- Nedgørelse og ydmygelse
- Kontrol og isolation
- Trusler og manipulation

Mange, der søger hjælp på krisecentre, har oplevet begge former.

Krisecentre i Danmark – Ingen må falde mellem to stole

I LAP arbejder vi for værdighed, ligeværd og reel hjælp til mennesker med psykiske udfordringer. Men virkeligheden er stadig, at alt for mange falder mellem tilbud og hjælpetiltag – især når livet spidser til, og behovet for et

krisecenter er størst. Krisecentre er en livline. Men de er ikke skabt til alle.

Et område med huller

Vi har i Danmark opbygget en række vigtige tilbud:

- Kvindekrisecentre via Landsorganisation af Kvindekrisecentre
- Tilbud til mænd gennem Mandecentret
- Herberger og sociale tilbud for hjemløse
- Psykiatriske akuttilbud

Men hjælpen er opdelt. Og det er netop her, det går galt.

Dobbeltdiagnoser – en overset udfordring

Mennesker med dobbeltdiagnoser – altså både psykisk sygdom og misbrug – er blandt de mest udsatte i vores samfund.

Alt for ofte møder de:

- Afvisning i psykiatrien på grund af misbrug
- Afvisning i misbrugsbehandling på grund af psykisk sygdom
- Manglende sammenhæng i hjælpen

Det er ikke bare et fagligt problem. Det er et menneskeligt svigt. Der findes heldigvis tilbud med plads til dobbeltdiagnoser

Der findes i dag krisecentre, botilbud og behandlingstilbud i Danmark, som har plads til mennesker med dobbeltdiagnoser.

Flere steder arbejder med en helhedsorienteret indsats, hvor man ikke bliver afvist på grund af sit misbrug eller sin psykiske lidelse. Her hjælper

man med begge dele samtidig. Det er et vigtigt skridt i den rigtige retning.

Men mange oplever stadig, at hjælpen kan være svær at finde, og at der er stor forskel på tilbuddene rundt om i landet. Derfor er der fortsat brug for bedre samarbejde, flere specialiserede tilbud og en større forståelse.

Krisecentre for LGBT+ personer

Der findes også krisecentre og trygge tilbud for LGBT+ personer, som kan stå i særlige former for kriser. For nogle handler det om:

- Vold eller trusler i nære relationer
- Afvisning fra familie eller netværk
- Social kontrol eller pres
- Diskrimination og psykisk belastning

LGBT+ personer kan have brug for et sted, hvor de ikke kun er i sikkerhed – men også bliver mødt med forståelse for deres identitet. Organisationer som LGBT+ Danmark arbejder for bedre vilkår og kan hjælpe med rådgivning og støtte. Der findes også enkelte krisecentre og botilbud, som har særligt fokus på LGBT+ målgruppen.

Tryghed handler ikke kun om sikkerhed – det handler også om at kunne være sig selv.

LAP's virkelighed: Når hjælpen ikke hænger sammen

Vi møder igen og igen medlemmer, som:

- Bliver sendt fra tilbud til tilbud
- Mister modet undervejs
- Ender i forværring, hjemløshed eller genindlæggelser

Når man er i krise, har man ikke overskud til at navigere i gråzoner mellem forskellige tilbud.

Derfor skal hjælpen komme til mennesket – ikke omvendt.

Vi har brug for reelle krisecentre til alle

Jeg håber på en styrkelse af krisecentre, der også rummer mennesker med dobbeltdiagnoser og komplekse problemstillinger.

Det kræver:

Integreret behandling – psykiatri og misbrug samlet ét sted

Lav adgang – man skal kunne få hjælp, når behovet opstår

Trygge rammer – også for dem, der ikke passer ind i "standardtilbud"

Brugerinddragelse – erfaringer fra levede liv skal tages alvorligt

Mere end behandling – et menneskesyn

Et krisecenter er ikke bare et tilbud. Det er et signal om, at samfundet ikke giver op på mennesker i krise.

Hos LAP ved vi, at recovery er muligt. Men det kræver, at hjælpen er tilgængelig, sammenhængende og respektfuld.

Hvad sker der efter ophold på krisecenter?

Et ophold på et krisecenter er ikke slutningen – det er begyndelsen på noget nyt. Men overgangen kan være sårbar, og derfor er støtte afgørende.

Efter et ophold vil mange opleve:

- Hjælp til at finde bolig

- Kontakt til kommune og socialrådgiver
- Støtte til økonomi og hverdag
- Mulighed for samtaler og opfølgning

Hvis der er børn, får de ofte også støtte.

For mennesker med dobbeltdiagnoser er det særligt vigtigt, at hjælpen hænger sammen efter opholdet.

Det vigtigste er:

- At der er en plan
- At der er støtte
- At man ikke står alene

Et fælles ansvar

Jeg opfordrer politikere, regioner og kommuner til at:

- Nedbryde skellet mellem psykiatri og misbrugsbehandling
- Etablere flere specialiserede krisetilbud
- Lytte til brugernes erfaringer
- Sikre, at ingen bliver afvist på grund af kompleksitet

Ved LAP ønsker jeg:

Ved LAP ønsker jeg, at vi går forrest i kampen for de mennesker, der alt for ofte bliver overset.

Jeg ønsker:

- At ingen med dobbeltdiagnoser bliver afvist, fordi deres problemer er "for komplekse"
- At vi kæmper for reelle krisecentre, hvor psykiatri og misbrugsbehandling hænger sammen
- At brugernes egne erfaringer bliver

taget alvorligt – ikke bare hørt, men brugt

- At vi tør stille krav, når hjælpen ikke fungerer
- At vi skaber håb for dem, der har mistet det
- For vi ved, hvordan det føles at stå i krisen.

Vi ved, hvordan det er at blive sendt rundt. Og vi ved, hvad der virker.

Hvordan får man hjælp?

Det er vigtigt at vide, at hjælpen er tættere på, end man tror.

Man kan:

- Ringe anonymt til Landsorganisation af Kvindekrisecentre på 1888
- Kontakte Mandecentret på 70 11 62 63
- Møde op direkte på et krisecenter
- Få hjælp gennem kommune eller hospital
- Ringe 112 i akut fare

Du behøver ikke have styr på det hele. Det vigtigste er at række ud.

Ingen må stå alene

Krisecentre skal være for alle – også dem, der er sværest at hjælpe.

Det er ikke der, vi skal spare. Det er der, vi skal investere. Det handler ikke kun om behandling. Det handler om at blive mødt som et helt menneske. ■

Servicehund til psykisk sårbare

– rettigheder, muligheder og udfordringer

Tekst og foto: Inge Green Volder

Servicehunde forbindes ofte med synlige handicap. Men for mennesker, der er psykisk sårbare, kan en servicehund være mindst lige så afgørende. Den kan skabe tryghed, struktur og mulighed for at deltage i samfundet. Alligevel er området præget af usikkerhed – både når det gælder rettigheder, lovgivning og adgang til støtte.

Hvad er en servicehund til psykisk sårbare?

En psykiatrisk servicehund er specialtrænet til at hjælpe én bestemt person med konkrete udfordringer i hverdagen. Det kan være ved angst, PTSD eller svær depression.

Hunden kan blandt andet:

- Aflede ved panikanfald
- Skabe ro og kropslig tryghed
- Hjælpe med struktur og rutiner
- Skærme i sociale situationer

Det er ikke blot selskab – det er et funktionelt hjælpemiddel.

Lovgivning og rettigheder

En servicehund kan i juridisk forstand betragtes som et hjælpemiddel, og derfor er flere regler relevante.

Hjælpemidler efter serviceloven

Efter Serviceloven §112 kan kommunen bevilge hjælpemidler, hvis de i væsentlig grad:

- Afhjælper følgerne af en nedsat funktionsevne
- Letter den daglige tilværelse
- Er nødvendige for, at borgeren kan fungere

I nogle tilfælde vurderes en servicehund til psykisk sårbare at opfylde disse kriterier.

Forbrugsgoder og egenbetaling

Efter Serviceloven §113 kan visse hjælpemidler blive betragtet som forbrugsgoder. Det kan betyde:

- Delvis egenbetaling
- Andre bevillingsvilkår

Praksis varierer fra kommune til kommune.

Beskyttelse mod diskrimination

Ifølge Forskelsbehandlingsloven må personer med handicap ikke udsættes for forskelsbehandling. Det indebærer blandt andet, at en person med servicehund som udgangspunkt ikke må afvises i:

- Butikker
- Offentlig transport
- Restauranter
- Offentlige institutioner
- Internationale rettigheder

Danmark har tiltrådt FN's Handicapkonvention, som understreger retten til:

- Selvstændighed
- Deltagelse i samfundet
- Nødvendig støtte

En servicehund kan være en del af denne støtte.

- Udfordringer i praksis

Selvom lovgivningen findes, oplever mange psykisk sårbare:

- At få afslag fra kommunen
 - Uens vurderinger afhængigt af bopæl
 - Manglende viden hos myndigheder og offentlighed
 - Problemer med adgang til steder, hvor hunde normalt ikke er tilladt
- Organisationer som Servicehundeforeningen arbejder for at udbrede kendskab og forbedre vilkårene.

Vejen til en servicehund

At få en servicehund kræver en grundig proces:

- Afklaring af behov

Hvilke konkrete udfordringer skal hunden hjælpe med?

Dokumentation

Læge, psykolog eller psykiater skal ofte inddrages.

- Kontakt til kommune eller organisation

Her vurderes mulighederne for bevilling eller støtte.

Ansøgning og vurdering

Kommunen foretager en individuel vurdering.

- Alternativer

Ved afslag kan man undersøge fonde eller privat træning.

Et spørgsmål om ligestilling

En central problemstilling er, at psykiske handicap ofte ikke bliver anerkendt på samme måde som fysiske. Det rejser et vigtigt spørgsmål: Har man samme ret til hjælp, hvis ens udfordringer ikke kan ses?

Hvis svaret er ja, kræver det også, at hjælpemidler som servicehunde til psykisk sårbare bliver taget alvorligt – både juridisk og i praksis. En servicehund er ikke en luksus for psykisk sårbare. For mange er den et nødvendigt redskab til at skabe stabilitet, tryghed og mulighed for deltagelse i samfundet.

Lovgivningen giver muligheder – men også udfordringer.

Derfor er der behov for større viden, mere ensartet praksis og en tydeligere anerkendelse af, at også psykiske handicap kræver reel støtte. ■

Mental energiforvaltning

– en historie om SKE-metoden og de 12 skeer

Tekst og foto: Inge Green Volder

Der er nogle mennesker, man elsker – og som samtidig kan tage al ens energi.

Sådan er det for Maria

Hun sidder ved sit køkkenbord med en kop kaffe, der for længst er blevet kold. Telefonen har lige lagt på. Det var Lene. Igen. Hendes veninde. Hende, der altid har det svært. Hende, der altid ringer.

Maria sukker.
Ikke fordi hun ikke vil hjælpe. Men fordi hun er træt. Helt ind i knoglerne.

“Jeg har kun 12 skeer om dagen”
Senere samme dag mødes Maria og Lene.

“Jeg forstår ikke, hvorfor du trækker dig fra mig,” siger Lene. “Du plejer altid at være der.”

Maria kigger ned i bordet et øjeblik, før hun svarer:

“Jeg har lært noget... om energi.”

Lene rynker panden.

“Forestil dig, at jeg kun har 12 skeer om dagen,” siger Maria stille.

“Alt hvad jeg gør, koster en ske.”

“Stå op. En ske.

Gå i bad. En ske.

Handle ind. To skeer.

Tale i telefon... måske tre.”

Hun ser op.

“Og når de skeer er brugt... så er der ikke flere.”

Den sugende relation - Lene bliver stille. For første gang.

“Er jeg så... en ske?” spørger hun forsigtigt.

Maria trækker vejret dybt.

“Nogle gange,” siger hun ærligt.

“Fordi vores samtaler ofte handler om kriser, problemer og bekymringer. Og jeg vil gerne være der for dig... men det dræner mig.”

Det er ikke sagt hårdt. Bare ærligt. For sandheden er, at nogle relationer bliver skæve. Ikke fordi nogen er onde

– men fordi balancen mangler.

SKE-metoden i virkeligheden

Maria har fået hjælp til at forstå sin hverdag gennem SKE-metoden:

Sammenhæng (S): Hun er ofte alle-rede træt, når Lene ringer.

Konsekvens (K): Hun bliver endnu mere udmattet bagefter – nogle gange ked af det.

Energi (E): Samtalerne dræner mere, end de giver.

Det har fået hende til at indse noget vigtigt: Hun er nødt til at passe på sin energi – ellers mister hun sig selv.

Hvem har brug for SKE-metoden?

SKE-metoden er ikke kun for “dem, der har det svært” – den er relevant for mange flere, end man tror.

Den kan være særlig hjælpsom for:

- Mennesker med psykisk sårbarhed
- Fx angst, depression eller andre udfordringer, hvor energien hurtigt bliver brugt op.
- Personer med stress eller begyndende udbrændthed
- Når alt føles som en opgave – og overskuddet forsvinder
- Mennesker med kronisk sygdom eller træthed
- Hvor energien er begrænset og skal prioriteres nøje.

Pårørende: Som ofte giver meget af sig selv – og glemmer deres egne behov.

Folk i drænende relationer: Hvor man giver mere, end man får tilbage. Alle, der mangler balance i hverdagen: Også mennesker med travle liv og mange krav.

Kort sagt:

Alle, der oplever, at energien ikke slår til – kan have gavn af SKE-metoden.

Et svært, men nødvendigt valg
“Jeg vil stadig gerne være din ven,” siger Maria.

“Men jeg kan ikke altid være den, der bærer det hele.”

Lene nikker langsomt.

“Jeg har nok ikke tænkt over... hvad det gør ved dig.”

Der er en pause.

“Kan vi prøve at gøre det anderledes?” spørger hun.

Balance – ikke afstand

De aftaler noget nyt:

Ikke alle samtaler skal handle om problemer

Nogle gange skal de bare gå en tur

Maria må gerne sige fra – uden dårlig samvittighed

Og vigtigst af alt:

- Ansvar bliver delt.
- Når energiforvaltning er nødvendig
- For mange er energi ikke uendelig.
- Den skal forvaltes.
- SKE-metoden gør det tydeligt:
- Hvad giver energi
- Hvad tager energi
- Og hvad man er nødt til at ændre
- Et budskab til os alle
- Vi kender alle en “Lene”.

Og hvis vi er ærlige – har vi måske også selv været hende.

Men relationer skal ikke dræne.

De skal kunne bære begge veje.

Afslutning

Maria tager en slurk af sin kaffe.

Den er stadig kold. Men noget andet er blevet varmere:

For første gang i lang tid føler hun, at hun har taget ansvar – ikke bare for andre, men også for sig selv.

Og det koster måske en ske.

Men det giver energi tilbage. ■

Interview med folketingsmedlem Camilla Fabricius

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Der har været mange valg møder landet over i forbindelse med folketingsvalget i 2026.

Et af dem foregik i Aarhus, hvor mange kandidater dukkede op til debat i kvindehuset, som ikke er det samme som Kvindemuseet, der ligger ved domkirken.

Inden valg mødet fik vi fra LAP et interview med folketingsmedlem Camilla Fabricius fra Socialdemokratiet. Hun sagde til os, at hun var glad for valgkampen grundet de input hun fik, samt at folk var klar til at debattere politik, hvad de normalt ikke er. Politik var "Top of mind", altså noget alle tænker mere på under valgkampen end normalt.

Det folk sagde til hende var bl.a., at på VUC har de HF-hold for sårbare og ordblinde, som de var så glade for at gå på. De hold må Folketinget ikke lukke.

Meget er dog ikke Folketingets bord, men kommunens. For eksempel var der en demonstration foran rådhuset i Aarhus forleden, grundet kommunen skulle bruge 150 millioner kr. et andet sted - læs de penge skulle tages fra andre steder i socialpsykiatrien. Kommunen skal selv stå for den nye fordeling - besparelse vil dem det går ud over nok kalde det.

Camilla har været på mange uddannelsesinstitutioner under valget, om LAP sagde hun: "LAP hjælper psykisk sårbare, det er en vigtig forening, der stiller krav til os politikere". Vi overrakte hende vores nyeste

blad, med Psykiatri listens medlem af regionsrådet Rosa på forsiden. Hun kendte selvfølgelig godt Rosa alene på fotoet. Camilla syntes vi i LAP skulle sende vores blad til socialudvalget på Christiansborg, så beslutningstager kan få indblik i vores tanker og nye idéer. Bland andet har skizofreniforeningen fået igennem, at der er gratis skizofreni medicin fremover. Eksempel på noget konkret hun har været med til at vedtage.

Hvis man har nogle forslag er man velkommen til at kontakte hende. Også i fremtiden, da hun blev genvalgt til Folketinget med over 5000 personlige stemmer i Aarhus storkreds, hvor hun stillede op.

Vi siger tak for interviewet samt tillykke med valget. Der går nok 4 år før vi igen får mulighed for at sætte X ved liste A og Camilla Fabricius. ■



Dirch 100 år

Tekst: Inge Green Volder

Den 18. maj 2026 er det 100 år siden, at Dirch Passer blev født - en markering af en af de største og mest folkekære skikkelser i dansk underholdning. Hans navn er stadig synonym med latter, livsglæde og fællesskab, og hans betydning rækker langt ud over scenen og lærredet.

Et liv i underholdningens tjeneste

Dirch Passer blev født i 1926 i København og viste tidligt talent for at underholde. Allerede i 1940'erne begyndte han sin karriere, men det store gennembrud kom i 1950'erne. Sammen med Kjeld Petersen dannede han en legendarisk duo, som gjorde ham til hele Danmarks komiker.

I 1950'erne og 60'erne blev han en fast del af Cirkusrevyen, samtidig med at han indspillede film på stribe og optrådte i teater, radio og tv.

En imponerende karriere

Gennem sit liv nåede han en produktion, som kun de færreste kan matche. Han medvirkede i over 100 film og deltog i snesevis af revyer og teaterforestillinger.

Kendte film

Blandt hans mest elskede film er: Frøken Nitouche (1963), Sommer i Tyrol (1964), Pigen og millionæren (1965), Slap af, Frede! (1966), Mig og min lillebror (1967), Jeg er sgu min egen (1967), Dyrlægens plejebørn (1968) og Hurra for de blå husarer (1970).

Revy og teater

På scenen var han en gigant. Han optrådte blandt andet i:

- Cirkusrevyen
- ABC-revyerne under Stig Lommer
- Apolloteatret og turnéer i hele Danmark

Han spillede også teater og musicals som Charleys Tante.

Kendte revynumre

Dirch Passer blev især kendt for sine uforglemmelige revynumre, som stadig lever videre:

- Tømmerflåden
- Telefonnummeret (ofte med Kjeld Petersen)
- Skolelæreren
- Den fortrukne
- Hattenummeret

Samarbejder – store navne

Dirch Passer arbejdede sammen med mange af de største navne i dansk underholdning. Udover Kjeld Petersen spillede han blandt andet sammen med:

- Ove Sprogø
- Ghita Nørby
- Ulf Pilgaard
- Lisbet Dahl
- Karl Stegger
- Poul Bundgaard

Privatliv – mennesket bag

Dirch Passer var gift flere gange, blandt andet med Henny Lindorff Buckhøj og Inger Hovman, og havde også et forhold til Kirsten Walther. Han fik børn, blandt andet Dorte Passer og Josefine Passer.

Hans børn i dag

Dorte Passer lever et mere privat liv, men har indimellem deltaget i at

fortælle om sin far. Josefine Passer har også valgt en mere tilbagetrukket tilværelse.

Filmen om Dirch

I 2011 kom filmen Dirch, hvor Nikolaj Lie Kaas spiller hovedrollen. Filmen gav et indblik i både succesen og den sårbare side af hans liv.

Nutidig inspiration

Dirch Passers betydning lever videre i dag. Komikeren Nikolaj Stokholm har fortalt, at han er stor fan af Dirch og inspireret af hans stil. Som en personlig hyldelse har han opkaldt sine børn efter kendte skuespillere fra Dirchs tid.

Livets bagside

På trods af succes var livet ikke uden udfordringer. Arbejdspresset var stort, og den 3. september 1980 døde han pludseligt, kun 54 år gammel, efter et kollaps på scenen.

Betydning og arv

Dirch Passer var mere end en entertainer. Han var et pusterum i hverdagen og skabte grin, fællesskab og livsglæde for generationer af danskere.

100-året er derfor ikke kun en fejring af hans karriere, men af hele mennesket – hans liv, hans familie og den arv, han har efterladt. Dirch Passer samlede Danmark gennem grin. Han skabte minder, der stadig lever.

Han var ikke bare en komiker - han var, og er stadig, en del af Danmark. ■

Nyt fra Psykiatrien i Region Midtjylland



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Dialogforum på psykiatriområdet er et informationsmøde, hvor vi præsenteres for de nyeste tiltag inden for hospitalpsykiatrien i Region Midtjylland. Til møderne kommer der politikere fra Regionsrådet, embedsmænd fra regionen samt folk fra forskellige interesseorganisationer, såsom OCD-foreningen (tvangstanker), Autismeforeningen og LAP Midtjylland, som jeg repræsenterer. Vi kan ikke bestemme noget, men komme med input til forbedringer. Det er gode informationsmøder, hvor vi hører om det Regionen vil fokusere på i fremtiden, og det er nedbringelse af både ventetiden og den overbelægning der er. Retspsykiatriske patienter ligger i den almene psykiatri, der er ikke plads til dem på retspsykiatrisk afdeling. Man har spurgt indlagte patienter om deres syn på indlæggelsen. På plussiden kan nævnes, at personalet er venlige og imødekommende. På minus siden (hvad de kan blive bedre til) nævnes, at personalet skal blive bedre til at tale med patienterne om, hvad de selv kan gøre for at få det bedre. Det skal præciseres, at det er et spørgeskema patienterne frivilligt selv har udfyldt og sendt ind. Den bedste måde at måle "temperaturen" på. For mere end 20 år siden, var jeg til et tilsvarende møde på det psykiatriske hospital i Risskov ved Aarhus. Der havde man også spurgt de indlagte patienter om deres syn på indlæggelsen. Der viste det sig, at flere var utilfredse med at sygeplejerskerne

brugte for meget parfume, -duften eller lugten var for markant. Generende med andre ord. Til det spurgte jeg ledelsen om følgende: "Nu da undersøgelsen viser det, vil i så gøre noget ved det?" Svaret var følgende: "Nu da det står i rapporten kan det være det hjælper". Med andre ord nej, da det er meget personligt, og svært at sige til de ansatte. Det kan nemt blive mentalt omklamrende, som betyder man går for "tæt på" rent mentalt.

På det møde i april jeg beskriver her, havde jeg et indspark til forbedringer. Jeg besøgte en indlagt på det psykiatriske hospital i Aarhus, som nu er flyttet til Skejby nord for byen. Der kunne man på info skærme se at man kunne udfylde et skema, på den måde kunne personalet "skræddersy behandlingen" til en. Det var skrevet for overdrevent: Skræddersy!!!! Det bliver et meget dyrt sæt tøj. Det man skulle var at udfylde et skema, så lægerne bedre kendte en og bedre kunne "skræddersy" behandlingen. Os, der var på mødet i april vidste godt, at det ikke skulle tages bogstaveligt, men som det stod kunne man nemt skuffe nogle, der læser det bogstaveligt, og tror at de nu bliver raske, hvad de færreste gør ved psykisk sygdom - og slet ikke ved indlæggelser, hvor de er i den tunge ende af skalaen. Ofte hører jeg meget surhed og vrede mod netop læger. Som en, der havde været indlagt på en psykiatrisk afdeling skrev i et digt efter hun blev udskrevet:



”Gid alle overlæger må få pest og lide en langsom død”. Forargelsen over at skrive det var stor på mødet, jeg beskriver her: ”Det skriver man da ikke” var kommentaren. Mange patienter er skuffede over at de ikke kan blive raske, så vreden bliver vendt ud mod autoriteten, som en overlæge netop er. Til sidst på mødet, viste jeg dem det nyeste LAP blad, hvor Rose fra

Psykiatri-Listen i Region Midtjylland var på forsiden. ”Kan du ikke også få mig på forsiden”? spurgte Else Kayser fra Enhedslisten. Det må vi arbejde på. Kvinderne styrer psykiatrien, i hvert fald på mødet den dag. 10 kvinder og 3 mænd var mødt op. Vi mødes 4 gange om året, næste møde er 16. juni 2026. ■

Pensionistbevis og rabatter for førtidspensionister

Tekst: Anette Pedersen

Mange førtidspensionister kender ikke de muligheder, der findes for pensionistrabatter og billigere transport. Et pensionistbevis eller DSB legitimationskort kan give adgang til flere økonomiske fordele i hverdagen.

Et pensionistbevis er dokumentation for, at man er folkepensionist, førtidspensionist eller modtager anden offentlig pension.

Beviset kan give adgang til:

- pensionistrabatter på museer, biografteater og kulturtilbud
- billigere billetter i offentlig transport
- pensionistrabat hos DSB
- pensionistrabat på rejsekort
- Gratis DSB legitimationskort

Førtidspensionister kan få et gratis DSB legitimationskort, som bruges som dokumentation for retten til pensionistrabat hos DSB.

For at få kortet skal man normalt medbringe:

- pasfoto
- legitimation
- dokumentation for førtidspension

Man kan bestille kortet ved at møde op i DSB Salg & Service eller i en DSB 7-Eleven på stationerne. Dokumentationen for pension må normalt ikke være mere end et år gammel.

Har man ikke pas eller kørekort, kan man søge om et legitimationskort gennem Borgerservice i kommunen.

Pensionistbevis i kommunen

Er man under 67 år og førtidspensionist, kan man også få et pensionistbevis gennem Borgerservice. Her skal man normalt vise legitimation og dokumentation for pension.

For mennesker med små indtægter kan rabatordningerne være en vigtig hjælp og gøre det lettere at komme rundt, deltage i aktiviteter og besøge familie og venner. ■





Ledsagerkort: En nøgle til mere frihed og tryghed

Tekst: Anette Pedersen

Mange ved ikke, at de kan få et ledsagerkort. Et ledsagerkort er til personer, der har brug for støtte eller hjælp, når de skal hjemmefra. Kortet viser, at man kan have brug for en ledsager for at føle sig mere tryk og lettere kunne deltage i hverdagen. Kortet udstedes af Danske Handicaporganisationer. En ledsager er en person, der hjælper og støtter, når man er ude blandt andre. Det kan være et familiemedlem, en ven, en støtteperson eller en anden hjælper.

Hvad kan ledsagerkortet bruges til?

Et ledsagerkort kan gøre det lettere at komme mere ud og deltage i aktiviteter sammen med andre. Mange steder kan ledsageren komme med gratis eller til nedsat pris. Det kan for eksempel være:

- i tog og bus, på museer, zoologiske haver, til koncerter, til kulturarrangementer og oplevelser.

For mange handler kortet ikke kun om rabat. Det handler også om:

- tryghed, frihed, fællesskab, mulighed for at deltage i samfundslivet

- bedre mulighed for at være sammen med andre

Et ledsagerkort kan derfor være med til at mindske ensomhed og gøre hverdagen lettere.

Hvem kan få et ledsagerkort?

Man behøver ikke have et synligt handicap for at få et ledsagerkort.

Det vigtigste er, om man har brug for støtte eller hjælp, når man skal hjemmefra.

Hvis man har svært ved at klare sig alene i det offentlige rum, kan man måske få et ledsagerkort.

Det skal man også være opmærksom på

Der kan også være nogle udfordringer.

- kortet koster penge, nogle skal betale ekstra for lægepapirer
- ansøgningen kan være svær at forstå, man skal kunne vise dokumentation
- nogle synes, det er svært at bede om hjælp

Nogle oplever også, at ikke alle steder kender reglerne for ledsagerkort.

Hvad koster det?

Et ledsagerkort koster 200 kroner og gælder i 3 år.

Nogle gange skal lægen udfylde papirer til ansøgningen. Det kan koste ekstra penge, og prisen er forskellig fra læge til læge.

Hvordan søger man?

Man søger hos Danske Handicaporganisationer. Man skal normalt bruge:

- et billede af sig selv
- dokumentation for behov for støtte
- nogle gange oplysninger fra lægen

Når ansøgningen er godkendt, bliver kortet sendt med posten.

For mange kan et ledsagerkort gøre en stor forskel. Det kan give mere tryghed, flere muligheder og gøre det lettere at være med i hverdagen. ■

Omfordeling af 150 millioner kroner i Socialpsykiatrien



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

En besparelse på kr. 150 millioner i Socialpsykiatrien i Aarhus kommune er blevet gennemført, men retteligt er det en omfordeling af pengene. Fra opgaver de kan støtte til opgaver de skal støtte. Eleverne i folkeskolen møder ikke op, det vil sige ufrivillig skolevægning med andre ord. Kommunen skal derfor betale tabt arbejdsfortjeneste til forældrene, der bliver nødt til at være væk fra deres arbejde, for at passe børnene derhjemme. Som fotoerne viser var der en stor demonstration foran rådhuset i Aarhus for et par måneder siden. Folketingsmedlem Camilla Fabricius var med til demonstrationen, som beskrevet andet sted i bladet.

Gallo Huset, der støtter psykisk sårbare fik halveret deres tilskud. I sidste

nummer af LAP bladet skrev jeg om et vælgermøde vi har holdt dernede. En af vores andre samarbejdspartnere Lokal tv (ANTV) fik helt fjernet deres tilskud til et kursus for LAP's målgruppe. Der kommer noget andet efter sommerferien, men nok ikke ligeså mange timer som hidtil. Det har hidtil været 15 timet om ugen. Vi plejet at få redigeret vores indslag fra Folkemødet dernede. Et indslag med en sexolog fra sidste års Folkemøde kan ses på You Tube Antv08.

På den baggrund bliver vi måske nødt til, at se os om efter en anden samarbejdspartner. Der vil stadigvæk være mulighed for at få noget redigeret, men ikke i det omfang vi er vant til.



Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivitetshuset	5700 Svendborg
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	2870 Dyssegård
Café Utopia	7500 Holstebro
CSD Odense	5000 Odense C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev
Gallohuset	8000 Aarhus C
Haslekollegiet	8210 Aarhus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Idrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
Mama 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
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Faxe
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Stoppestedet	5000 Odense C
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6920 Videbæk
Sølvagergård	4293 Dianalund
Tusindfryd	6880 Tarm
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Væksthuset	8700 Horsens

I næste nummer af LAP's
medlemsblad kan
du glæde dig til:

77

REPORTAGE FRA
FOLKEMØDE 2026

Redaktionen opfordrer!

Ønsker din LAP lokalafdeling omtale af fremtidige eller afholdte
arrangementer - så send en kort tekst til lap@lap.dk

**Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere**

Store Glasvej 49 · 5000 Odense C · Tlf: 6619 4511