

LAP Ungdom hyttetur

se side 26

Tur på sommerlejr i Brenderup

se side 10

Jeg kan
ikke lade
være med at
engagere
mig

se side 30

Gode takter

i regeringens psykiatriudspil...

FORRETNINGSUDVALGET
Nils Holmquist Andersen
Hanne Skou Kadziola &
Hanne Wiingaard

...bør fremme forsøg med afskaffelse af tvang. De gule papirer, der bruges som tvangsredskab når lægen skønner at en tilstand forværres uden behandling, bør afskaffes.

Her følger en personlig beretning:

”Jeg havde et godt forløb i sundhedssystemet hvor jeg blev behandlet med elektrochok, fordi jeg havde fået en depression efter et hjerteanfald. Selv om hjertet blev reddet, ville jeg pludselig gøre selvmord. Min psykiatrimedicin øgedes. Jeg oplevede kraftig overvægt og problemer med at få ilt til hjernen, når jeg sov om natten (søvnapnø). Da jeg indimellem havde stunder, hvor jeg ønskede at leve, blev jeg bekymret for om mit hjerte kunne klare mosten.

Fra mit køleskab spiste jeg halve botaniske haver. Jeg levede sundt, men blev større og større. Af angst for at blive udsat for endnu et slagtilfælde reducerede jeg min psykiatrimedicin. Herefter blev jeg genindlagt, fordi det psykiatriske hospital skønnede, at jeg ville få nye tanker om selvmord. Jeg blev tvunget til at tage medicinen og blev meget vred. Så vred, at man skønnede, at jeg skulle på et intensivt lukket afsnit. Her fik jeg mere medicin – nu også til at dæmpe min vrede. Jeg agiterede så voldsomt mod indtagelse af medicinen, at jeg slog ud med armen og ramte en sygeplejerske på hagen med min håndryg. Jeg blev senere erklæret for sindssyg i gerningsøjeblikket, og modtog en dom til behandling på ubestemt tid”. Personlig beretning slut.

LAP glæder sig over, at regeringen i fredags lancerede et udspil til en ny psykiatriplan.

Der er dog flere ting, der giver anledning til utilfredshed med planen. Men i regeringens længe ventede udspil er der også gode takter. Generelt opfordrer LAP til at samarbejde med regering, sundhedsstyrelse og regioner om at tale psykiatrien op, og sikre både attraktive arbejdspladser - og sengepladser.

Dette gør regeringens udspil, blandt andet ved at øge forskning til ECT (elektrochok) - og medvirke til afstigmatisering via ensartede og tydeliggjorte nationale regler for borgere med psykosociale udfordringer.

Regeringen skriver; “at det er problematisk, at der findes områder, f.eks. på psykologområdet, hvor der ikke findes tilstrækkelige data for indsatsen over for patienterne, der kan være med til at skabe mere viden om, hvordan indsatsen virker bedst muligt”. I takt med udrulning af Psykiatriplan II vil regeringen øge bevillingerne til forskning og psykologbehandling for mennesker med angst – og eliminere alderskriterierne for, hvem der kan få behandling - det er godt.

Når man inviterer til anden psykiatrisk behandling end den lægefaglige, så vi i LAP gerne, at der med udspillet åbnes for forsøg med yderlig alternativ behandling, f.eks. forsøg med medicinfri behandling.

Når man argumenterer for, at en nedbringelse af tvang i behandlingen er afgørende for en god behandling, ville det være spændende at supplere med forskning på nogle lukkede intensive afsnit.



Forsøg, hvor de gule papirer ikke gav en lægefaglig mulighed for dosering af medicin til brug under tvang. De 'gule papirer' er et kælenavn for det som lægen kalder behandlingskriteriet. Dvs. patienter, der nægter at tage deres medicin, fordi de oplever en forværring af medicinen, tvinges til det, når psykiateren skønner at patienten vil få det endnu værre uden medicin. Det kan hos patienten give en nedsat opfattelse af, at behandlingen er for hans eget bedste, hvis medicinen har bivirkninger der påvirker vitale organer negativt.

Når vi taler om at afdække simple kausalitetsprincipper, som kan forhindre aggressiv adfærd, behandlingsdomme og genindlæggelser, ville LAP hjertens gerne se på forskning, der kan redegøre for brugen af de gule papirer.

Øvrige tiltag i Psykiatriplan II:

- Viden om og udbredelse af "peer to peer"-projekter
- Videns- og kompetenceløft af ledere og medarbejdere i socialpsykiatrien
- Understøtte rekruttering af dygtige medarbejdere til psykiatrien
- Nationale standarder for intensive sengeafsnit
- Analyse af retspsykiatrien

LAP har i flere sammenhænge givet bidrag til psykiatriplan II, og ovennævnte tiltag er også blandt nogle af LAPs mærkesager og indsatsområder. For LAP er det et vigtigt indsatsområde, blandt andet at bidrage med brugernes vinkel i implementeringen af psykiatriplanen i de kommende år. Vi ser også frem til resultaterne fra den planlagte analyse af retspsykiatrien, følge udbredelsen af "peer to peer" projekter og at se en positiv effekt af det tiltrængte videns- og kompetenceløft i psykiatrien.

Når det gælder økonomien i planen er der afsat 2,1 milliarder kroner til psykiatrien over de næste fire år. Satspuljen skal som del af finansieringen årligt bidrage med 235 millioner kroner. Her forventer vi i LAP, at der ikke bliver tale om en række løst funderede og kortvarige pulje forsøgsprojekter, men substantielle bidrag til et reelt løft af psykiatrien.

I forhold til det økonomiske efterslæb i psykiatrien er det ikke overvældende økonomiske midler, der følger med planen. Det vigtigst er måske, at der med planen nu sættes særlig fokus på psykiatrien.

Den samlede psykiatriplan kan læses og downloades på Sundhedsministeriets hjemmeside: www.sum.dk/Aktuelt/Publikationer/Vi-loefter-i-faellesskab-sept-2018.

I forbindelse med planen har sundhedsministeren udtalt, at psykiatrien nu skal sidestilles med det somatiske område, og dette ser vi i LAP som en positiv udmelding. I LAP vil vi arbejde for, at der følger konkret og konstruktiv handling med ordene til gavn for nuværende og tidligere psykiatribrugere.

Udvikling og styrkelse af det sociale er en vigtig del af LAPs virke, blandt andet via lokalt arbejde og medvirken til og gennemførelse af større og mindre arrangementer.

Blandt de arrangementer der ligger først i kalenderen kan vi nævne LAPs medlemstræf den 9 - 10. november 2018.

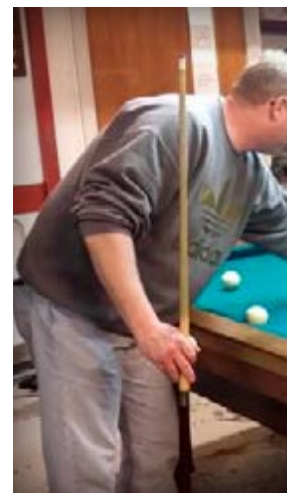
Der er sammensat et spændende program og vi glæder os til et spændende og hyggeligt træf. ■

indhold

26// LAP Ungdom hyttetur



14// Sankt Hans løbet fejrede 25 års jubilæum



06// Frederiksberg Slot, Storm P., Dirch og masser af solskin

08// Kloge ord

10// Tur på sommerlejr i Brendstrup

12// Lovændring slår igennem og betyder at pensionssager nu går igennem

12// Virkelig vellykket vestkyst-lejr!

14// LAP Køge tur til Lyngby søerne og Brede Frilandsmuseum

16// Foreningernes dag i Haslev

17// Sankt Hans løbet fejrede 25 års jubilæum

18// Tegn ansigt Workshop V/ Valentina

19// Rehabiliteringspsykologi

20// Brugernes Bazar hjælper socialt udsatte

22// Brugerstyrede væresteder i Guldborgsund er en succes

24// LAP's Jule- og Nytårsrefugium

26// LAP Ungdom hyttetur

28// Fru Christoffs univers

30// Brugernes Bazar 2018

14// LAP Køge tur til Lyngby søerne og Brede Frilandsmuseum



22// Brugerstyrede væresteder i Guldborgsund er en succes

30// Jeg kan ikke lade være med at engagere mig

31// Poesiens & kunstens side

32// Lokalforeninger

32// Regionale foreninger

33// Liste over kollektive medlemmer i LAP

34// Erfaringer med visitation søges!

35// Krogs krog

Medlemsbladet LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Adresse:

Medlemsbladet LAP
Store Glasvej 49, 5000 Odense C
Tlf: 66 19 45 11

Ansvarshavende overfor presseloven:

Hanne Wiingaard, Tlf. 2163 7314

Korrektur:

Jakob Brixtofte Petersen

Layout:

NH

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.november, 2018.

Redaktionen:

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

Forsidefoto:

Tina Hesselbjerg

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 uopfordret, forbeholder redaktionen sig ret til at redigere i.



Frederiksberg Slot

Storm P., Dirch og masser af solskin

Tekst og foto: Githa Hansen



Livsglædegruppen havde inviteret til udflugt d. 23. maj, som blev en dejlig dag med en masse oplevelser og venskaber. Og derudover fantastisk vejr hele dagen.

Vi var 10 der deltog, og vi mødtes kl. 12.00 uden for Storm P. Museet, som ligger på Frederiksberg. Vi brugte derefter en time på det hyggelige museum, hvor mange af os var overraskede over, at Storm P. lavede så meget andet kunst, end de sjove tegninger med vagabonder og opfindelser som vi kender.

Derefter spiste vi en rigtig god frokost på Café Phénix, som ligger 2 minutters gang fra Storm P. museet.

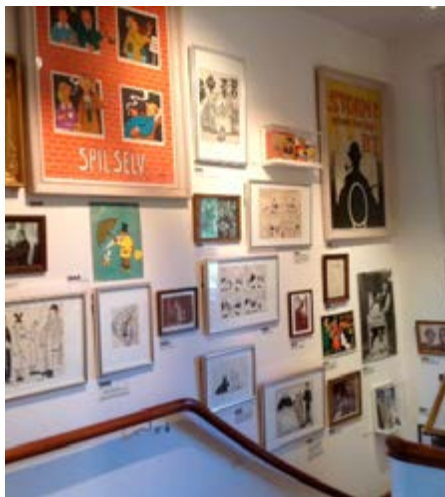
Lige overfor Café Phénix ligger Revy Museet, og der er for nylig blevet afsløret en stor og flot bronze statue af Dirch Passer. Så den fik vi også set og fotograferet.



Frederiksberg Kirke med tilhørende kirkegård ligger også indenfor samme radius af få 100 meter, så der gik vi også over, hvor Troels viste rundt til både Storm P's og en del andre kendte menneskers gravsteder.

Vi vandrede med stort besvær gennem Frederiksberg Have op til Frederiksberg Slot, som ligger på toppen af Valby Bakke. Der havde vi bestilt en rundvisning kl. 16-17.30. Slottet er i dag Hærens Officersskole. En officeraspirant, som hed Jacob, tog imod os og var vores guide rundt på slottet. Lige fra flagtårnet øverst, hvorfra vi kunne se hele København og helt til Sverige, og ned i kælderen hvor marmorbadet er. Det blev lavet i ca. 1770, som et forsøg på at afhjælpe Kong Christian den 7. med sin sindssygdom. Men da trappen ned til kælderen er meget smal, kunne kongen pga. klaustrofobi ikke



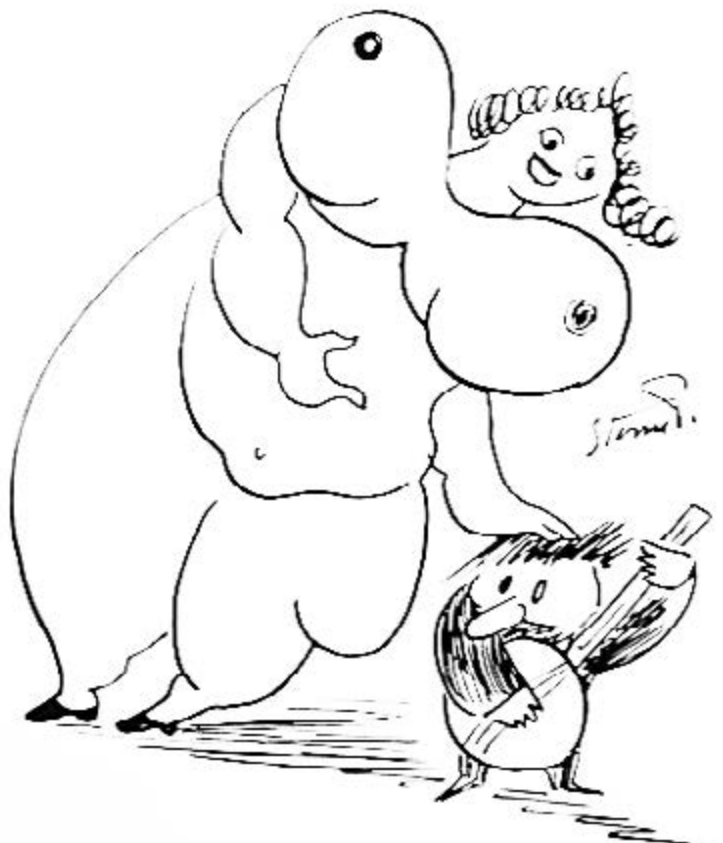


gå derned, så derfor blev det til kongens livlæge Struense's og Dronning Caroline Mathilde's private mødested.

Vi var også i den lille, men meget smukke slotskirke, hvor mange af byens borgere holder bryllup og barnedåb.

Jacob var en rigtig god guide, og han fortalte også om sin tid i Afghanistan, hvor han havde mistet både venner og overordnede, som der hang billeder af i klasselokalerne. Holdene på Officersskolen har navne efter faldne officerer i Afghanistan. Jacob's hold hedder Hold Storrud, efter major Anders Storrud, som blev dræbt i Afghanistan i 2007.

Alt i alt en rigtig god tur, men også meget anstrengende, og vi var alle udmattede da turen sluttede. ■



Kloge ord



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen



Mental solskin for os mennesker

Foreningen LAP havde for nyligt engageret en kommunikationsekspert, der skulle komme med input til hvordan samarbejdet i ledelsen kunne blive endnu bedre. Var der nogle "blind spots" som man ikke selv kunne se?

Positiv indstilling

Kommunikationseksperter som hedder Jon kom ind på følgende ting:

- Tydelig markering af hvad punkterne på dagsordenen handler om.
- Man skal have en positiv indstilling. Man skal "ville de andre det godt" og man skal tænke på dem på en federe måde.
- Folk skal føle sig "set" og ikke det modsatte overset.
- Der skal være en tydelig markering af rollerne.
- Hvis der opstår konflikter, skal man have en plan klar for disse.
- Det er for sent at lave, når man er i det røde felt, - altså er ophidset.

Med andre ord er det en måde vi alle gerne vil behandles på. På den måde "vokser vi" som mennesker. Man kan sige at han satte ord på "mental solskin" for os mennesker. Nu skal ledelsen i LAP vurdere hvordan de vil implementere det i dagligdagen. Det var den korte version, og her er den lange.

Den lange version

Forleden dag havde vi i LAP besøg af en klog mand. Jon skulle komme med inspiration til os i ledelsen, om hvordan møderne kunne få et markant løft til det bedre. Man kunne tydeligt mærke, at Jon havde forberedt sig grundigt. Det han fortalte om, var grundtrækkene i god menneskelig kommunikation.

Disse grundtræk er en fordel at have ved alle formelle møder, og vel også ved uformelle møder.

Punkterne 1-4:

- Tydelig dagsorden, så folk ved hvad punkterne er inden mødet. Ingen punkter kommer på ved mødets start.
- Man skal "ville" hinanden. Skal tænke på de andre på den fede og positive måde.
- Folk skal føle sig "set" og ikke overset.
- Rollerne til mødet skal være tydelige, og ud over dirigent skal der være en der "designer" mødet.

Når gode venner mødes

En designer er den person, der står for "rammen" om mødet. Det kan både være at der er pæne ting på væggene, eller lidt slik og godter på bordene eller det kan være, at alle bliver hørt på mødet. Alle får en god oplevelse den tid det hele varer. Lidt ligesom når gode venner mødes. Der giver man også plads til de andre, har et positivt Mindset og har x, y og z rolle. Man ved også, hvad rammen er, både tidsrammen samt hvilke emner man kan tale om. Der er allerede lavet en usynlig kontrakt og den er underskrevet.

Tillid er mere værd end en kontrakt. Jon talte også om, at man skal "tale hinanden op", hvilket vil sige at komme med positive kommentarer, - gerne nogle små komplimenter.

Kritik, nedgørelse, personlig eller mentalt omklamren skal ikke finde sted. Man skal være engageret, nærværende, lyttende, komme med opbyggelige kommentarer. Noget alle vi mennesker sætter pris på og ubevidst også søger. Det er åndelig solskin for os. Dem der gør det vender vi os imod, lige som solsikken, der drejer sig efter solen alt efter om den står i øst, eller ved 19. tiden i vest. På fransk hedder den netop: Tournesol. Hvis man har "solskin" i sindet, kommer der positive ord ud af munden. Man har også nemmere ved at sige ja, og komme med en god begrundelse når der skal siges nej. I stedet for et nej, så kan man sige, at du får ja til noget andet.

I øjet på beskueren

Du får ja til mindre arrangementer, samt ja til et mindre beløb. Vores hjerne afkoder hele tiden verden. Ubevidst vurderer vi tryghed, fare, ro, positivitet, glæde osv. Vi tillægger tilmed vores eget humør den sammenhæng vi indgår i. Et smil kan godt tolkes som hånligt, hvis man selv er i dårligt humør, eller det modsatte, hvis man er i strålende humør. En brun prik på et abstrakt billede, kan være alt lige fra en klump hash, en gran-kogle eller nogle dejlige nødder lige til at spise. Det siger mere om beskueren end om billedet. Det samme gælder hvis én siger noget.

Det folk efterfølgende siger om det kan meget nemt sige mere om dem selv, end det der blev sagt. Det betyder også noget hvem der siger det. Fx. skulle en person en gang gætte hvem der havde skrevet et digt? "Det var sikkert en pensioneret folkeskolelærerinde fra Brønshøj" lød svaret. Da han fik at vide det var selveste Klaus Rifbjerg fik piben en anden lyd. Nu kunne han se de gode kvaliteter. Afsenderens navn tæller, også når vi sidder til møder på x, y og z sted.

Første skridt

Til møderne skal man kende det hele, og man skal være på hjemmebane. Det skal være gennemsigtigt, og man skal kunne gennemskue det hele. Også konsekvenserne af de beslutninger der træffes. Det var noget af det vi kom ind på. På de næste møder skal LAP's ledelse vurdere hvad der skal gennemføres, og om det i det hele taget kan gennemføres. Det er nemt at sige, men svært af føre ud i livet. Første skridt er taget i dag. ■

Tur på sommerlejr i Brenderup

Tekst og foto: Jette Hedegaard

Vi ankom alle-sammen til Brenderup i løbet af søndag eftermiddag, og der gik ikke længe, før vi sad og hyggesnakkede i haven og fik en hjemmebagt bolle. Der var mange kendte ansigter, men også en del nye – en god blanding. Det er mit tredje år i træk med LAP på højskole. Det gode ved LAP's sommerlejr er, at man kun deltager i det, man har lyst til – der er ingen tvang eller krav om noget mht. aktiviteter i løbet af ugen. Selvfølgelig skal man komme til tiden, når vi er på udflugt og lignende.

Da alle var mødt, og det var tid til aftensmad, blev der sagt nogle praktiske informationer, og så fik vi lækker mad og dessert. Da vejret var så godt, satte vi os ud i gården igen,

hvor vi senere om aftenen havde en ”ryste sammen leg”. Bagefter blev der snakket og hygget. En god første dag på Brenderup Højskole.

Hele ugen var der sang, bevægelse og mindfulness hver morgen og faste spisetider morgen, middag og aften. Om formiddagen var der fast skriveværksted og kreativt værksted. I skriveværkstedet fik man små skriveopgaver og fremlagde dem for hinanden i gruppen. I det kreative værksted malede de fleste på sten, men der blev også tegnet og meget andet. I begge værksteder var der rigtig hyggeligt og god stemning. Hver aften blev der hyggesnakket i gården.

Dagen efter stod vi op til en lækker morgenbuffet. Kl. 9 var der som tidligere nævnt sang, bevægelse og mindfulness i Halmhuset. Jeg fik helt koblet fra – specielt til mindfulness. Det var rigtig dejligt. Bagefter var der kreative værksteder. Senere var der tur til Økolariet i Vejle. Det

handlede om bæredygtighed, natur,

miljø, klima og energi.

En del af os smagte på insekter. Jeg smagte på melorme –

de smagte faktisk meget godt. Da vi kom tilbage til højskolen, var der lækre hjemmebagte boller og bagefter god aftensmad. Senere var der sangaften med Ole, som er forstander på højskolen. Ellers stod den på hygge i gården om aftenen. Vi plejede jo at have blåaftener, men da der var afbrændingsforbud i år – så var det ikke en mulighed.

Tirsdag kom Pernille Schøitz og lavede stemmetræning med mange af os, hvor vi råbte, sang og lavede forskellige øvelser, så vi kunne forberede os til, at der om aftenen var ”Scenen er din”, hvor man kunne optræde med stort set alt – en fortælling, en sang, digt eller andet. Det var sjovt og lærerigt. Om eftermiddagen vejledte hun dem der ville optræde, og samtidig var der havevandring med forstander Ole. Efter aftensmaden var der en del der optrådte til ”Scenen er din” – det var rigtig underholdende.

Onsdag var jeg hjemme på højskolen, mens mange tog på en længerevarende tur til De Japanske Haver og til Faaborg. På højskolen var der stille og roligt, da vi ikke var så mange hjemme.

Jeg har fået fortalt lidt om deres tur: De kørte først til De Japanske Haver, og på vej derhen blev der fortalt om Japan og deres kultur. Da de kom frem fortalte ejeren af stedet



om, hvordan det var blevet til og selvfølgelig meget om De Japanske haver. Der var flere forskellige små af De Japanske Haver. Der var også en deltager med som ”guide”, som kendte meget til Japan, da hun har boet 5 år i Japan.

Efter dette kørte de til Faaborg, hvor man kunne vælge at gå rundt i byen eller tage med på et eller flere af museerne i Faaborg. Først var der tur i arrestmuseet med en guidet tur på ca. 1 time, hvor man kunne se de gamle fængselsceller og meget andet. Derefter gik turen til Faaborg Kunstmuseum. Og så var der frit slag til bussen kørte fra Faaborg.

Da alle var hjemme igen, var der aftensmad, og senere var der loppemarkt, hvor der blev solgt sten, tasker, smykker, kunst, kort m.m. Det var meget spændende, at se hvad de forskellige havde kreeret og det var virkelig nogle fine ting. Der blev igen hygget om aftenen.

Torsdag var der udover de sædvanlige værksteder også ansigtstegne workshop. Efter frokost tog vi ud på Ditlevsdal Bison Farm, hvor vi så bisoner og havde en guidet tur i en vogn bag en traktor. Vi kom helt tæt på. Der var mange der smagte en pølse med brød lavet af bisonkød, og det skal siges at det smagte godt. Det er Europas største bisonfarm – ca. 350 bisoner. Så det var en stor oplevelse.

Da vi kom hjem var der festmiddag, hvor vi startede kl. 18 med velkomstdrink og fællesfoto. Derefter var der festmad, festtale og festsange. Vi fik selvfølgelig også dessert, som var jordbærtærte. Så rykkede vi ud i gården, hvor der var levende musik, hygge og dans. Vi dansede både med hinanden, men vi dansede også Linedance. Jeg synes det var rigtig sjovt at danse Linedance og jeg synes vi havde en rigtig god festaften.

Fredag var der udover de sædvanlige værksteder også oplæg omkring Udsatterrådet ved tre repræsentanter, der var med på Sommerlejren. Det var meget interessant at høre om når man slet ikke kender til det. Efter frokost havde vi evaluering og lagkage. Vi fik hver et skema, hvor vi skulle svare på nogle spørgsmål, og bagefter var der åben debat og nye ideer til næste år. Der var en livlig debat og mange nye ideer kom på bordet. Efter aftensmaden blev der holdt et oplæg om ”Sex og psyke” - meget interessant emne, som der ikke bliver snakket så meget om til daglig.

Lørdag skulle vi være ude af værelserne kl. 9, og kl. 10 kørte bussen med dem, der skulle til Middelfart. Vi fik sagt farvel og på gensyn, og der blev uddelt mange kram ovenpå en dejlig uge på Brenderup Højskole. Alt i alt en rigtig god uge med LAP i Brenderup. ■



Lovændring slår igennem og betyder at pensionssager nu går igennem

Tekst og foto: Steen Moestrup

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen er lykkedes med lovændring. Man har lyttet til brugerne og gennemført en lovændring, der betyder, at man ikke længere skal tvinges til at udnytte en minimal eller måske slet ikke eksisterende arbejdsevne. Pension kan nu opnås inden man er omskabt til en totalt invalid, uden evne til at tage vare på sin egen hverdag.

Efter lovændringen kan folk der anker deres sag få pension på et grundlag, der betyder at en arbejdsevne på få timer ugentligt eller med krav om sovemulighed på arbejdspladsen for at kunne klare blot få timers arbejde dagligt, ikke længere skal igennem talrige resur-

seforløb for at afdække deres manglende arbejdsevne. Kommunerne skal nu være mere realistisk omkring hvorvidt der er mulighed for optræning af en arbejdsevne og pensionen eller en længere fritagelse fra arbejdsmarkedet på 5 år kan gives på grundlag, der tidligere betød iværksættelse af gentagne rækker af resurseforløb.

Det bliver nok borgerne selv der skal tage de nødvendige skridt til at anke kommunernes afgørelser, fordi kommunerne kommer til at hænge på flere udgifter i forbindelse med en pension end så længe folk er på kontanthjælp.

En konkret sag

I sidste blad omtalte jeg en konkret sag om arbejdsevne og resurseforløb

for en person, der absolut ikke havde nogen arbejdsevne og endda flere alvorlige kroniske sygdomme. Ankestyrelsen har nu omgjort deres egen afgørelse og vurderer ikke længere, at borgeren er berettiget til deltagelse i ressourceforløb. Dette er det samme som at vurdere, at borgeren bør have en pension, men det er kommunen der skal sagsbehandle sagen og bevillige pensionen.

I forbindelse med at vi i LAP har påtaget os at bistå borgeren, har bostedet fundet mulighed for at flytte borgeren til en afdeling, hvor der er andre unge mennesker med tilsvarende problematikker. Det betyder, at borgeren er blevet mere social og har vendt på en tallerken. Er holdt op med at isolere

Virkelig vellykket vestkyst-lejr!

Tekst: Karin Kjær Jensen

Da jeg læste at Henne Bad ikke havde enkeltværelser, droppede jeg tanken om at være med. Jeg snorker voldsomt! Men Klaus' veninde Margit, foreslog at vi delte værelse, så jeg skyndte at tilmelde mig. Jeg fulgtes med Klaus fra Samsø i hans bil. Vi var tidligt fremme i forhold til alle dem der kom med opsamlingsbussen. Faktisk var der ikke et øje, så derfor gik vi på restaurant på torvet og der så vi, at der onsdag aften ville være levende musik.

Da Mette og Jan Stig dukkede op med kager til kaffen, gik vi alle 4

i gang med at brygge kaffe til alle dem, der var på trapperne med opsamlingsbussen.

Første aften bød på hakkebøf med bløde løg. Der var god stemning. Folk snakkede på kryds og tværs. Hanne spurgte om der var et opvaskerhold, og det gik ikke trægt med finde personer til opvaskerholdet. Desværre viste det sig at opvaskemaskinen kun kunne skolde. Så ALT skulle faktisk vaskes inden det røg ind i maskinen. Det var årsag til noget postyr.

Jan Stig stod for værelsesfordelingen og det blev til at Margit, Klaus og

jeg fik et 4-sengs-rum. Margit måtte imidlertid flytte rundt, da hun blev generet af snorken fra både Klaus og mig. Vi snakkede om hvad tid der var morgenmad. Folk har forskellig rytme, så man tager bare når man er klar.

Jeg tænkte: "Det bliver da totalt kaos hvis 36 mennesker skal gå i køkkenet"; men jeg fik en rigtig god overraskelse. Det fungerede at folk tog noget mad når de havde behov for at spise. Alle der magtede at rydde op, vaskede op når det trængte. Der var stort set altid kaffe på kanden.

sig, og har valgt at anskaffe et dyr, tage ansvar for et andet levende væsen og nu har både lyst til at være i egen bolig og kan holde ud at være der på fuldtid.

Arbejdsevne

Det er tankevækkende, at vi fra LAP skal bistå i en sag, hvor fagpersoner fra flere lægefaglige specialer vurdere, at der ingen restarbejdsevne er, for at borgeren bliver fritaget for resurseforløb og får igangsat den relevante sagsbehandling for, at få den berettigede pension. Det er også tankevækkende, at sagen skulle omkring rebellen fra Langeland for at borgeren endelig fik den nødvendige hjælp til et værdigt liv. Og at kommunens sagsbehandler prøvede til det sidste at kæmpe for at borgeren skulle smides ud af bostedet fremfor at flyttes til en relevant afdeling for at kunne holde ud, at være i egen bolig.

Nogen siger at livet er for kort til kampe og man skal forlige sig med situationen som den er, men jeg mener vi i LAP og samfundet herunder kommunerne i særdeleshed bør tænke på, at sagsbehandling og betjening af borgerne bør foregå i en ordentlig tone og på et niveau, der gør at borgeren har lyst til at åbne post fra kommunen og lyst til at kontakte kommunen. Det er trods alt kommunen som er til for borgerne og ikke omvendt. Det er borgerne der er kunder hos kommunen og det er kommunen som er leverandør. En hver fornuftig leverandør ved, at god betjening af kunderne er alfa omega for at bevare en god kundekreds.

Tillid

Jeg glæder mig til den dag, hvor kommunerne erkender, at borgerne er deres vigtigste aktiv og skal behandles med respekt og anerkendelse. Hvor tonen mellem sagsbehandler og bor-

ger bygger på tillid og ikke på mistro. Hvor referater bliver godkendt af alle mødedeltagere, og i særdeleshed af borgeren, som jo trods alt er hovedperson i sagen. Hvor mails fra borgeren bliver besvaret og ikke blot henlægges på borgmesterens skrivebord i bunken af mails, der ikke besvares. Det mindste man kan gøre som borgmester, når borgerne henvender sig, er at ulejlig sig med at skrive tilbage, at mailen er modtaget, men ikke vil blive kommenteret yderligere. Dette gælder naturligvis også selvom borgeren er erklæret sindssyg og mailen måske er lidt skæv i dens formulering. ■



Udflugten til Fanø tog Susse sig af. Hun fortalte undervejs i bussen om Nordby og Sydøen. Vi fik alle set sæler da vi sad i bussen, og var klar til at køre tilbage til Henne Strand. De der ikke havde været med på Fanø havde sørget for aftensmad, så det var luksus.

Onsdag aften fik vi udbetalt et beløb, så vi selv kunne købe mad og nyde musik i byen, frem for at nogle skulle stå i køkkenet.

Torsdag var festaften med masser af forskellig god mad. Det er dejligt at kunne disponere over tiden på lejren. Nogle valgte at tage til stranden, andre tog cykelture, og nogle shoppede, andre hyggede sig med spil eller bare med at sludre og ryge smøger. Der er ikke noget decideret program for dagen, man kan hygge sig med en lille øl,

gå en tur i klitterne, læse og se fjernsyn, gå på café og spise en is.

Henne Bad er en turistet badeby tæt på havet. Det store berusende Vesterhav. Det eneste planlagte var turen til Fanø. For at sådan en lejr kan blive en god oplevelse og en succes, kræver det at nogle er ressourcestærke.

Arbejdsgruppen har selvfølgelig et stort ansvar for at det hele ikke flyder. Det gode er, at ingen er tvungne til at deltage. Man byder ind hvor man kan, hvis man kan. Det ville være mærkeligt, andet – men vi er jo LAP'ere – og alle er ikke samme sted. Når 36 LAP'ere er sammen er det klart, at der vil opstå uenigheder og gnidninger. Men overordnet set synes jeg vi er gode til at acceptere hinanden som vi nu engang er. ■



*Tak for en
dejlig lejr!*

LAP Køge tur

til Lyngby søerne og Brede Frilandsmuseum

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg

Jeg var veludhvilet, frisk og frejdig da jeg tog bus 101 A på vej til vores mødested på Østre Banevej. Jeg havde dog en lille sommerfugl i maven, da Preben Lund havde meldt sig syg denne dag. Sommerfuglen blev dog hurtigt glemt, da Sanne Christiansen pointerede at deltagerne jo da ikke bed.

Vi var 13 LAP-medlemmer, der deltog i denne skønne tur. Da bussen arriverede var det en dobbeltdækker fra Herfølge Turistfart der ankom. Stor var glæden! Det var vores bus, og dette på trods af at vi

kun havde bestilt en 35 personers bus. Bussen kørte os, så tæt den nu kunne, til båden som vi skulle sejle på søen med. Der var en mindre gåtur dertil, da bussen var for stor til at kunne vende rundt ved søen.

Bådturen varede en times tid. Vi sejlede både på søen, og også på Mølleåen. Det var en dejlig sejltur.

Så gik turen til Frilandsmuseet i Brede. Billetter blev købt og vi entrerede museet. Nogle af os blev straks lokket op på en hestevogn, hvor vi blev kørt rundt på et kæmpe areal med huse fra forskellige århundreder vil jeg mene. Så blev

madpakkerne spist. Vi havde i mellemtiden fundet sammen i forskellige hold, hvor vi hver især gik og nød det gode vejr, omgivelserne og hinandens selskab. Kl. 14.00 blev der på restauranten på stedet disket op med kaffe, te og kringle.

Klokken 15.00 kørte bussen atter fra stedet med retning mod Køge. Da klokken var omkring 16.00 var vi atter i Køge.

Da deltagerne steg ud af bussen fik alle hver især et varmt farvel og tak. ■





Foreningernes dag *i Haslev*

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg, Formand for LAP Køge og Omegn

Søndag den 2. september deltog LAP Køge og Omegn i Foreningernes dag i Haslev. LAP Køge og Omegn er en lokalafdeling i LAP, og vi repræsenterer medlemmer bosat i Køge, Faxe, Solrød og Stevns kommuner.

I gennem et par år har jeg forfulgt omsorgsklovnene ved at lege fotograf for dem. Derfor var det en naturlig ting, at jeg tænkte klovnerier da det kom på tale, at vi måtte gøre opmærksom på LAPs stand på specielle måder. Det var Preben Lund og undertegnede, der figurerede på vores stand i hallen denne dag.

Jeg havde tænkt en, måske to, klovne. Det var en vi fangede ind ved, at jeg henvendte mig det rette sted, - Facebook! Vores klovn, der hedder Fione Frølår, ankom helt fra Horsens af. Hun ankom som sig selv, og gik derefter ud i omklædningsrummet for at skifte tøj. En klovn kom ud...

I gennem 4 timer spredte Fione Frølår glæde rundt omkring vores stand. Ud over dette siger det sig selv, at hun gav omsorg til både store og små.

Vores budskab denne specielle dag var, at vi ligeledes overfor vores medlemmer forsøger at sprede glæde og give omsorg til hver enkelt.

Vi laver mange ting i vores forening. Vi tager på ture. Den sidste tur var et Blues Cruise tur til København. Her tog 15 medlemmer toget dertil. Vi spiste på Ankara ved Runde Tårn. Dernæst tog vi på kanalfart i de københavnske kanaler med 2 skønne musikere, der spillede bluesmusik for os.

Malerkursus, musikalske indslag, Sankt Hans løb, foredrag er blandt andre ting også noget, som vi involverer os i.

Fione Frølår var god til at skabe kontakt til de forskellige mennesker, der var omkring vores stand og snakken gik livligt, uanset om folk var potentielle medlemmer eller ej. Nogle enkelte åbnede sågar op omkring sig selv, hvilket var meget spændende. ■



Sankt Hans løbet

fejrede 25 års jubilæum

Tekst og foto: Tina Hesselbjerg, Formand for LAP Køge og Omegn

Sankthans løbet fejrede 25 års jubilæum. Skønne vandreture eller løbeture kan stærkt anbefales ved Sankt Hans i Roskilde. Her blev der gået 2, 5 og 10 km. Vores hold der hed "Den gule dør", nøjedes dog med 2 km og 5 km.

Vi ankom lidt sent i forhold til hvornår vi skulle starte. Jeg vil sige nærmest i sidste øjeblik. Dog fik vi organiseret udlevering af årets bluser, der denne gang var røde samt leveret et nummer, som hver især kunne have på brystet.

Vi gik lige glip af opvarmningen men da startskuddet lød for os, da var vi klar!

Som sædvanlig var der opbygget et godt team omkring Sankthans løbet. Der blev klappet og hujet på os alle, der bevægede os rundt ude i den fri natur.

LAP Køge og Omegn havde sponsoreret 18 deltagere. Der var faktisk kun 1 der manglede, idet vi var 17 der deltog. Den gule dør var også på banen i form af Helle Pedersen og Mette Pedersen. Ser i, vi har i en årække haft et godt samarbejde med Den gule dør, et værested i Køge, som er kollektivt medlem af LAP.

Undervejs var der levende musik, der blev spillet på en vogn, der stod på plænen, som vi alle sammen gik og stod på.

Da vi kom ind i mål var der udlevering af henholdsvis kaffe, mad pose, frugt og vand.

Vi alle kom i mål på enten den ene eller den anden måde, og vi fik hver især udleveret en medalje som i stor stil blev hængt omkring vore halse.

De gængse billeder blev taget og til sidst, men ikke mindst blev der taget et gruppebillede af os. Undertegnede legede fotograf. ■



Tegn ansigt Workshop

Tekst: Valentina Djurhuus-Andersen og Steen Moestrup

LÆR OG TEGNE DIT UNIKKE ANSIGT I ABSTRAKT FORM PÅ ET PAR TIMER.

Instruktion:

Lærredet 30 x 40 cm

Posca tuds sort 0,9 til 1, 3 mm

- Husk at tegne langsomt da det gør stregen mere levende.



- Placer øjnene ca. 1/3 nede på lærredet. Husk lysplet i samme højde men modsat side – så man undgår at øjnene bliver skeløjede.
- Næsen tager sit udgangspunkt fra øjenkrogen og knapt ned til 2/3 af lærredet.
- Munden tegnes med over- og underlæbe evt. med tænder, tandstumper og mundåbning.
- Ansigtsformen tegnes nu op, først med pandebuen fra venstre side af hovedet ved øjet, til højre side af hovedet ved øjet. Derefter fra venstre side af øjet tegnes undersigtsformen, husk at ansigtet får markeret kindbenet og evt. hagen.
- Øre kan tegnes fra øjet og med den ovale form med øreflip.
- Gør øjnene færdige, man kan tegne øjenlåg og øjenbryn.

- Rynker og linjer ved øjne, næse og mund.
- Skygger ved mund, kindben, den ene side af hovedet – man kan tegne felter op helt sort, streger, skraveringer, tegne firkanter. Man vælger selv hvilken vinkel lyset kommer fra og skyggerne placeres modsat.
- Tegne hår.
- Tegne baggrund, visuelt virker det bedst – horisontlinje ca. 1/3 nede, 2/3 nede en ny opbrydning af baggrunden. Det er op til den enkelte om man vil holde disse anbefalinger. Baggrund kan udfyldes med forskellige ting, farver etc.
- For at undgå at sætte billedet i ramme kan denne farvelægges. ■



Rehabiliteringspsykologi

Spændende bog som har været længe undervejs.

Antologien ”Rehabiliteringspsykologien: En introduktion i teori og praksis” dukkede op på mit skrivebord, og gjorde mig glad.

Den har antologiens form med mange korte artikler omkring det basale tema rehabilitering. Der er også et opgør med hele den kognitive psykiatri, som jo ofte i sin fokusering på enkeltårsager overser helheden og helhedsmennesker. Bestående af fortid, erindringer (egne og dem du har lånt), nutid, din verden nær og den udenfor døren og interaktionen med dine omgivelser.

På mange måder og planer kan man godt føle, at den her bog, denne samling af iagttagelser er mindst 150 år for sent ude. Desto mere må man glæde sig over at den er kommet.

Man må håbe på, at den bliver læst af hele gruppen af psykologisk arbejdende behandlere.

En gruppe, der de facto består af hele spektret af behandlere og hjælpere. Fra professoren til bostøtten og til socialpædagogen.

Et grundlæggende princip i rehabiliteringspsykologi er det simple: ”Du kan ikke opnå kendskab til personen uden intens lytten til hele personens verden, både den indre, den oplevede og omgivelsernes verdensverden. Og her tales der om både det mentale og det praktiske.

Det er mit håb, at bogen får den grundlæggende betydning i fremtidens psykoterapeutiske tilbud den berettiger til. Bogen kan også med fordel læses af brugere, for sproget er læseligt. ■

Rehabiliteringspsykologi

Redigeret af Charlotte Glintborg.

Copyright.

Forfatterne og Aarhus universitetsforlag.

ISBN978 87 71842648

Denmark 2018



Brugernes Bazar hjælper socialt udsatte



Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Brugernes Bazar holdes en gang om året i august måned. Stedet er Kongens Have i Odense centrum. Mange foreninger var mødt op for at vise flaget, som man siger, eller fortælle hvad deres bidrag er til at forbedrer dagligdagen for marginaliserede og socialt udsatte mennesker. Der var til med et stort telt hvor paneldebatterne fandt sted, en udendørs scene med musik og taler, samt selvfølgelig gratis morgen mad, frokost og kaffe og kage.

Meningen med det hele er, at det måske kan resultere i forbedringer på lang sigt, så som at det bliver billigere at få gebis, nemmere at finde den rette hjælp, eller flere får øjnene op for at der findes bisidderordninger. Bisidderordninger består i, at man kan få hjælp og støtte, hvis man skal til en vigtig samtale hos det offentlige. En ordning mange foreninger har, også vores gode LAP forening.

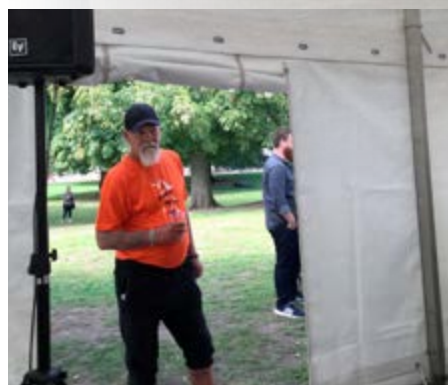
Henrik Kromann fra LAP fortalte netop om denne i det store telt, som man kan se på fotoerne. Henrik er manden i den sorte jakke på talerstolen.

Hvem havde arbejdsopgaverne i løbet af dagen? Det havde socialrådgiverstuderende i ens T-shirts med Brugernes Bazar logo på, som serverede og skænkede øl og vand til kun 5. kr. stykket.

Mange besøgte LAP's telt, hvor de studerede vores brochure, samt fik at vide hvad vi står for. Rebellen fra Langeland var der tilmed og mange fik en god snak med ham. Han er mest kendt fra et TV-program for et par år siden, hvor man kunne se at han arbejdede i Socialpsykiatrien på Langeland på en meget rebelsk måde. Han har fået LAP-prisen grundet alt det gode han gør for vores målgruppe.

Vi siger tak for i år, samt på gensyn til næste år samme tid og sted. ■





Brugerstyrede væresteder i Guldborgsund er en succes

Tekst og foto: Jytte Rasmussen

Brugerstyret – hvad er det?

Det er, at brugerne SELV tilrettelægger aktiviteter, og selv står for den daglige drift af værestedet.

Det er en billig løsning for kommunen og giver brugerne en større tilfredshed og ansvarsfølelse for stedet. ■

STOP OP i Nysted

Værestedet er startet af ægteparret Jens og Anne for 12 år siden, da der manglede et sted, at møde ligesindede.

Knap 1400 indbyggere – ingen togforbindelse, men busser. Det startede med et spisebord, og er i dag en stor villa med mange rum og brugere, der kan købe varm mad 3 gange ugentligt.

Villaen er lejet af en privat person, men kommunen betaler den daglige drift. Socialpsykiatrien yder nogle få timer til samtale med ægteparret, så de kan holde til det store arbejde.

STOP OP fungerer lidt som en nøgleklub – dvs. at udover åbningstiderne kan brugerne selv låse sig ind og bruge faciliteterne.

Efterlades stedet ikke ryddeligt eller tilliden på anden måde misligholdes inddrages nøglen igen. Bedet foran huset bliver brugt som køkkenhave – den virker både som terapi for nogle brugere, og et økonomisk tilskud til køkkenet. Huset er brugernes og derfor er mange møbler og bl.a. dette køkken donationer fra brugere. ■



Pilehytten i Gedser

Gedser har knap 800 indbyggere og ligger på Danmarks sydlige spids. Der er ingen station mere, men bus til Nykøbing.

Pilehytten har eksisteret i ca. 15 år – startet af socialpsykiatrien, men da det er dyrt med personale har den nu i flere år været brugerstyret.

Pga. den geografiske placering er sådan et værested særdeles vigtigt for at bevare et netværk for sårbare / ensomme personer, og derfor fungerer det nu rent praktisk sådan at kommunen, der ejer pavillon og står for økonomien omkring drift, men brugerne står selv for mad, aktiviteter og daglig rengøring.

Socialpsykiatriens personale aflægger besøg et par gange om måneden for, at støtte op om de frivillige – men aktiviteter, rengøring og mad styrer brugerne selv. ■



FOLKETS HUS i Nørre Alslev

Nørre Alslev er en stationsby på det nordlige Falster og har ca. 2400 indbyggere.

Socialpsykiatrien kunne ikke holde brugere til stedet, og valgte derfor at lukke stedet.

LAP Guldborgsund og Lolland kæmpede for at få lov at drive stedet, og har nu i snart 2 år drevet stedet i en samarbejdsaftale mellem Guldborgsund Kommune, Bostedet Atriumfonden og LAP.

Til forskel fra de to andre brugerstyrede væresteder i kommunen, så vil socialpsykiatrien ikke yde nogle samtaletimer til de frivillige her.

Bygningen er ejet af kommunen, der betaler den daglige drift – alle aktiviteter styres af brugerne selv.

Det er politikerne, der har godkendt samarbejdsaftalen, og derfor føres der regnskab med antal af besøgende og det imponerer politikerne så meget, at stedet nu er bevilget nye vinduer på de øverste etager.

Samarbejdsaftaler – hvad er det? LAP Guldborgsund og Lolland har flere projekter, hvor der er indgået fælles aftale vedr. samarbejde / forpligtigelser. ■



Fodboldfitness og varmtvandsbassin

Begge aktiviteter er samarbejdsprojekter, der økonomisk finansieres af brugerbetaling og §18 midler. Der kræves medlemskab af LAP tredje gang man kommer.

Fodboldfitness er et samarbejdsprojekt mellem den lokale fodboldklub NFC, LAP, bostedet Atriumfonden og som noget nyt rehabiliteringen i Nykøbing F.

Der er ingen mødepligt – og blandingen af psykisk og fysisk syge fungerer rigtig godt. Fællesskabet bliver vægtet højt og giver en høj mødeprocent og udvikling for alle uanset handicap. Projektet startede august 2010.

Varmtvandsbassinet er et samarbejdsprojekt gennem LAP, Bostedet Atriumfonden, PARA sport og Nørre Alslev Svømmehal, der blot er 5 mdr. gammelt. Succeskriteriet var 5, men gennemsnittet ligger på 10 deltagere.

Det er wellness og samvær uanset fysiske/psykiske handicap og med fælles kaffe bagefter i Folkets hus er det samtidig networking. ■



Åbne og uvisiterede NADA cafeer

LAP arbejder på, at få politikere og socialpsykiatri til at samarbejde om åbne og uvisiterede NADA cafeer.

Alle tre brugerstyrede væresteder lægger meget gerne rum til denne bivirkningsfri behandling, der kan nedsætte medicinforbruget, give ro og dæmpe mareridt.

I løbet af blot to timer kan en person give behandling til 10 personer og materialeprisen er blot 5 kr. pr. person, så det er ikke udgiften, der bremser ideen, men en holdningsændring. I dag skal man i Guldborgsund være tilknyttet socialpsykiatrien for at være berettiget til behandling, men med fri NADA ville der kunne spares støttetimer og dermed være en gevinst for alle.

Interesseret i at høre mere? Så kontakt LAP konsulent Arne Jensen på tlf.: 53284004 eller mail: arne@puskas.dk ■

LAP's Jule- og Nytårsrefugium

Glæd dig selv med et refugieophold

Du behøver ikke sidde alene i din bolig ved Jule- og Nytårstid, når du kan være sammen med andre lige så spændende og interessante mennesker som du selv.

Vi holder igen i år LAP's Jule- og Nytårsrefugium i Maribo, med alle de muligheder for samvær, i fredelige og rolige omgivelser, som der er på InspirationsCenter Maribos lokalitet, i den lollandske by, Hunseby.

Du får mulighed for at male, undervisning i "de 5 tibetanere", og afspænding til rolig musik, og andre interessante måder at få redskaber til at få lidt mere fred i sindet.

Derudover er der mulighed for vinterbadning ved Bandholm og cykel- og gåture i den nære omegn, med gå- og cykelafstand til Maribo på 3-4 km. Her er der mulighed for Julemarked og Julemesse i Domkirken. Juleaften-gudstjeneste i Hunseby Kirke, 300 meter fra Inspirationscenteret.

Giv dig selv en Jule- eller Nytårgave og tag på LAP's Jule- og Nytårsrefugium fra mandag den 10. december 2018 til den 2. januar 2019, eller så længe du og din økonomi kan klare det, dog mindst 2 overnatninger (3 dage).

Igen i år kan du, hvis du er på konstanthjælp, få en ekstra økonomisk hjælp til opholdet.

Det er som sidste år med en dagspris på 200,- kroner for dobbeltværelse og 300,- kroner for enkeltværelse og der gives rejserefusion for en enkelt tur-/returbillet, helt til Hunseby Kirkevej 13 i Hunseby (dog ikke taxi). Kører du i bil, vil refusionen for en enkeltperson være prisen på almindelig offentlig transport (rejsekortet). Er der flere personer i bilen, bliver kørselsrefusionen efter den offentlige kørselstarif.

Har du ellers spørgsmål angående LAPs Jule- og Nytårsrefugium 2018-19, så ring til refugie-telefonen 71 78 30 04, og kan de ikke svare på dine spørgsmål, kan de helt sikkert give dig et svar inden for et par dage. ■

December-refugiets arbejdsgruppe





Dans med de 5Rytmer for psykisk sårbare



LAP Syddanmark & Bedre Psykiatri, Vejle tilbyder i efteråret 2018 et gratis forløb med 5Rytmelærere Jan Redsted og Annette Uhlemann



Undervisere:

Annette Uhlemann & Jan Redsted har været par i 30 år, og er begge uddannede 5Rhythms® Teachers i USA i 2005. De 5Rytmer har været deres udviklingsvej og professionelle virke i mange år.

De underviser begge internationalt i de 5Rytmer og har mange års erfaring med bl.a. kræft-området i rehabilitering, forskning og terapeutisk arbejde.

Kan desuden mødes på åbne aftner i Vejle, Århus og København og har jævnligt workshops i ind- og udland

Dans & bevægelse med særlig opmærksomhed på kroppens evne til at stilne sindet.

Der findes ingen rigtige og forkerte trin. Du behøver ikke at kunne danse. Du skal ikke gøre noget som din krop, ikke vil eller kan. I fri bevægelse, vejledt af musik og ord, er der mulighed for at følge kroppens bevægelse med nærvær og omsorg. Dybt åndedræt, stræk og afspænding er en del af kurset, ligesom korte erfaringsudvekslinger.

For mange af os, er det at danse udfordrende, men utrolig befriende, når man først overvinder sig til det. De 5Rytmer inviterer til at frigøre den kreativitet vi alle har i os!

Torsdag d. 25. oktober kl. 18.30 til kl. 20

Mandag d. 26. november kl. 18.30 til kl. 20

Bygningen, Ved Anlæget 14B, 7100 Vejle

Tilmelding til: Karin Birch Lange - Bedre Psykiatri

Tlf. 7573 8208 - 2126 8228

E-mail: vejle@bedrepsykiatri.dk

www.bedrepsykiatri.dk

LAP YDER IKKE REJSEREFUSION TIL ARRANGEMENTET



LAP Ungdom hyttetur

Tekst og foto: Lau Jeppesen

Som bekendt har vi netop oplevet den varmeste danske sommer i mands minde. Derfor virkede det som en oplagt idé at tage på en lille badeferie. Efter lidt research om hvor vi kunne tage hen, endte det med at valget faldt på Feddet Strand Camping i Faxe, hvilket viste sig at være en glimrende beslutning. Vi var så heldige, at der var to små strandhytter ledige under højsæsonen i uge 29.

Vi havde hytterne i to overnatninger fra lørdag til mandag. De fleste af os mødtes på hovedbanegården lørdag formiddag og andre stødte til på Køge St. Vi provianterede i den lokale Netto ved Faxe Ladeplads station, og to flextrafik taxier sørgede derefter for, at vi med bugnende indkøbsposer blev transporteret det sidste stykke til campingområdet. En af os havde været så forudseende at medbringe en cykel, og tog turen fra Faxe ladeplads til Feddet ved pedalkraft, så den flotte havudsigt kunne nydes i ro og mag.

Feddet Strand Camping er mig bekendt den største danske helårs campingplads, så der var meget liv på stedet i form af en blanding af helårsbeboere og glade turister. Indkvarteringen i hytterne blev hurtigt overstået, og efter en gang frokost gik turen til stranden. Jeg tror aldrig jeg har oplevet så varmt vand på en dansk strand før. Der blev svømmet og daset på stranden den eftermiddag. Udover stranden var der mange andre aktiviteter på campingområdet. F.eks. var der minigolf, kæmpeskak, wellness- område og trampolin-land. Om aftenen under aftensmaden fik vi besøg af Hanne Wiingaard som hilste på, og lige ville forsikre sig at vi holdt støjniveauet inden for rimelighedens grænser.

Dagen efter kom Hanne forbi ved frokosttid, og sponsorerede en gokarttur til os.

Dette blev en længere udflugt, som endte med at tage os hele halvøen rundt på en 6 personers cykel gokart i høj sol. For at få det til at gå op med syv deltagere, lejede vi også en en-personers gokart med sidevogn, hvor tasker og vandflasker blev opmagasineret. Feddet halvø er naturmæssigt et unikt område på Sjælland. Området omfatter Sjællands største hede område dækket af lyng, strandenge, græsmarker og skov. Det var et flot område at køre i og vi regnede os bagefter frem til, at vi endte med at tage en ca. 8 kilometers tur i det pudseløjerlige gokartfartøj, hvilket meget vel kan





være ny danmarkrekord. Resten af eftermiddagen stod på afslapning i hytterne, og om aftenen var det tid til det årlige spil Settlers of Catan, som efterhånden er en tradition i LAP Ungdoms regi.

Ferier har det jo med at gå hurtigere end man tror, så før vi vidste af det, var det mandag morgen, og tid til at pakke sammen igen og rengøre hytterne. Vi nød endnu en tur på stranden ved middagstid, og blev derefter hentet af flextrafik og begyndte på hjemturen. Stemningen var god under hele turen og alle hyggede sig, så mon ikke vi gentager succesen en gang næste år. ■



Fru Christoffs univers

Tekst: Inger-Liss Christoffersen

EN MEGET PERSONLIG KLUMME – SOM KAN
LÆSES BÅDE AF HAN- OG HUNKØN



Kære læsere

Imens jeg skriver den 3. klumme her i bladet, er sommeren så langsomt på vej bort. Vi skriver i dag den 1. september og efter sommerens 6 uger med hedebløge, er jeg glad for at kunne trække vejret uden at smelte. Men det kom bare så pludseligt - jeg føler at den første træthed melder sig efter måneder med stor aktivitet både ude og hjemme. Ikke mindst haven har jeg måttet vande dagligt igennem de seks uger for at blomster og planter ikke skulle gå til. Det bliver sikkert en meget dyr vandregning næste år.

Sådan gik min sommer

For nogle mdr. siden måtte Tarzan

min 16-årige Maincoon kat igen til pelsning, da store knuder i underpelsen plagede den meget. Så min søde veterinærsygeplejerske, Jannie måtte igen på den store krævende opgave at barbere alt pelsen af - med undtagelse af halen og hovedet. Jeg måtte gå udenfor, da jeg ikke kunne klare skrig og skrål. Jannie får ofte mange blodige rifter når T er på besøg, men hun klager sig ikke. Dagen efter "overgrebet" er Tarzan igen sig selv, selvom han minder om en nylig pelset puddel. Da varmen var kommet fik han alligevel en god sommer og var ligeglad med sit udseende. Han var stadig den store løve som jagede de andre katte væk, hvis de dristede sig ind i huset.

Så Lillemis, den lille røde vildkat som nu er kommet igennem et år og spiser med, fik også et fur, når det passede Herren. Det er lidt trist, da jeg havde håbet at gøre ham tam.

En masse oplevelser har jeg haft i denne sommer. Bl.a. har jeg været på Ishøj Strand og bade sammen med min søde nabo og veninde. Bade dragten passede lige nøjagtig, på trods af at jeg ikke har svømmet i over et år – end sige været på stranden. Men det var en skøn oplevelse at svømme lidt i det klare vand kl. 19.00, mens solens stråler holdt os varme. Jeg var så modig at få taget et billede som badenymfe med gammeldags badehætte, som blev lagt på Facebook. Der var flere positive





tilkendegivelser - en skrev at jeg var selvskreven til et afsnit af Badehotellet. Ja, ja – Hvo intet vover.

På den kunstneriske front var jeg sammen med to veninder i Hillerød for at se Steen Moestrups fine udstilling i SIND-Huset. Bo Steen Jensen havde skrevet lyriske tekster ved hvert maleri.

Nivågård samlingen nåede jeg også at se inden den lukkede ned – J.C. Jensens fantastiske værker som ikke kun var blomster, men dyr og mennesker i mange afskygninger. Jeg har nu altid syntes bedst om hans blomstermalerier der er malet næsten som naturtro. En meget flot udstilling.

Der har også været en 70-års fødselsdag i maj, som blev fejret på en dejlig restaurant i Rødovre med efterfølgende drinks og snacks i hendes fine have. Det var en af mine veninder, som nåede det runde tal. Men som vi piger i den alder siger; hvis man ikke lige ved det.

En bisættelse kom noget bag på mig – en af mine mangeårige og gode veninder gik bort i slutningen af juli. Bisættelsen var dog en meget smuk oplevelse, som hendes søn og datter havde stået for. Bagsværd Kirke, tegnet af arkitekten Jørn Utzon, var rammen om den smukke og bevægende ceremoni. Alt var som min veninde ville have ønsket det.

Kor, klaver og sangerinde samt solo på saxofon, Etude #3. Et stort og et smukt farverigt blomsterhav op langs Skibet og ved siden af kisten i lyst træ.

Hvorfor skriver jeg om dette; jo, det gjorde dybt indtryk på mig, at det var så personligt/intimt og så meget min veninde, samt at kirken – hvor næsten alt er hvidt eller i lyst træ – var rammen om en afsked med et levet og elsket menneske. Bagefter var gæsterne inviteret hjem til jordbærtærte, vin og hyldeblomst drik. Senere har jeg tænkt, åh, nu kan jeg ikke ringe og få et godt råd, som hun var så eminent til at give, når jeg har været i tvivl. Jeg må blot mindes alle de gode stunder vi har haft gennem 35 år.

En glædelig begivenhed

Mine børnebørn, Linea på 13 og Bertram på 22 har en dejlig Skovkat som hedder Cleo. Den blev i foråret parret med en anden Skovkat og for halvanden måned siden nedkom Cleo med ikke mindre end 7 killinger i alle tænkelige farver og mønstre. De er alle sammen aftaget – dog bliver den ene hos Cleo. De er så skønne – jeg har lagt et foto på siden. Det er et kæmpe arbejde at passe så mange killinger, så de er blevet solgt til en pris, som de nye ejere er tilfredse med levering, når de er 3 mdr. gamle.

Min Thyroid behandling

I min klumme blad 1, beskrev jeg min historie om lavt stofskifte som mange der har været på medicinen litium kan udvikle. Også jeg har nu i over 20 år haft denne lidelse at kæmpe med og det endte heldigvis med at jeg ”fik lov” at starte op på Thyroid, naturligt stofskifte medicin udvundet af grisens skjoldbruskkirtel. Alt syntetisk var afprøvet, men gav store bivirkninger de sidste fire år. Nu har jeg i 10 mdr. endelig fået et liv uden smerter i kroppen – dog

er jeg - efter at sommer og hedebløge sluttede brat - igen blev meget træt, men ellers har jeg det godt. Nu venter jeg på at Liselott Blixt (sundhedsordfører for DF) som lovet, vil sætte gang i at overbevise Sundhedsstyrelsen, læger og Folketing om at denne alternative behandling af lavt stofskifte må blive tilbudt uden at det nærmest er håbløst at få lægerne til at udskrive Thyroid. Det vil jeg følge tæt.

Og så det andet

Lige nu (30.08) har jeg set og hørt noget af finansminister Kristian Jensens tale om hvad næste års finanser skal bruges til. I udkastet hørte jeg ham nævne psykiatrien tre gange – der skal tilføres ekstra midler til vores målgruppe. Dog var det sammenkædet med ældre- og børneområdet, så nu må vi se hvor meget der tilfalder psykiatrien. Der ligger jo også et folketingsvalg lige om hjørnet, så det er magtpåliggende at komme ud med noget der rykker. Man kunne ønske at regeringen måtte få endnu fire år, så der kan komme meget mere ud til den velfærd psykiatrien behøver.

Jeg ser frem til Psykiatritopmødet som i år fejrer 10-års jubilæum – det foregår i Imperial Bio. Det bliver sikkert meget spændende og jeg satser på at Bertram kommer med igen. Jeg vil skrive en artikel om eventen i blad 4 – julenummeret!

Til sidst må jeg erkende at ikke alle dage denne sommer var gode dage, næh, der var triste og skuffende oplevelser, folk der blev syge og andre kedelige hændelser – det oplever vi jo alle - netop derfor er det så vigtigt at leve i nuet, at trække det positive frem samt at dele både surt og sødt med familie og venner. ■

*Keep Smiling!
Knus til alle jer,
Inger-Liss*

Brugernes Bazar 2018

Tekst: Steen Moestrup
Foto: Tom Jul Pedersen

Årets tema: Socialt udsatte i systemet

- Hvordan vil socialt udsatte gerne behandles af systemet?
- Hvad er det ideelle møde mellem systemet og borgeren?
- Hvordan møder systemet bedst udsatte borgere, og hvordan møder udsatte borgere bedst systemet?
- Hvordan kan man sikre sig udsatte borgers retssikkerhed?

Efter denne indledning var der lagt op til debat med 3 politikere og 3 borger, samt rebellen fra Langeland.

Mit indspark var mødet med den gode sagsbehandler – det møde, som jeg endnu har til gode.

Det er den sagsbehandler der møder os i øjenhøjde, hvor jeg føler mig lyttet til, mødt og set.

Det møde hvor jeg føler, at jeg bliver hjulpet og hvor afgrænsningerne er klare, afvisninger fagligt begrundet og jeg føler vi taler sammen.

Den gode samtale er en der gensidigt påvirker og hvor begge går derfra med noget. Sagsbehandleren måske blot med de nødvendige oplysninger for sagen. Hvor vi møder hinanden og begge formår at lytte. Hvor dialogen er reel og ærlig. Hvor jeg føler mig lyttet til og hørt på en måde, så det giver resultater.

Det kan være med spørgsmål som:

- Hvorfor, hvad vil du?
- Hvad kan du? hvorfor ikke?

Hvor afvisninger har en lodig begrundelse – og hvor spørgsmålene egentlig også kan stilles den anden vej – og bliver besvaret ærligt og reelt. Det er ærligt at sige, at man ikke ønsker at svare på et spørgsmål eller afviser at svare.

Når jeg ikke føler mig mødt, føler jeg mig svigtet, og det kan få den indre vrede til at vokse og blive til udadreagerende adfærd og ende i en voldelig episode. Medarbejderne har dog svært ved at forstå, at de selv har fremprovokeret den. ■

Jeg kan ikke lade være med at engagere mig

73-årige Mikhael Saxtorph er hverken bleg for at sige sine mening eller gå efter, hvad han ønsker. Som medlem af Udsatterådet gør han sit for at forbedre levevilkårene for sindslidende borgere og kampen for en mere værdig sagsbehandling.

Tekst: Anders Fallesen
Foto: Jørgen Chr. Jørgensen

Hvert tema - hvad enten det er værdighed i sagsbehandlingen, tanker om psykiatrien eller forebyggelse og tidlig indsats - har i Mikhael Saxtorphs fyldige notepapirer fået allokeret et bestemt antal minutter, så han kan gøre rede for tingenes tilstand i Køge Kommune set fra hans stol. Mikhael har meget på hjerte, forstår man hurtigt. Det er ellers ikke orden og struktur, som 73-årige Mikhael Saxtorph har mest af, fortæller han smilende, da DAGBLADET møder ham til en snak om hans virke

i Udsatterådet. Som 60-årig fik han en ADHD-diagnose, og når han reflekterer over sit liv, når han frem til, at han nok altid har haft ADHD.

Jeg har det modsatte af socialfobi, konstaterer han leende og fortsætter:

Jeg kan ikke lade være med at engagere mig, og det er mit indtryk, at jeg når længere ud over scenekanten på grund af min ADHD. Så der er også positive ting ved at have ADHD. Men jeg er god til at ryge ud af en tangent. Heldigvis hjælper min hjemmevejleder mig med at sætte nogle afgrænsninger,

og skabe struktur i min hverdag, siger Mikhael Saxtorph, der er udpeget til Udsatterådet via Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP).

I DAGBLADET fra den 4. august kan man læse et længere interview med Mikhael Saxtorph om hans visioner og erfaringer fra arbejdet i Udsatterådet. ■



POESIENS & KUNSTENS SIDE //



PILLER OP
OG PILLER NED

Piller i arme sjæles mave
ellers har industrien ikke nok at lave.

Medicinal-og Psykiatri-hiraki
slipper ikke gerne nogen fri.

Skænd får de som lader røster lyde
om beregning og bagmænd som vil nyde.

"Skumpelskud
med sygdom i udbrud ...

Krokodilletårer grædes
hvis området betrædes ...

Vi skam os bestræber
og anklager afvæbner" ...

PENGE NED
OG PENGE OP

Til hoteller - og sol på krop
så' gerne siger hirakiet i samlet tróp.

Vi vil gerne have penge
uden med arme sjæle os at mænge.

Så' lad blot indlæggelser og medicin stige
og moralen vige ...

VI HAR DET GODT !!!

TEKST: Kirsten Elgaard



Lokalforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup
toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

v/Lise Jul Pedersen
Telefon 5358 2014, jp@antv.dk
og Tom Jul Pedersen
Telefon 2988 4532, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SILKEBORG:

Midlertidig kontaktperson: Grethe Kirstine K. Nørgaard
Telefon 26 80 95 14, grethe-kristine@hotmail.dk

LAP RANDERS:

v/Anette Rousing
Telefon 2733 5713, lapranders@gmail.com

LAP NORDSJÆLLAND:

v/Steen Moestrup
Langbjerg Park 57, 3400 Hillerød
Telefon 2822 2765, steen@lap.dk

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

v/Niels Laursen
Grønnegården 572 B, 2670 Greve
Telefon 4390 5268, nielsoglaursen@youmail.dk
LAP Roskilde har træffetid anden torsdag,
hver måned kl.14 -16 hos PsykInfo,
Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde

LAP HOLBÆK:

v/Bruno Madsen
Telefon 4053 6067, madsen76bruno@gmail.com

LAP KØGE OG OMEGN:

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

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

v/Hanne Wiingaard, Pilevej 4, 4683 Rønnede
Telefon 2163 7314, wiingaard@lap.dk

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

Vesterbrogade 103, 1. 1620 København V
Tlf.: 33 26 16 23, kontor@lap-kbh.dk
www.lap-kbh.dk

LAP KØBENHAVNS OMEGN:

v/Lars Arredondo
Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård
Telefon 2349 4034, larsa@tdcadsl.dk

LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

Formand: Jytte Rasmussen
Telefon 2874 0352, e-mail udstrup.jytte@hotmail.com
Næstformand og kasserer: Erik Warburg
Telefon 5094 7936, e-mail erik.warburg@live.dk
www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:

Ulla Pedersen
Støberbakken 8, 1.tv., 5700 Svendborg
Telefon 6220 1509

Regionale foreninger

LAP MIDTJYLLAND:

v/Tom Jul Pedersen
Telefon 2988 4532, tomjulpedersen@gmail.com

LAP SYDDANMARK

v/Lars Kristensen
Telefon 2984 0407, lars@lap.dk

LAP REGION SJÆLLAND:

Midlertidig kontakt: Hanne Wiingaard
Telefon 2163 7314, wiingaard@lap.dk

LAP REGION HOVEDSTADEN:

Bo Steen Jensen,
Telefon 3969 3388 / 2578 3388, zentao@lap.dk

LAP REGION NORDJYLLAND

Formand: Signe Seiersen
Telefon 50 59 38 14, signe.s@mail1.stofanet.dk
Kasserer: Henrik Kromann Hansen
Telefon 25 11 46 45, groenaert@gmail.com

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Socialpsyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for	
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Center Nørrebro	2200 København N
CSD Odense	5000 Odense C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Folkets Hus	4840 Nørre Alslev
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
Ildrætsforeningen Kæmperne	2300 København S
Jobigen	8800 Viborg
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
NABO-Center Amager	2300 København S

Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Outsideren	1620 København V
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skiftesporet	7400 Herning
Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Stop Op	4880 Nysted
Stoppestedet	5000 Odense C
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6920 Videbæk
Sundbygård	2300 København S
Sølvagergård	4293 Dianalund
Ungegruppen	8900 Randers C
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Væksthuset	8700 Haarsens

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

Du er velkommen til straks at indbetale dit medlemskab/abonnement på LAP's konto i Danske Bank: Reg.: 3574, konto: 30 01 88 89 27 eller via MobilePay til nr. 24 23 73 93 (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

indmeldelses//blanket//

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

Erfaringer med visitation søges!

Tekst: Bo Steen Jensen og Steen Moestrup

LAP HAR OPRETTET EN POSTLINJE: mvm@lap.dk

Her kan medlemmer indberette oplevelser med socialforvaltninger i kommunerne, og i regionerne. Hovedvægt er oplevelser med VISITATIONEN, og dens måde at arbejde på.

Ideen er at få et overblik over både positive og negative oplevelser.

I kan skrive til mailadressen, så samler vi sammen MEN holder indkomne breve anonyme. Dog vil det være godt at mærke mails med et alias, kommune og region.

Når vi kan se en tråd i indberetningerne forsøger vi, at få en social forskning i gang omkring plusser og minusser i forhold til visitationen. ■



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++
7993 Sydjylland-Fyn USF B

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



Livet er ikke det værste vi har...

Foråret var bedre end i mands minde, men sommeren overgik alles forventninger og alle tidligere statistikker for en varm og solrig sommer. Det var som Gnags synger: Den dejligste sommer i hundrede år.

I al fald angående varmen, solen og den manglende regn. Men selvom vi skal nyde vejret og ikke tænke for dybt over alle ting, dækkede kendsgerningen over en langtidsprognose, som ikke er så glad og optimistisk. SHU-BI-DUA sang allerede om det i 1982, i sangen om Costa Kalundborg. Bynavnet var i øvrigt ikke tilfældigt, da sangen blev skrevet i en sejlbåd i Kalundborg havn, hvor gruppen ofte lå til kaj. De lå ikke i lystbådehavnen, men i industrihavnen. Det var meget sjovere at ligge dér – og kigge på de store færges. Og så var det tættere på værtshusene.

Vi som deler fællesskab i dette blad og denne forening, har nok at tænke på og bekymre os om... Vi skal alligevel huske at leve livet og leve i nuet.

Det skrev forfatteren Benny Andersen om, som om så meget andet. Han er nu død, men efterladt os andre så meget varme, at vi sammen med sommeren måske kan udvise lidt mere varme overfor hinanden.

Hans skrev mange bøger og digtsamlinger. Den kendteste er vel nok bogen om Svante. Svante drømte om Sverige, men da det var før Øre-

sundsbroen kunne han ikke komme derover, for så ville han blive søsyg. Svante levede et ulykkeligt liv, men havde dog én lykkelig dag. Den hvor Nina er gået i bad og jeg spiser ostemad. Fortsættelsen med 'livet er ikke det værste man har –', skrev han først og kunne ikke komme videre og slog så op i rimordbogen: Bar, klar.

Så kom 'om lidt er kaffen klar', fortalte Benny Andersen: Det er den mest ligegyldige linje, jeg har skrevet i hele mit liv, men det er den, der er mest kendt. Jeg håber ikke, den kommer til at stå på min gravsten.' Der er skrevet mange mindeord om ham, men ingen skriver bedre end han selv gør det, så her er hans eget ode til døden.

Når jeg kun tænker på mig selv tænker jeg: godt nok du har slået nogle skæve men også sat dig spor har en hel del at fortryde og en del at være stolt af facit: det ku ha gået meget værre.

Benny Andersen satte ordene på spidsen og vendte sandheden og humoren ud af dem. Han var mit forbillede udi ord og jeg vil aldrig glemme mine møder med ham personligt, på skrift og gennem, hans på alle måder, varme stemme.

Jeg vil slutte af med særligt citat, som står mig meget nær: 'I mange år tog jeg sorgerne på forskud, men det har jeg nu aldrig haft glæde af'.

Der er mange former for stemmer. Jeg skrev i sidste blad, at tidsram-

merne for hvornår vi skal stemme næste gang, som det ser ud nu, er sat til Folketingsvalg næste forår og lidt senere valget til Europa-Parlamentet. Siden sidst har statsminister Lars Løkke uofficielt sat valgkampen i gang, samtidigt med at han officielt tager arbejdstøjet på. Forslaget til finansloven er fremsat, og det er som ventet en gavebod uden mange tidsler. Flere organisationer er dog skuffede over, at der er sat for lidt af til psykiatrien. Tidligere har statsministeren lovet en bedre psykiatriplan efter sommeren og en ny sundhedsreform til foråret. Der er også 'millioner milliarder' tilbage til at dele ud, især nu, hvor ingen tør kræve eller love nye skattelettelser. Det er også en af grundene til at valget ventes til foråret.

Der er altså stadig mange muligheder for os, som foreninger og enkeltpersoner, for at påvirke vore politikere og politikken. Det skal vi sandelig også gøre.

Vi kan altid mindst være dråben som udhuler stenen, eller dråben som får bægeret til at flyde over.

Vi kan heldigvis også være heldigere, og dygtigere til mere end det.

Nogle gange kan vi ændre lidt, nogle gange mere, men sjældent kan vi være helt tilfredse.

Selvom det oftest i politik, og politisk foreningsarbejde, kan føles som et Sisyfosarbejde, at ændre og forbedre politikken, så kan det lykkes både i det mindre og det

større. Sisyfos var i øvrigt en græsk sagnkonge, som fik den straf for evigt at skulle trille en kæmpe stor sten op ad en bakke, hvorefter stenen hele tiden triller ned igen. Jeg selv har hærcelet og gennem årene oftest skrevet imod den gældende New Public Management. Public Management er – for mig – kortest sagt ’konsulenter og regneark’. Alt som kan måles og vejes sættes i et regne ark, men man glemmer, at det ikke er alt, som kan tælles som tæller og at det ikke er alt som tæller som kan tælles. Det gælder overalt, om det så er Danmarks Radio, Rigshospitalet, Statens eller de regionale og kommunale planer og budgetter. I sociale forhold er det særligt frastødende, hvis regneark og den korte økonomiske sigt, gælder som overordnet værdibegreb. I stedet for langsigtede menneskelige værdier, burde det være mennesket, som var i centrum. New Public Management har hærget i mange år, men er nu endeligt lagt i graven - selvom det nok tager lidt tid at aflive det helt. Men Public Management er afvist af statsministerkandidat Mette Frederiksen og innovationsminister Sophie Løhde understregede, da hun fremsatte forslag til regelforenklinger, at PM ikke var målet længere.

Jeg vandt selv en lidt personlig sejr, da den første Psykiatriplan blev vedtaget af Hovedstadsregionen, lige efter den store strukturreform trådte i kraft. Indtil den endelige vedtagelse, var det vedtaget, at i fremtiden skulle det officielt hedde: Hovedstadens Psykiatrivirksomhed. Jeg brød mig ikke om ordet ’virksomhed’, som i lighed med at Socialministeriet omtales som en koncern, signalerer en ’tingsliggørelse’ af mennesket. Hvad laver en virksomhed – normalt producerer den. Mennesket er ikke en ’ting’ eller en ’vare’, men et menneske.

På det afsluttende møde i Hovedstadsregionen, hvor den nye psykiatriplan blev vedtaget, sagde formanden for udvalget, at på grund af en bruger- og journalist’ kritik havde de

trukket navnet Psykiatrivirksomheden tilbage og ville finde et nyt.

Måske er det en leg med ord.

Men jeg mener oprigtigt, som Nikolai Frederik Severin Grundtvig, der var mani-depressiv og i sin mani skabte så mange og utrolige salmer, at ’ord skaber hvad det nævner’ og så er jeg jo stadig elev af Benny Andersen.

Mens vi er ved de store ånder, så vil jeg her til sidst foreslå alle, som kan, at besøge den nye van Gogh udstilling på Arken i Ishøj. Det er den største van Gogh udstilling nogensinde herhjemme og berører temamæssigt især hans sind. Vincent van Gogh var mani-depressiv før det hed bipolar. Han kæmpede om nogen med sit sind. Hans godt 900 malerier, og godt 1100 tegninger blev til på 10 år. Han solgte kun et billede, mens han var i live. Han skriver i et brev til sin bror Theo i juli 1882: Hvad er jeg i de flestes menneskers øjne? Et nul, eller en særling eller en uønsket person – en der ikke hører til i samfundet og aldrig kommer til det, kort sagt lidt lavere end de laveste. Okay, men så vil jeg gerne i mine værker vise, hvad der gemmer sig i hjertet på en særling og et nul som mig.

Nu er van Gogh en af de mest værdsatte og dyreste kunstnere i verdenshistorien. Det synes jeg, er mere end tankevækkende i et samfund og et Danmark, hvor der længe har været en omfattende værdidebat. Hvad er menneskelig værdi, hvad og hvem kan betale sig, hvem er indenfor og udenfor samfundet og hvad har vi som samfund brug for. ■

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

