



EFTERÅR 2013 | NR.3 | ÅRGANG 15
Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere



Sundhedsministeren har ikke formået at give det nedsatte psykiatriudvalg et slagkraftigt mandat

Desværre må vi som brugernes repræsentanter konstatere, at det af regeringen nedsatte psykiatriudvalg ikke har fået et mandat eller nogle arbejdsbetingelser, der genspejler de tanker og ideer, som vores regering faktisk på andre fronter har givet udtryk for, at have omkring indsatsen på psykiatriområdet, og det genspejler slet ikke den holdning eller velvilje som mange i befolkningen giver udtryk for at have. Det svarer slet ikke til den holdning civilsamfundet burde have. Psykiatrien er økonomisk blevet udsultet i en årrække, og faktisk kan man sige, at de penge, som mange af de nye tiltag i psykiatrien er finansieret for, er de midler som de udsatte selv har givet til staten, nemlig satspuljemidlerne. Satspuljen finansieres af midler, som burde have været udbetalt som overførselsindkomster til de udsatte i det danske samfund. Det er midler, som en bred politisk front har valgt at indefryse og til gengæld udbetale via aktiviteter til de socialt udsatte. Idet man som samfund mente, man ville være bedre til at administrere dem, frem for at de udsatte selv fik dem i lommerne og valgte.

Sundhedsudgifterne finansieres af de fælles skatteindbetalinger for alle samfundsgrupper, medens en del af psykiatriudgifterne finansieres over satspuljen. Faktisk er sundhedsudgifterne steget mere end udgifterne til psykiatrien i procent. Disse ting i samspil gør, at de udsatte selv betaler for deres behandling uden om det offentlige skattesystem. Satspuljen var afsat til aktiviteter for de udsatte, fordi vores målgruppe ikke i politikernes øjne er dygtige nok til at administrere vores private midler. Kommisioriet for regeringens nedsatte psykiatriudvalg har været, at det ikke måtte koste noget ekstra, og faktisk har der kun været én psykiatribruger i

udvalget. Og udvalget har "fået mundkurv på", hvilket i praksis har betydet, at udvalgsmedlem Karl Bach Jensen, der var udpeget af landsledelsen, har haft svært ved at inddrage landsledelsen eller menige medlemmer i arbejdet. Kun i meget begrænset omfang har man valgt i nogle sidearbejdsgrupper, at gøre brug af andres viden på området. På vegne af psykiatribrugerne i Danmark må vi konkludere, at udvalgets arbejdsbetingelser har været for ringe. Det er derfor ikke alene udvalgets skyld, hvis resultatet bliver for ringe. Vi frygter, at udvalgets rapport som vanligt vil blive for lang og have fokus på detaljer, som nok kan effektivisere psykiatrien yderligere, men ikke kommer til at se tingene i et bredere lys. Hvad sundhedsministeren ikke har formået - kan vi nu håbe på, at socialministeren vil formå med bearbejdelsen af serviceloven.

Der burde ske en opstramning i forhold til kommunerne og den psykosociale indsats, som rigtigt mange steder har mindre ressourcer og forkert fokus. Det er ikke gået op for politikerne i kommunerne, at den psykosociale indsats er afgørende for at få folk tilbage på arbejdsmarkedet, ud af ensomheden og væk fra pensioner, kontanthjælp, sygedagpenge og anden overførselsindkomst. Det er i den psykosociale indsats, folk blandt andet burde stifte bekendtskab med bedre motionsvaner, ændring af kostvaner og rum for at snakke om seksuelle frustrationer eller manglende opfyldelse af ens seksuelle behov. Ved stadig at fokusere på behandlingspsykiatrien som den afgørende indsats tager man meget af ansvaret fra borgeren selv. Borgerens egen omsorg og ikke mindst recoveryindsats kan der gøres meget for at forstærke. Selv den socialisering, som er et væsentligt indsatsområde i den kommunale psykosociale indsats, formår man ikke fra kommunernes side at løfte på en konstruktiv måde. Det ender i for mange regler og administrative arbejdsgange, som gør det nærmest komplet

umuligt at udføre indsatsen på en resultatorienteret måde.

Kommunerne burde ovenfra pålægges at gøre mere - og det fremgår ikke af psykiatriudvalgets lange og ikke læsevenlige rapportudkast. Måske kunne en pixiudgave forbedre resultatet, for det kan vel ikke forventes af folketingspolitikere, at de skal læse alle de mange sider med detaljerede udredninger. Og gør folketingspolitikere det - vil debatten ende i en debat om detaljernes betydning, frem for det egentlige, nemlig at psykiatribrugernes træning og genlæring af sunde kostvaner, gode motionsvaner, et livligt sexliv og sociale kompetencer glimrer ved deres fravær i psykiatrien set i et samfundsmæssigt bredt sigte - nemlig både den regionsbaserede behandlingspsykiatri og den kommunale psykosociale indsats. En del af vore læsere ved nok ikke, at den kommunale psykosociale indsats er det, man mange steder stadig kalder socialpsykiatri. En del steder er den kommunale psykosociale indsats endda slået sammen med andre handicapområder på bekostning af denne. Vi opfordrer vores medlemmer til at gå til politikerne og spørge om kommunalpolitikere er klar til at opbløde de aktivitetshæmmende administrative regler og tilføre øgede midler til området. Det er vigtigt, at der i øget omfang kommer fokus på, at indsatsen er individuel.

Debatten raser i disse dage over det ganske land om tvang og ikke tvang - det er ufatteligt, at vi skal helt frem til år 2013, for at politikerne begynder at indse, at man ikke kan basere en psykiatri på tvang. Det handler om samspil og samarbejde på en langt bredere front, end det sker i dag, og først og fremmest på brugernes præmisser.

Recovery-resultaterne ville være langt bedre, hvis der i endnu højere grad blev lyttet til brugerne, og disse blev inddraget i deres egen behandling i langt større grad.

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:

Karl Bach Jensen

TRYK:

npc-grafikom | Næstved

LAYOUT:

npc-grafikom | Næstved

TEKNISK ANSVARLIG:

Hanne Wiingaard

OPLAG:

2.500 eksemplarer

INDLÆG BEDES INDSENDT TIL LAP PR. E-MAIL:

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 1. november 2013. Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside. www.lap.dk

I Nordsjælland har man således erfaret, at når den enkelte bruger inddrages i personalets behandlingskonference, bliver den enkelte behandler mere præcis, struktureret, klar og fremadrettet. Der bliver ikke samme plads til svævende teorier, usikre meldinger, og man fokuserer mindre på, hvad der gennem tiden er gået galt.

Sundhedsministeren ønsker, at der indføres diagnosegaranti indenfor en måned i psykiatrien. Det virker totalt uigennemtænkt og urealistisk set i forhold til de tidligere tiders flerårige observationsperioder for at stille en eller flere diagnoser, der endda tit blev erstattet af andre, når patienten blev tildelet en ny psykiater eller blot indlagt for en kortere periode. I det nuværende system er diagnosen allerede blevet et øjebliksbillede, hvor man mangler årsagssammenhængen mellem det levede liv og symptomerne, der ikke længere inddrages i diagnosticeringen og, hvad der er endnu værre, slet ikke behandlingen. Man kigger i dag kun på symptomer. Det er langt mere komplekst at stille en psykiatrisk diagnose end en somatisk. Vores bud vil være, at en diagnosegaranti blot medfører, at patienterne er sikret en diagnose for resten af livet, men diagnosen er slet ikke kvalificeret til at give en tilstrækkelig behandling af patienten. Det er selvfølgelig også en diagnosegaranti.

Den 10. oktober kommer rapporten om stigmatisering i Danmark. Den præsenteres af "En af os"-kampagnen i forbindelse med den internationale "Mental Health Day". Rapporten er ret omfattende og den første større danske undersøgelse, der afdækker problematikkerne omkring stigmatisering og selvstigmatisering blandt psykisk syge og deres pårørende. Rapporten forventes at ligge på niveau med udenlandske undersøgelser, der påpeger, at selvstigmatiseringen er den største hæmsko for psykiatribrugere. Om rapporten afdækker de egentlige årsagsforklaringer bag

denne selvstigmatisering, kan vi kun gisne om. Vi tør dog godt påpege, at mange års nedgørelse og ikke mindst bivirkningerne ved medicinen, der populært sagt kan få folk til at virke mindre begavede og mere følelseskolde, end de er, samt tilføjer medicinbrugerne fysiske skader eller ligefrem fysiske sygdomme, er en hovedårsag, til at psykiatribrugere ikke selv tror, de kan så meget.

LAP-året indtil nu ... den nye landsledelse i arbejdstøjet?

Tag og læs bladet, se på hjemmesiden - læs referaterne af de mange møder i talrige arbejdsgrupper og vurder selv, hvem du synes er trukket i arbejdstøjet. Vi har effektiviseret vores forretningsudvalg, der nu kun består af to personer. Det håber vi, kan give en kortere beslutningsvej og hurtigere arbejde - om det så på det lange sigt er fornuftigt må tiden vise. Vi takker Lars Kristensen for hans indsats igennem de første måneder af året og ikke mindst sidste år. Lars har nu valgt at koncentrere sine energier om et skarpt hjørne i hans egen tilværelse og ikke mindst organisationsudvalget, som planlægger en række møder rundt i landet.

Brugernes Bazar er afholdt med rekorddeltagelse. Man regner med, at der har været mellem 1300 og 1500 deltagere i modsætning til sidste års ca. 1000. Det vidner om en øget aktiv interesse i at medvirke i beslutningsprocesserne rundt i landet på alle niveauer. "Stemmer på kanten" var således repræsenteret og delte flittigt materiale ud. Og vi kan nu bare håbe på, at brugerne vil bruge deres muligheder for indflydelse både ved mere aktivt at indgå i valgdebatterne rundt i landet, lokalaviser og ikke mindst ved i højere grad at bruge deres stemmer. På LAP's stand var der debat om livsglæde og resonans.

Hanne Wiingaard og Steen Moestrup

Leder	2
Dalgasskolen i Århus er super	
Genmæle til Tom	4
Genmæle uden indhold	5
Sommer ølejr med LAP på Hovborglejren på Langeland	6
NYT KURSUS I LAP	9
Sind-gruppe for borgere over 40 år	10
Skolen for Recovery'	10
God tur til Folkemødet på Bornholm	12
Lisbeth Zornig Andersen opfordrer folk til noget, men tør hun selv?	14
Kan arbejdsgivere bestemme, hvem der må besøge én privat?	15
Læserbrev om bisidderhjælp	16
Sindets dag	16
Invitation til medlemmerne!	17
Landskampagne- gruppen mod tvang 2014	17
Bogameldelse: Mani og Depression	18
Bogameldelse: Få livet tilbage	19
Sommerlejr 2013	20
"Mennesket i balance"	22
Balance mellem krop og sind med yoga	23
Appetitivækker på LAP's hjemmeside	25
INVITATION til ALLE	25
Krogs krog	30
Kollektive medlemmer	30
Kommunale grundforeninger	31

ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen, Erik Thomsen, Klaus Zenon.

FORSIDEFOTO:

Stemninger fra sommerlejr 2013.
Foto: Inger Ladegaard

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.



DALGASSKOLEN I ÅRHUS ER SUPER GENMÆLE TIL TOM

Efter at have læst Tom Jul Pedersens indlæg i sommerbladet nr. 2 med overskriften "Hyrede Stripteasedanser..." føler jeg, at jeg må gå i brechen for Dalgasskolen i Århus. Jeg er helt enig i, at striptease hører ikke til på nogle som helst arbejdspladser. Først og fremmest har folk på en arbejdsplads valgt at komme, fordi de har sagt ja til et job og så har en forventning om, at det er det, som det handler om. Nogle mennesker kan føle sig krænket af at skulle overvære striptease, men det kan være svært at forlade området, når man er på arbejde. Striptease hører for mig at se til intimsfæren og det private. Man kan så vælge at gå på en club eller andre steder, hvor folk med den interesse kommer. Når det så er sagt, må jeg simpelthen gå i rette med Tom angående Dalgasskolen. Det er flere år siden, at Tom har været elev der, og meget har ændret sig siden. Jeg var selv elev der fra 2005 til 2009, og i den tid foregik der ikke den slags ting, som Tom beskriver. Jeg ved, at Tom var elev før 2005.

I 2004 blev Mette leder af Dalgasskolen, og jeg ved, at hun er et alt for seriøst et menneske og har for stor respekt for andre mennesker, også for eleverne på Dalgasskolen, til at hun vil lade den slags ting foregå. Jeg oplevede kun, at det altid var tilladt at sige fra, og at lærerne var gode til at sørge for, at folk som ikke kunne sige fra, ikke blev sat i sådan nogle situationer. Selvfølgelig kunne der opstå situationer specielt i undervisningen, hvor man måske har følt sig misforstået eller andet, men så var der altid tid og rum til at tage en snak med læreren. Også hvis det gjaldt lidt mere festlige arrangementer end undervisning. I det hele taget oplevede jeg på Dalgasskolen at blive set, og at jeg altid kunne komme uanset, hvordan jeg havde det.

Jeg kunne også altid bede lederen eller en af lærerne om en snak, hvis jeg havde brug for det.

Jeg ved, at en del af eleverne har gået på Dalgasskolen i mange år, og har været rigtig glade for det. Der er kvalitet i undervisningen, og lærerne er meget engagerede. Det er IKKE bare et værested, men et sted hvor folk kan lære og blive klogere alt efter interesser. Yoga, musik, dans, sang, dansk, matematik, ord-på-livet, syning, historie, engelsk, spansk, it, kor, maleri og tegning, madlavning og sikkert nogle andre spændende ting, som jeg ikke længere har styr på. Gå selv ind på Dalgasskolens hjemmeside. Derudover er der hvert år jule- og sommerfest og kulturcafé hver anden torsdag. Her har jeg været til alt fra banko til oplæsning af eleverne fra holdet ord-på-livet og udstilling af kunst fra elev, som fortalte om tilblivelsen. Der har været undervisning i salsa af instruktører udefra og andre spændende ting. Hvert år bliver der arrangeret en ferietur på 5-6 dage, hvor to af lærerne deltager. De har bl.a. været i Kerteminde og Skagen.

Med hensyn til rejser kan jeg anbefale Rejsecaféen i Århus, som arrangerer rejser og en-dagsture, hvor der er uddannet personale med. Jeg har hørt, at det er med begejstrede deltagere til følge. Så alt er ikke bare sort og hvidt. For dem, som bor i Århus og omegn, så kast jer ud i det. Der ligger gode oplevelser og venter derude. Jeg håber, at i alle sammen har haft en god sommer, og får et godt efterår og en god vinter. Dalgasskolen og Rejsecaféen kan hjælpe med de gode oplevelser, men stå der fluks på første tilmeldingsdag, da der er rift om pladserne på flere hold.

Af Karin Sander Hansen

GENMÆLE UDEN INDHOLD

Karin Hansen har skrevet et indlæg om en artikel, jeg havde i sidste nummer af LAP bladet. Men det er jo et genmæle uden indhold. Hun kommenterer slet ikke det, jeg har skrevet, hun beskriver det ikke engang kort, så dem der ikke har læst bladet kan forholde sig til det. Det meste af pladsen bruger hun på at rose Dalgasskolen, som om jeg skulle have sagt andet. Hun skriver endda, at hun må gå i rette med mig angående skolen. Det er der ingen grund til. Det er en god skole. Kort fortalt skrev jeg om to episoder på skolen, hvor eleverne (de sindslidende) skulle stå og lege gæt og grimasser, samt tage deres tøj af udenfor på en fodboldbane, det gjaldt om at lave den længste række af tøj, samtidig med der blev spillet fodbold på banen ved siden af. Begge episoder var noget som eleverne følte ubehag ved, men de gjorde det alligevel. De turde ikke sige fra. Grunden til, jeg skrev det, var at folk tit kritiserer personalet på forskellige anonyme steder i landet. De tør ikke omtale dem ved navns nævnelser. På den baggrund nævnte jeg 3 episoder fra Århus. Den sidste var, at personalet hyrede en striptease-danser på Tustedhuse da et stk. personale fyldte år. Hun strippede for ham i arbejdstiden. Det kritisable var, at personalet gik fra brugerne, for at se striptease, ikke som Karin skriver, at personalet følte sig krænket.

På et tidspunkt bliver Karin direkte personlig, hun mener at vide, hvornår jeg gik på skolen, det er forkert, det hun skriver. Jeg gik på skolen fra 1985 til 2010, altså 25 år. Mette startede først som leder i 2006. Hvorom alting er, så kan de to episoder ske alle steder i landet, det er ikke noget lederen bestemmer, men personalet. Skolen har da ikke forandret sig meget, som hun skriver. Det er de samme lærere, hold og elever stort set. Konklusionen må blive, at Karin tillægger det, jeg har skrevet, noget jeg ikke har skrevet. Næmlig at Dalgasskolen er en dårlig skole. Den er god. Jeg nævner blot 2 eksempler ud fra en periode på 25 år. Husk tilmed lige grunden til, jeg fortæller det.

Tom Jul Pedersen.

SOMMER ØLEJR MED LAP PÅ HOVBORGGLEJREN PÅ LANGELAND

Nogle betragtninger over mit udbytte af ølejren på Lange-land fra den 15. juli til den 19. juli 2013

For meget længe siden læste jeg i medlemsbladet om en påtænkt ølejr på Langeland. "Hovborglejren", jeg syntes, navnet forekom lidt bekendt. Da jeg ikke er født i går, men faktisk så dagens lys for 57 år siden, måtte jeg gå MEGET langt tilbage i tankerne, faktisk helt tilbage til 1969, hvor jeg var 13 år. Da randt det mig i hu, at jeg var med på en ikke særlig vellykket lejr på Langeland, en lejr, som var arrangeret af en ungdomsgren indenfor det daværende KFUK. Lidt pudsigt, at jeg pludselig skulle mindes om den lejr igen, men jeg valgte at lade det ligge. En uge senere, hvor jeg var ved at rydde op i min afdøde mors ting, stødte jeg pludselig på et morsomt brev, som jeg egentlig blev lidt forskrækket over, for jeg plejer absolut IKKE at være så negativ i min formulering. Brevet var afsendt fra: Spejderlejren "Hovborg", Hov, 5956 Lohals. Brevets ordlyd er som følger: "Kære alle! Jeg har det ikke godt. Her er møgbeskidt. Vi får ikke noget ordentligt at spise, og man kan næsten ikke købe noget her; kun negerboller, guldbarrer og lakrids. Ikke engang postkort kan man købe, kun frimærker; der er 3 kilometer til den nærmeste butik. Vi har opgaver klokken 8.45, klokken 14.00 og klokken 20.00. Indimellem skal vi hjælpe i køkkenet med mere. Døren til den svinesti, hvor vi sover, bliver aldrig låst, så folk kan komme og stjæle når som helst. Jeg køber nok først noget til Bruno, når jeg kommer hjem. P.S.: Kan I kende frimærket? Kærlig hilsen fra Mona-Lisa."

Sådan var ordene, og på de ord handlede jeg. Jeg bestemte på stedet, at jeg ville med på LAP's ølejr på Langeland, såfremt, der stadigvæk var plads at få, og det oplyste en venlig sjæl på sekretariatet mig om, at det var der skam! Hurra, jeg skulle på sommerferie på Langeland! "Hvor man har haft sine nederlag, skal man også have sine sejre", har et klogt menneske sagt engang, husker ikke hvem. Jeg skulle nu tilbage til "Hovborglejren" og se, om tingene ville være anderledes denne gang, og MINDSANDTEN, det var det! Hvad ellers?!

Mandag den 15. juli var afrejsedagen til Langeland. Jeg havde bestilt pladsbillet i toget til Odense. Lyset virkede ikke på togvognene, så jeg var i tvivl om, om det nu også var vogn 62, som jeg var kommet ind i. Det var det. Da jeg havde sat mig godt til rette i stillekupeen i toget, lød det pludselig i højtaleren: "Velkommen i toget mod Aalborg"! "Fint", tænkte jeg, "så tager jeg det med", så besøger jeg bare mine 2 sønner i Nordjylland i stedet for at tage på ølejr på Langeland. Intet kunne slå mig ud, og som hyppig gæst i AA regi, fik jeg hurtigt brug for sindsrobønnen, som vi afslutter hvert møde med, når vi har haft møde i AA. "Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg IKKE kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen". Da jeg havde accepteret det, var jeg alligevel ikke på vej til Aalborg, men toget var naturligvis på vej mod Odense, hvad ellers? Der var kaos i togvognen. Toiletterne var ude af drift, folk sad på gulvet og en ung mand havde taget min plads. Togstewardessen kunne ikke komme

igennem toget på grund af de mange passagerer, som befandt sig på gulvet, men godt det samme, toiletterne var jo også ude af drift. Heldigvis valgte ægteparret på sæderne over for mig også at tage det roligt, måske kendte de også sindsrobønnen?! Da det jo var en stillekupe, som jeg havde bestilt pladsbillet til, måtte der ikke snakkes i toget, med det overholdt vi nu ikke helt! Grundet det pudsige i hele situationen, begyndte manden over for mig at snakke til mig, både verbalt og non-verbalt. Han tilbød mig at tage vare på min bagage, for den plads, som jeg skulle have haft til det, ifølge min pladsbillet, var også blevet nuppet af en anden! Han hev en pose med vel-sagtens 3 kilo engelsk vingummi frem af gemmerne og delte lystigt ud til de nærmestsiddende, endda flere gange. Stemningen blev nu vendt til noget positivt på grund af ham. Vi valgte at tage det fra den muntre side og ikke højlydt sidde og beklage os over DSB. Manden på pladsen overfor mig havde en t-shirt på med en reklame på for 3F! Også der fik jeg brug for sindsrobønnen! Da det jo trods alt var en stillekupe, jeg var havnet i, kunne jeg jo ikke så godt give mig til at snakke "Vejlegården og Amin Skov" med ham. Vi kunne næppe heller være blevet enige, så godt det samme. Ægteparret skulle til København, så vi tog høfligt og sjovt afsked med hinanden, og jeg takkede for selskab og vingummi. Nu kunne det kun gå fremad.

Det eneste jeg havde glemt at pakke ned var brevet fra LAP, så jeg var helt på "Herrens mark"! Kunne ikke erindre, hvor bussen, som skulle fragte os til Langeland, havde sin holdeplads, ej

Ø-LEJR 2014

SÆT X I KALENDEREN ALLEREDE NU!

Næste års Ø-lejr bliver igen afholdt på Langeland - Hovborg
fra den 20. juli - 26. juli
Nærmere information kommer i det nye år.



heller, hvad tid, der var afgang og telefonnummeret på Erik, som jo stod som arrangør af ølejren. Da jeg havde ventet godt en time blev jeg en smule nervøs. Erik havde endnu ikke vist sig i sin karakteristiske orange LAP t-shirt, som han ellers havde lovet. Et par hurtige telefonopkald til Vejle, og jeg fik nummeret på sekretariatet i Odense og Eriks telefonnummer. Grundet et uheld med bussen, var LAP folket endnu ikke kørt til Langeland, men havde jeg ikke fået kontakt med kontoret, som fik quidet Erik over til mig i forhallen, var jeg IKKE kommet med bussen til Langeland. Havde jeg ventet blot 5 minutter mere med at ringe efter hjælp, ville bussen til Langeland være kørt, og jeg ville ikke have kunnet se anden udvej end at tage toget fra Odense tilbage til Vejle. Godt det samme, jeg nåede det, som jeg var kommet efter, nemlig en god ferie med LAP folket på Langeland. Men jeg vil godt nok lige gentage, at jeg var/er taknemmelig for, at jeg kender sindsrønnen, og LEVER mit liv efter den!

Vel ankommet i bussen kunne ferien nu begynde, og vi trillede derudad med kurs mod Langeland, en rejse på cirka halvanden time. Stemningen i bussen var god. Dorthe lagde ud med et par sjove vitser a la sort humor, så var stemningen lagt. Bergholdt, vores chauffør, gjorde det godt. Fortalte om, hvad vi så, undervejs, og hvad vi kunne forvente os, når vi arriverede til Langeland.

Langt om længe nåede vi "Hovborglejren", godt sultne, og da vi havde fået tildelt vores værelser, kunne vi endelig få stillet den værste sult. Jeg var så

Foto: Tom Jul Pedersen

heldig at få et eneværelse, troede jeg! Mændene skulle have værelsesgangen til højre, blev der sagt, og kvinderne værelsesgangen til venstre. Jeg fulgte blot efter et par damesandaler og en nederdel, som skulle vise sig at tilhøre Dorthe, som er født som mand, men har valgt at genopstå som kvinde. Derfor troede jeg, at jeg var havnet på kvindegangen, men det viste sig jo altså, at være på mandsgangen, og mit eneværelse ville jeg jo meget nødtigt give fra mig, så jeg blev i herrefløj. Ved 23 tiden den første aften, manglede Lone pludselig et værelse. Lone flyttede ind til mig, og vi havde det sjovt sammen i de dage, når vi sås. Det var nu ikke så meget, for Lone var en af dem, som vi absolut ikke kunne have undværet på lejren. Hele tiden igang i køkkenet og i opvasken. Tak for det Lone.

Erik med flere stod for madlavningen den første aften. Boller i karry efter en helt ny opskrift, som vist var lidt af en misforståelse, men så fik vi prøvet det af. Boller i karry med ferskner i sovsen, det smagte godt, og mætte, det blev vi alle sammen. Sent var det blevet, så vi tog en hurtig beslutning: Pakkespillet, hvortil vi skulle medbringe en lille pakke til en værdi af cirka 20 kroner, udsatte vi til tirsdag aften. Det gjorde ikke noget. Meningen var, at vi skulle rystes godt sammen ved et pakkespil, men det var vi nu allerede blevet, som jeg fornemmer det. Tror ikke, at nogen har følt sig udenfor på LAP's sommerølejr på Langeland. Vi tog hånd om hinanden og morede os gevaldigt. Intet var planlagt udover en bustur om onsdagen, hvis der var stemning for det, og det var der. Mange tog med, og resten blev tilbage på lejren og fornøjede sig med strandtur og badning i det lidt kolde vand. Mette og Palle var hyppige gæster i vandet, når de ikke lige var på vandreture og ellers gav en hånd med i køkkenet og i opvasken. Tak for jeres indsats.

Tirsdag aften fik vi så afviklet bankospillet. Det blev et langt forløb, tror, at vi spillede i næsten 2 og en halv time! Bruno, som vi var så heldige at have med på lejren, sluttede af som "opråber", gevinsterne skulle jo deles ud, og

der var mangel! Nogle få vandt meget. Måske gælder det gamle mundheld her, at har man held i spil, kan man ikke også have held i kærlighed! Jeg bemærkede i hvert fald, at Paul intet vandt! Nåh, nu deltog han vist heller slet ikke i bankospillet, han havde vist travlt med at synge godnatsang: "Den SIGNE'de dag"! Frisk, at sove nede på stranden, Paul, blandt "Jomfru Marias sengehalm", som du påstod, at blomsterne hed, og som du ville have, at vi skulle sætte i små vaser rundt omkring på bordene. Hyggeligt at møde dig, strandløven Paul!

Onsdag blev vi så hentet af bussen klokken 10.00. En veloplagt buschauffør kørte os godt og sikkert rundt på Langeland samtidig med, at han fortalte om øen, og nogle af de steder, som vi kørte forbi. Det gamle plejehjem i Lohals, som blev nedlagt og omdannet til asylcenter, så nu meget tilforladelig ud. De gamle skoler på Langeland er blevet lukket og omdannet til sundhedscentre, kun 2 skoler er der tilbage på Langeland, hvoraf den ene ligger i Rudkøbing. Vores store salmedigter N.F.S. Grundtvig, som ialt skrev cirka 1500 til 2000 salmer, har boet på Langeland i en periode, hvor han underviste 2 børn på "Egeløkke", et lollandsk gods. Fra bussen så vi den gamle lægebolig i Tranekær, hvor forfatter og digter Frank Jæger boede i en årrække, inden han flyttede tilbage til Sjælland, hvor han døde. I Simmerbølle Kirke havde de på et tidspunkt en "nydansker" ansat som kirkegårdsgraver. Han hedder Jesus. Det var altså Jesus, som ringede solen op og ned i Simmerbølle, det morer de sig meget over på Langeland, og pudsigt er det da. Her i Danmark er det jo ikke tilladt at give sit barn navnet "Jesus". Ved Tranekær Slot gjorde vi holdt ved "Medicinhave". Da tiden var knap så vi kun den ene medicinhave, en masse planter, som bruges i sundhedsøjemed og i den alternative behandling.

I Rudkøbing blev vi sluppet løs et par timer. Kirken var værd at gæste, og tid til shopping og genbrug blev der også. Vejret artede sig, så et par gode timer i en spændende by fik vi også. Om eftermiddagen besøgte vi "Skovgaard's

Gods". Det var MEGET spændende at se de forskellige udstillinger og museer, ja, man kunne levende sætte sig ind i, hvordan det må have været at være "tyende" på landet i gamle dage. I Hestevognsmuseet var der udstillet en gammel rustvogn fra "Gammel Køgegård" ved Køge. Rustvognen var angiveligt blevet brugt ved Grundtvigs begravelse i 1872.

Torsdag var der fødselsdag. Henrik fyldte 51 og dagen før havde Finn fødselsdag, så vi bestemte, at vi skulle have frisk morgenbrød fra bageren i Lohals. Der var en kø så lang, helt ud på vejen, men det var også nogle gevaldigt gode rundstykker, som bageren havde bagt, for slet ikke at tale om hans brunsvigere! Om aftenen var der så den årlige "Frikadellefest" i Lohals, hvor blandt andet Henning Stærk optrådte. En aften, som takket være Bruno, blev til en god aften. Bruno kørte i fast rutefart fra "Hovborglejren" til "Frikadellefesten" i Lohals. Taxaerne fra Rudkøbing var ikke meget for at køre helt ud til Lohals, så seje Martin med nathuen valgte at gå de 4 kilometer tilbage til lejren. Torsdag fik vi også besøg af Hanne Wiingaard fra landsledelsen. Hun fortalte om LAP's historie, og mange havde spørgsmål til hende.

Jeg synes, at vi havde en meget afslappet ferie. Enhver bidrog med det han/hun kunne bidrage med. Vi kom hinanden ved på en god måde, og der var ingen klikedannelser. Hygge omkring bålet hver aften var der også, og Preben med flere underholdt på harmonikaen og andre instrumenter. 32 mennesker i alderen 24 til 69 år deltog i ølejreren på Langeland. Jeg håber, at vi kan gentage succesen til næste år. En stor tak skal der lyde fra mig til dem, som jeg var sammen med på lejren, og tak til dem, som havde planlagt lejren og gjort det muligt, at komme på sommerferie i 5 dage til den "formidable" pris af kroner 500. Godt gået LAP!

Mange sommerhilsener herfra.

Af Mona-Lisa Ejlskov

NYT KURSUS I LAP:

Bliv tovholder for en lokal samtalegruppe - Lær at opstarte og køre en samtalegruppe

Kurset er for dig, som gerne vil starte og drive en lokal samtalegruppe, hvor der er plads til både at dele dét, som er vanskeligt i livet, og dét der lykkes. Du får inspiration, metoder og sparring til at opstarte en gruppe, og til hvordan du som tovholder kan skabe tryk og fællesskab, så deltagerne bliver inspireret af hinanden. Du trænes i en metode, som går på opdagelse i de mange hverdags- og livsfortællinger, så det styrker evnen til at få dagligdagen til at hænge sammen og åbner til en livskraft, hvor mennesker er så meget mere end diagnoser.

Kurset foregår på Vejle Center Hotel som et sammenhængende kursus over to gange 1½ døgn: mandag den 11. - tirsdag den 12. november samt torsdag den 5. - fredag den 6. december, 2013.

Kursusleder er *Jørgen Juul Jensen, bistået af Steen Moestrup og Karl Bach Jensen*. Jørgen har arbejdet med kommunikation gennem mere end 30 år. Han har sin egen coachvirksomhed og er ansat i Mandecentret i Kbh. som bl.a. gruppeleder og ansvarlig for samtalegrupper, målrettet skilsmisseramte mænd.

OBS.: Begrænset deltagerantal. Man optages på kurset på baggrund af en skriftlig ansøgning.

Hvis kurset har din interesse, opfordres du til straks at bestille kursusprogram og ansøgningsskema på LAP's sekretariat i Odense. Tlf. 6619 45 11 eller mail: lap@lap.dk. Program og ansøgningsskema kan også hentes på www.lap.dk

Ansøgningsfrist: Mandag den 21. oktober, 2013.

**Med venlig hilsen
Steen og Karl**

JURIDISK RÅDGIVER I LAP

Jurist Lisbeth Lundgren arbejder frivilligt med rådgivning til LAP's medlemmer. Lisbeth kan træffes hver tirsdag og torsdag fra 11.00 til 14.00 på tlf. 5140 8235.

Du kan også sende en e-mail til Lisbeth på adressen: lisbeth@lap.dk.

Lisbeth har bl.a. tidligere arbejdet inden for sundhedsområdet.

SIND-GRUPPE FOR BORGERE OVER 40 ÅR

Mandage 12.30. - 14.30.
Slotsgade 2, 2. tv., København N
Gruppen kører løbende

I Sind har vi en samtale gruppe for borgere over 40 år, der har været igennem en krise eller haft kontakt med psykiatri og behandling.

Formålet med gruppen er at skabe en platform, hvor du kan udfolde og bearbejde dit forhold til dig selv og andre sammen med andre voksne.

Du kan evt. bruge gruppen til at videreudvikle det, du tidligere har arbejdet med i behandling.

Gruppen er baseret på erfaringsudveksling i "runder", hvor deltagerne kan fortælle om det, der fylder i hverdagen.

Når deltagerne ønsker det, tager vi temaer op til fælles debat evt. krydret med indlæg fra Neel.

Tidligere har samtalerne bl.a. handlet om: forholdet til andre, grænser, selvværd, håb, livsfylde, forandring og om at være gået i stå, forholdet til arbejdsmarkedet og samfundet.

Hvis du er interesseret kan du kontakte Neel på tlf.: 50 52 37 70

Tilbuddet er gratis for alle.

Mange venlige hilsner

Neel Jørgensen
Cand. psyk.

SKOLEN FOR R

FOR MENNESKER MED PSYKISKE SÅRBARHEDER

Efterårskurser 2013

www.skolenforrecovery.dk

Vesterbrogade 103, 1. 1620 København V telefon: 91 75 10 68

Om Skolen for Recovery

Skolen for Recovery er aftenskole under Københavns Kommunes Kultur- og Fritidsforvaltning og er en selvstændig og uafhængig virksomhed. I Skolen for Recovery tilbyder vi kurser til mennesker med psykiske sårbarheder. Vores grundlæggende holdning er, at man kan komme sig fra psykiske problemer og sygdom og få et godt liv (selv om man har nogle udfordringer) ved at lære at mestre sin livssituation. Vi bygger vores værdier på tanken om "Recovery", et engelsk begreb for det "at komme sig" fra sine psykosociale vanskeligheder eller handicaps. Recovery er en proces, som handler om at finde en vej i livet, så man kan skabe en meningsfuld tilværelse. Denne proces er en individuel rejse, som fokuserer på livssundhed, dagligliv og fremtid, og hvor det er det enkelte menneske, som finder frem til, hvad der fungerer for ham eller hende.

Recovery handler om at få en følelse af at have magt i sit eget liv - at man selv er den, der står ved roret og ikke bare er kastebold i tilværelsen. Det engelske begreb for denne følelse af at være herre i sit eget hus er "empowerment". Man kommer til at mestre sit liv og sine udfordringer: man får nogle livsfærdigheder.

Recovery handler således både om at lære at leve med sine begrænsninger og om at overvinde dem. I Recovery-tanken ligger et stort håb: vi tror på, at forandring er mulig, og vores kurser skaber rammerne for de forandringer, som den enkelte deltager kan opnå. I vores Recoveryrettede kurser tager vi udgangspunkt i det hele menneske. Vi har en grundlæggende respekt for den enkelte deltager og hans eller hendes erfaringer, som vi opfatter som en ressource.

Recoveryprocessen sker i samspil med omverdenen og andre mennesker, og derfor må den enkelte deltagers proces foregå sammen med de andre kursusdeltagere. De relationer, der opbygges mellem deltagerne får således også et fremadrettet sigte som grobund for en inklusion i en større samfundsmæssig sammenhæng. Skolen for Recovery har ni års erfaring med kurser i Recovery på baggrund af erfaringskompetencer fra vores arbejde i Projekt Vendepunkter. Disse erfaringer har vi videreudviklet og forbedret i Skolen for Recovery, og vi ser frem til at byde en større gruppe af mennesker med psykosociale handicaps velkommen på vores kurser.

René Winther
Skoleleder
Skolen for Recovery

RECOVERY



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Konflikthåndtering & Kommunikation Kl. 11.00 - 14.00	Vandreture i Hovedstadsområdet Kl. 11.00 - 14.00	Introduktion til Psykologi Kl. 11.00 - 14.00	Kost & Psyke Kl. 10.00 - 13.00	Kreativ Skrivning Kl. 11.00 - 14.00
Kost & Psyke Kl. 11.00 - 14.00	Ryd op i dit rod Kl. 10.00 - 14.00			Verdensbilleder Kl. 11.00 - 14.00
Recovery til et bedre fremtidsliv Kl. 15.00 - 18.00	Livshistoriefortælling Kl. 15.30 - 18.30	Recovery og vejen til en bedre økonomi Kl. 15.00 - 18.00	Kreativt Værksted Kl. 14.00 - 17.00	
Collageværksted, Udlev dine drømme Kl. 16.30 - 19.30	At sætte sig mål og nå dem! Kl. 15.30 - 18.30		Forstå din behandler/psykiater Kl. 14.00 - 17.00	
			Søren Kierkegaard kursus Kl. 17.00 - 20.00	

GOD TUR TIL FOLKEMØDET PÅ BORNHOLM

Her i sommer var den årligt tilbagevendende begivenhed, Folkemødet på Bornholm. Men sådan et møde, som altså varede over 3 dage, hvad er det? Det foregår i Allinge, som er en lille by på spidsen af Bornholm. Grunden til, man har valgt en ø, er, at man ligesom er "spærret inde" på den fede måde. Man kan ikke tage det første tog hjem. (Der er for øvrigt slet ikke tog skinner på Bornholm).

Der var et hav af foreninger og politiske partier samt en masse kendisser, alene Danmarks Radio havde sendt 120 journalister derover. Formålet er, at magthaverne, meningsdannerne skal komme tættere på folket så at sige. Altså folkets møde, hvor man debatterer stort og småt, hvor dem, der bestemmer, kan få nye input. Sådan er det også, men det var det mindste af det hele. Der var et hav af politikere, alle sammen i godt humør. Det var der

flere, der var, både på grund af det gode sommervejr, samt alle de gratis fadøl, man kunne få ved politiske partier og andre organisationer. Sågar gratis mad kunne der fortæres, til det var kørerne dog mega lange.

Ellers var hele havnen dækket til med telte, hvor der var foredrag og debatter samt musik.

På billederne kan man se, at brødrene Madsen var i et telt, hvor de skulle være trækplaster for det efterfølgende, der omhandlede omtale af en "fair trade" koncert på øen. Med andre ord: en koncert der skulle skaffe penge til velgørenhed i Afrika. De to brødre fortalte om, at de havde vundet en million kroner i Hvem vil være millionær? Dem skulle de give væk. De havde givet dem til folk, der sultede i Afrika, men efterfølgende fandt de ud af, det gjorde ondt værre, da bønderne

nu ikke gad dyrke deres marker, de fik jo al majs gratis i en periode.

Vores statsminister Helle Thorning Schmidt var der selvfølgelig også. Som man kan se var hun i strålende humør, det er sjældent, man ser hende så glad. Det var der god grund til. Hun var blandt venner i socialdemokraternes telt, det var kun bodygarden, der skulede op på hende. Traditionen tro skulle der tages billeder med kendissen bagefter.

På den største plads var hovedtalerstolen, hvor det vigtigste foregik. På billedet kan man se en anden, ikke fru men frøken Schmidt, der smykker sig med Johanne Nielsen efterfølgende. Hun ser lidt anstrengt ud på nogle af billederne, grundet hun var blevet hæs af alle de ord. Lidt vand gjorde underværker. Vi bliver i den venstreorienterede verden, med



Niels Hausgaard, en mand med en dejlig underspillet humor. Traditionen tro brugte han scenen til at kaste et negativt skær på regeringen, men det hele var pakket ind i sang og humor, så det gjorde ikke "ondt". Det gjorde det heller ikke, da Anne Marie Hegler var hyret, igen som trækplaster for at lokke folk til fattigdoms-teltet. I det telt satte man spot på, at der er kommet flere fattige i Danmark, ved hjælp af politikere, og meningsdanne-re blev debatten skabt. Det sjoveste/ bedste på hele det såkaldte møde, var Peter Mygind, der fortalte om mobning, et alvorligt emne, men han formår som ingen anden at pakke det ind i humor og glæde. Jeg har optaget det hele, det vil man ved en senere lejlighed kunne høre på vores hjemmeside, under LAP Radio.

På det sidste billede er alle LAP's ud-sendte på Bornholm. Tom, Katrine og

Finn fra landsledelsen, Anne Marie og Rune, derudover var Lise også med; hun tog billedet.

Vi siger alle tak for de mange gode oplevelser, samt på gensyn til næste år, hvor Folkemødet også foregår på Bornholm.

Tom Jul Pedersen



LISBETH ZORNIG ANDERSEN OPFORDRER FOLK TIL NOGET, MEN TØR HUN SELV?

Lisbeth Zornig Andersen er meget i vælten for tiden. Hun er kendt for at være en mønsterbryder, altså komme fra en familie med vold, druk og seksuelle overgreb. På trods af den meget hårde barndom, har hun taget en uddannelse fra universitet, har gode jobs, både som foredragsholder samt i radio 24/7. Hun er meget brugt i medierne, da hun både er veltalende, har et sympatisk ydre, samt selvfølgelig fordi hun er et eksemplarisk eksempel på en mønsterbryder. I foredragene kommer hun ind på sin kaotiske barndom, med andre ord: spænding og dramatik samt noget, der relaterer sig til under bælttestedet.

I et tv-interview opfordrede hun folk til at melde naboer samt andre, hvis man havde mistanke om, at der blev begået seksuelle overgreb mod de små børn. Journalisten spurgte da, hvad nu hvis det viser sig, at anklagerne/formodningerne er forkerte?

Til det svarede hun: "Jamen så er det da bare herligt!"

Men det er det netop ikke kun. Det er da også forfærdeligt, at blive anklaget for seksuelle overgreb på sine egne børn! Selv om det viser sig at være forkert. Den anklagede person vil være stemplet, selv om han er frifundet. Måske endda få tæsk, grundet anklagen... Tør man for øvrigt anklage sin nabo, sin bror, sin arbejdskollega eller sin chef for ovenstående kriminelle handling? det er jo kun en formodning man har, altså måske skyldig...

Har hun selv det mod, der skal til? Det er jo nemt at sige, at det skal man bare gøre...

Jeg tvivler, og her er beviset. Hun medvirkede i et tv-program, hvor hele "set-uppet" gik ud på, at hun skulle besøge sin stedfar, som altså havde forgrebet sig på dem, da de var små. For rullende tv-kamera skulle hun konfrontere den nu gamle mand med det presserende spørgsmål, hvorfor han gjorde det i sin tid?

Vi så de kørte hen til hans hus, hun kom ind, de talte sammen, det hele blev optaget, ikke med hemmeligt kamera; det var tydeligt for ham, der skulle laves et tv-program ud af det besøg. Det afgørende var, at hun IKKE spurgte ham om det gode, men også svære spørgsmål. Efterfølgende svarede hun selv på, hvorfor hun ikke gjorde det, med den begrundelse, at han var stærk (mentalt), han havde meget overskud. Med andre ord, hun havde ikke lyst, hun turde ikke, da det kom til stykket. Hun mangler ellers ikke mental "power". Nu havde hun endelig muligheden for at konfrontere ham med det gode spørgsmål, endda for åbent kamera!!!

På den baggrund kan det godt virke "hult" at hun opfordrer hele nationen til noget, men når hun selv skal gøre noget, der minder om det, noget der kræver mod i langt mindre målestok, så gør hun det ikke en gang selv!!!

Men hun er netop en klog dame, der opfordrer til det, der er opportunt, og som medierne vil have. Så ingen tvivl om, at hende vil vi se mere til fremover.

Tom Jul Pedersen

KAN ARBEJ HVEM DER

Mange vil mene et klart nej, det er privatlivets fred, som ens arbejdsgiver ikke skal blande sig i. Men svaret er faktisk et klart ja. Her kommer eksempler samt begrundelsen.

I LAP's livsglædegruppe var vi for nylig på besøgovre i København, nærmere bestemt på Amager. Der er der et værested for sindslidende, der har forkortelsen N.A.B.O. Vi så stedet samt havde et godt møde med nogle fra personalegruppen, der fortalte om stedet. På et tidspunkt kom det kontroversielle, men også gode spørgsmål: "Må Personalet se brugerne privat? Må de tale sammen i telefon privat?" Det korte svar var nej. Det har ledelsen (arbejdsgiveren) bestemt. Hvis de gør det, er det fyringsgrund, og det ved personalet godt. Begrundelsen er, at hvis det kommer frem, at X bruger ses med Y personale privat, samt at de sågar taler i telefon sammen, så vil de andre brugere på stedet hele tiden tillægge en viden i det, der foregår på stedet mellem de to. Såsom: "se nu holder hun igen døren for ham" eller "se nu smiler hun igen til ham, samt taler til ham på en venlig og sympatisk måde." - "Han får mere opmærksomhed, end vi gør." Det vil man tillægge deres samvær, selv om det IKKE er rigtigt. Hun holder døren lige så tit for andre, taler endda mere med andre... o.s.v.

Til det konkluderede et medlem af Livsglædegruppen: "Det er misundelse". Det er sagt skarpt, men ja, det er den korte begrundelse. Jeg synes, det er en god begrundelse, da den er rigtig. Det vil netop give en "dårlig" stemning. Læs misundelse fra en del af brugerne. Det er ikke kun på Djævleøen, at nogle

DSGIVERE BESTEMME, MÅ BESØGE ÉN PRIVAT?

steder har den politik, også på nogle væresteder i Århus ved personalet og brugerne det. Et andet sted, vi har besøgt i København med LAP og førømtalte gruppe, der bliver både personalet og brugerne bortvist, hvis de besøger hinanden privat. "Hvis brugerne vil være venner med personalet, er der mange andre steder, hvor de kan det" (altså underforstået at de ikke er brugere på det sted, eller ledelsen ikke har indført den regel). Det var personalets løsning på det problem, da et LAP medlem ytrede utilfredshed med den regel.

Her til sidst skal jeg nævne, at det er noget, hvert sted selv bestemmer; nogle steder henstiller chefen, at de to grupper ikke ses privat. Men de må godt. Det får ingen konsekvenser for dem, hvis de alligevel gør det. Hvis jeg var chef, ville jeg indføre den regel.

Men hvad med vores egen gode forening LAP? Der er brugere og personale lige (hvad de ikke er på førømtalte steder), ergo er der ingen regler om det i LAP.

Tom Jul Pedersen



LÆSERBREV OM BISIDDERHJÆLP

Jeg læste i LAP's Medlemsblad, at en af LAP's bisiddere havde hjulpet et medlem i en boligsag. Jeg fraflyttede min lejebolig, der havde et krav på hen ved 36.000 kr.

Jeg rettede henvendelse til en af LAP's bisiddere, Erik Thomsen, der umiddelbart gerne ville hjælpe, men lagde vægt på, at jeg selv skulle gøre det meste arbejde.

Boligforeningen havde et ufravigeligt krav og påtrængte mig med advokater fra Rådhuspladsen i København. Hr. Thomsen syntes ikke det var noget at være bange for, og han mødte en repræsentant for advokaterne på Rådhuspladsen i retten på Frederiksberg. Efter at jeg havde indbetalt kr. 500,- for at føre et civilt søgsmål - en såkaldt småsag, da søgsmålet er under 50.000 kr. - kørte sagen.

Jeg var desværre ikke selv tilstede på grund af sygdom. (Der blev opkrævet en lægeattest á kr. 350,- som jeg selv skulle betale). Trods mit fravær fortsatte min bisidder hovedforhandlingerne i retten.

Omkring tre uger senere havde advokaten, der repræsenterede mit boligselskab, udfærdiget et forlig som lød på, at hvis jeg betalte kr. 15.000,- kunne sagen afsluttes fuldt og endeligt. Jeg havde pludselig sparet godt 20.000 kr.

Set fra et helikopterperspektiv har jeg haft en del printerarbejde, arkivsøgning og en smule telefoni, der sammenlagt anslås til ti timer. I den proces og forbindelse er jeg aldrig blevet afvist af hr. Thomsen.

Jeg kan ikke love, at hvis andre kommer i en lignende situation i en lejeboligsag, hvor man synes, det er et urimeligt krav boligselskabet stiller, at du vinder med hr. Thomsen som bisidder. Men jeg skal love for, at han er godt inde i sagerne og mægtig god til at forhandle med - det man kalder - samfundets spidser.

**Anonym
(navn kendt af redaktionen)**



SINDETS DAG

TORSDAG DEN 10. OKTOBER 2013

Om at vælge livet og finde håbet igen

Ved afholdelse af SINDETS DAG, den 10. oktober 2013, slår OCD-foreningen, Landsforeningen Autisme, Depressionsforeningen, LAP, Sind, Bedre Psykiatri i Vejle Kommune, Idræt i dagtimerne Vejle Kommune, Socialpsykiatrien Vejle Kommune og PsykInfo Region Syddanmark, sig atter sammen om et fælles arrangement for fjerde år i træk.

Program:

Kl. 17.30 - 18.30:

Kom og besøg de forskellige boder ved OCD-foreningen, Landsforeningen Autisme, Depressionsforeningen, LAP, Sind, Bedre Psykiatri i Vejle Kommune, Idræt i dagtimerne Vejle Kommune, Socialpsykiatrien Vejle Kommune og PsykInfo Region Syddanmark.

Kl. 18.30 - 21.00:

Velkomst med kort information om Landskampagnen EN AF OS
Introduktion til filmen ved Lotte Andersen, skuespiller og instruktør
Fremvisning af filmen "Den sidste udvej - beretninger om overlevelser"
Personlig beretning ved Eva Agerskov, medvirkende i filmen
"Selvmordsforebyggelse i Region Syddanmark" ved Bertel Dam Lind, Center for Selvmordsforebyggelse, Region Syddanmark
"Fordomme og fakta om selvmord og selvmordsforebyggelse" ved frivillig rådgiver Simon Witting fra Livslinjen
Paneldebat med oplægsholdere

Sted: Bygningen, Store sal, Ved Anlæget 14B, Vejle

Tid: 17.30 - 21.00

Alle er velkomne, arrangementet er gratis.

Tilmelding; PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46

Der vil undervejs være en pause, hvor der vil være mulighed for at købe kaffe og kage.



Væk
tabu



INVITATION TIL MEDLEMMERNE!

Vi, der sidder i det organisationsudvalg, som blev nedsat på forårets LAP-landsmøde, inviterer hermed LAP's medlemmer til at fortælle, hvordan de hver især ønsker LAP forbedret.

VI FORESLÅR, AT I SVARER PÅ DISSE 4 SPØRGSMÅL:

Hvad ønsker I, at LAP beholder som det er - og måske endda udvider?

Hvad ønsker I, at LAP beholder - men i en ændret form?

Hvad ønsker I, at LAP indfører som noget helt nyt?

Hvad ønsker I, at LAP holder helt op med?

Vi er også ivrige efter at høre jeres begrundelser for det.

Vi vil samle medlemsønskerne på alle de måder, vi kan.

Organisationsudvalget vil sammen med nogle lokal- og regionsforeninger holde møder rundt om i landet, hvor I kan komme med jeres ønsker og ideer. Mødetid og -sted vil du få nærmere besked om, når vi kender tid og sted.

I det nye år, når vi har lavet et samlet forslag, vil vi drøfte det med medlemmerne på 2 informationsmøder og derefter vil vi gøre det færdigt til landsmødet, som falder sidst i marts 2014.

Kan I ikke komme til nogen af disse møder, beder vi jer skrive til os på email-adressen org@lap.dk eller i et brev til landskontoret: Organisationsgruppen, LAP, Store Glasvej 49, 5000 Odense C.

De venligste hilsner fra Organisationsudvalget.

(Organisationsudvalget består af: Lars Kristensen, Jan Stig Andersen, Herluf Dalhof, Frands Frydendal, Erik Olsen, Camilla Madsen og Thoridt Allermand).

LANDSKAMPAGNE- GRUPPEN MOD TVANG 2014

SØGER medlemmer der har lyst og tid til at deltage i planlægningen og afviklingen af LAP's Landskampagne mod TVANG, som det blev besluttet, at vi skal afvikle.

Har dette din interesse: Henvend dig til: TOVHOLDER Paul Bjergager Nielsen
mob.: 2365 4403; mail:paul@lap.dk

Med venlig hilsen
PAUL BJERGAGER NIELSEN



med tavshed, tvivl og
om psykisk sygdom!

MANI OG DEPRESSION

Af Kim Engelbrechtsen

Denne bog er længe ventet - for aldrig tidligere er der udgivet et værk - om og med - 15 menneskers liv som har sygdommen bipolar lidelse inde på livet. Der er allerede af to anerkendte læger givet stor ros til bogen, bl.a. professor Merete Nordentoft, Bispebjerg Hospital, som netop slår på, at det er unikt at få historien fra hestens egen mund. Dog er der søgt ekspertviden hos en overlæge Mai Vinberg, Psykiatrisk Center København, som bl.a. skriver om sygdommen i et 12 punkts program. Kim Engelbrechtsen har selv den bipolare diagnose og starter bogen med at skrive lidt om det. De øvrige medvirkende 15 personer er fundet inden for psykiatriens frivillige foreningsliv - jeg selv er kommet med på et afbud.

Der skrives, udover mange af de gode indlæg, også en del om afdøde kendte personligheder med lidelsen som udøvede stort kunstnerisk virke. Det er en kendt faktor, at bipolare affektive mennesker har særlige kunstneriske evner. Og end del af indlæggene viser derfor også personer som maler eller skriver. Johs. Møllehave taler også meget på det kunstneriske plan; hans historie kan også læses i bogen.

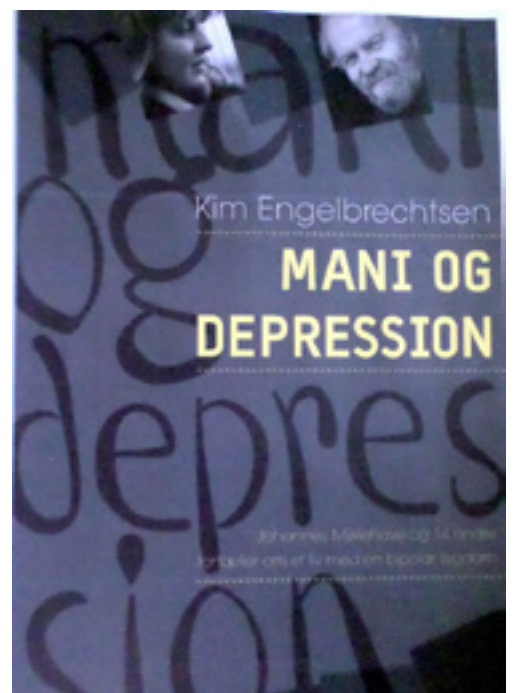
Hvorfor er jeg begejstret for denne bog? Det er jeg, fordi den illustrerer, at psykisk syge har rigtig mange ressourcer på trods af en meget alvorlig sindslidelse, som varer livet ud. At ideen til dette koncept først kommer nu, ligger måske i at der i de seneste år har været rigtig mange kendte personer (som eks. Diana Benneweis, skuespiller Henning Jensen), som åbent har fortalt om deres sygdom. Der er dog skrevet mange bøger om psykisk syge med egne historier, men dette har ofte været gjort med den lægelige pen. Senest bogen "Dømt på forhånd" om stigmatisering af mennesker med psykisk sygdom, udgivet på PsykiatriFondens forlag. Jeg medvirker også i denne bog med noget af min historie, men paradokset var, mener jeg, at personerne blev anonymiseret. Hvem er det så lige der stigmatiserer? Her i Kims bog træder vi alle frem med navns nævnelse og Johs. Møllehave starter flot op med at fortælle om sine depressioner. LAP har været inde over for at støtte udgivelsen af bogen og enkelte andre har også givet bidrag. I parentes bemærkes det, at der er søgt rigtig mange steder efter midler med mange afslag i kølvandet.

Jeg kan på det varmeste anbefale alle, der har berøring med sygdommen maniodepressiv psykose (bipolar affektiv lidelse), patienter, pårørende og fagfolk inden for psykiatrien, at læse denne interessante og spændende bog, som er blevet til på en enkelt mands initiativ, Kim Engelbrechtsen - (jeg ville da selv gerne have skrevet den).

Støtte til bogen: Jascha Fonden, Foreningen for Uddannelse og Forskning i selvmordsforebyggelse (FUFS) samt LAP, Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere.

**Anmeldt af
Inger-Liss Christoffersen**

Bogen er på 117 sider og koster 199,- kr.
Forlag: Siesta, www.siesta-forlaget.dk
Bogen kan købes via denne hjemmeside.
ISBN 978-87-92893-54-3



FÅ LIVET TILBAGE

En bog om for lavt stofskifte, skrevet af Helle Sydendal

Denne bog fortæller om en meget overset sygdom, nemlig lavt stofskifte, som lægerne hidtil kun har ment skulle behandles med Eltroxin eller Euthyrox, begge syntetisk T4 hormon. Da rigtig mange patienter ikke har gavn af disse produkter (inklusive mig selv) har forfatteren, som selv har været syg, lavet dybdegående undersøgelser og skrevet denne bog. Dette er resulteret i, at endokrinologer i Danmark nu må se i øjnene, at der skal mere end T4 til for at få et godt liv med sygdommen, som desværre er kronisk. De færreste er ikke klar over, at hvis stofskiftet (skjoldbruskkirtlen) ikke virker korrekt, er der ingen celler i kroppen, der fungerer, som de skal. Tankevækkende!

De sidste tre måneder har medierne skrevet og vist en del i TV om dette store problem, som Helle Sydendal har bragt på bane. Grunden til, at jeg anmelder denne bog her i LAP-bladet, er, at mange psykiatribrugere der har modtaget behandling med Litium igennem en årrække, har fået lavt stofskifte som en ubehagelig og livstruende bivirkning i behandlingen af den bipolare affektive lidelse. Selv fik jeg efter 16 år på Litium lavt stofskifte i 1998, men jeg ved sygdommen var begyndt en del år, før den blev så alvorlig, at jeg søgte læge - da kunne jeg dårligt slæbe mig af sted på grund af væskeophobning, depression og træthed.

Behandling med naturligt skjoldbruskhormon tillades sjældent her i Danmark. Det naturlige hormon produceres endda i Danmark og eksporteres eksempelvis til Sverige og Tyskland. Altså - i Danmark produceres det fra svin via dyrets skjoldbruskkirtel til fremstilling af en pille. Det groteske er, at det er utroligt svært at få læger/endokrinologer til at udskrive dette naturlige hormon til danskerne. Så i årevis har det været syntetisk standardmedicin som Eltroxin og Euthyrox, som skrives ud.

Efter bogen er udkommet, og der har været en del mediedækning, sker der pludselig en masse gode tiltag. Facebook har 4-5 sider vedr. stofskifte, hvor folk deler viden og oplevelser om sygdom og behandling. Det var her, jeg startede min vandring for 4 måneder siden i kampen for også at få et bedre liv; for jeg er blevet meget dårligere de sidste par år trods medicin; nu ved jeg hvorfor, efter at have læst Helle Sydendals bog. Jeg skal snart i behandling på Herlev Endokrinologisk Afd. Jeg kommer med Helle Sydendals bog i hånden, og jeg går ikke derfra uden recept på kombinationsbehandling T3 og T4.

Denne bog bør læses af alle med lavt stofskifte samt professionelle - den giver mig håb om, at lægerne og Sundhedsstyrelsen vil komme videre i deres konservative tilgang til behandling af sygdommen.

**Anmeldt af
Inger-Liss Christoffersen**

Få livet tilbage - en bog om lavt stofskifte
Forfatter: Helle Sydendal
ISBN 978-87-994835-2-5
www.lavtstofskifte.info
Udgivet af PH Medier
177 sider, pris: I div. boghandler ca. 180,00 kr.



SOMMERLEJR 2013

Dette års LAP sommerlejr fandt sted på Brenderup Højskole ved Middelfart. En forhenværende Gæstgivergård, som i 1986 blev til Højskole. Jeg tror, at de fleste af os, som ikke tidligere havde været der, straks blev betagne af stedet. Hovedbygningen er af ældre dato med masser af atmosfære, hyggelige stuer, en skolestue samt en spisesal med blotlagte stolper og bjælker.

Uden for er det ikke mindre spændende. Man ser tydelige spor af kreative unge mennesker fra hele verden, lige fra den enorme tyrkiske hængehasel, og en kæmpe hængebirk med pilefletgynger til hængekøjerne, som er monteret på noget som minder om totempæle.

Søndag den 04/08-2013 ankom 61 forventningsfulde og glade deltagere i løbet af eftermiddagen. Nogle kørte selv, andre blev samlet op i Middelfart og kørt til skolen af Villemoes Busser. Med lidt om og men blev alle indlogeret og mødte op på gårdpladsen til de første informationer fra lejrgruppen i det mest pragtfulde vejr. Herefter indtog vi det første måltid på Brenderup Højskole, hvilket for en del af os blot øgede forventningerne til den kommende uge.

Efter middagen lagde vi ud med nogle omgange bankospil, hvor vi spillede om alle de medbragte pakker. Sjovt og hyggeligt var det med Jack som opråber og René som kontrollant og Birgitte som gaveuddeler.

Mandag morgen tog vi så for alvor fat på ugens lidt tætte program.

Om formiddagen var der foredrag med Skolens Forstander Ole, Steens indslag om resonans, Kirsten Kallesø med "Håb for fremtiden", Else Lundby med Mindfulness og sidst men ikke mindst debat med Psykiatriordfører Liselott Blixt.

Mandag over middag holdt bussen uden for Brenderup Højskole for at køre de deltagere som ville med til Zoo eller en tur på power shopping i Odense.

Inde i Odense Zoo så vi mange spændende dyr, og der var en masse dyrebørn, som vidnede om at dyrene havde det godt. Den største oplevelse var det kæmpemæssige Antarktisk, de havde fået til kejser pingvinerne og det store akvarium, hvor fiskene havde de bedste betingelser.

Nogle andre var taget til Odense midtby for at shoppe og at dømme efter poserne der kom med op i bussen på tilbagevejen, var det lykkedes ganske godt.

Om tirsdagen var der mulighed for at komme ned og se den Selvforsynende Landsby, som Lars fra LAP har været med til at få op at stå. Det var et meget spændende projekt og deltagerne var meget imponerede over den måde, det hele fungerede på. Der var masser af plads og børnene i landsbyen havde de meste fantastiske omgivelser at vokse op under.

På turen til Egeskov underholdt Hanne Wiingaard med små historier fra sine år i LAP. Bussen var fyldt til bristepunktet og madpakker og kaffe lå i bagagerummet. Slottet var lille omgivet af en stor park. Og vi spredtes for alle vinde. Nogle gik i flok og kiggede, andre gik på egen hånd, og alle mødtes med jævne mellemrum og kunne dele udstillingen af veteranbiler, motorcykler, kæmpe-dukkehuset, en park med mange slags blomster og urte samlinger. Kl. 20 stillede vi os forventningsfulde op foran scenen. Søs Fenger var annonceret til at spille - men en eller anden havde glemt at fortælle Søs tidspunktet. Kl. 20.45 trissede orkesteret ind på scenen og spillede videre, da vi gik mod bussen med afgang kl. 22.

Og når så alle de, som ville på tur, var taget af sted, så var der dømt ro og fred og masser af hygge hjemme på højskolen. Lidt mærkeligt var det; specielt da der var 56, som tog af sted til Egeskov Slot - der var lidt tomt, men der blev snakket, strikket, læst og alle gjorde præcis det, de havde allermost lyst til. Om det var at tage en god lur i en hængekøje, eller bare at sidde og gøre absolut ingenting, så var det afslapning på højt plan.

Hele ugen var vi velsignet med det mest pragtfulde vejr; masser af sol de fleste dage, hvilket også gav anledning til nogle ture til stranden. Og oveni købet var vi nogle, som fandt stor fornøjelse i at tage ned at bade før morgenmaden - simpelthen skønt

**Annemarie Østergaard,
Birgitte Kongsfort &
Steen Moestrup**



Med støtte fra: **Tryg**



Fonden

&

*A.P. Møller og
Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers
Fond til almene Formål.*

"MENNESKET I BALANCE"

LAP, Landsforeningen af Psykiatribrugere, havde sat alternativ behandling og psykiske lidelser på dagsordenen en dag i februar 2013.

Spændende dag, hvor vi blev præsenteret for en del forskellige Alternative behandlinger, lige fra NADA (øreakupunktur) over yoga, mindfulness, homøopati (naturmedicin), seksualterapi og meget andet. Seksualitet, er et af de basale behov, som Maslow nævner i sin behovspyramide, i lighed med søvn og mad.

På hjælpemiddelcentralen, der hørte under Københavns Amt, var der forskellige hjælpemidler, som kunne være interessante, hvis seksualiteten skulle hjælpes lidt på vej. Seksualterapeut og orgasmecoach Pia Struck, viste sit indlæg på en meget fin måde.

En af mine udtalelser på konferencen, da jeg sad i panel: "Hvis patienterne/borgerne har det godt med det alternative, og det ikke kommer i karambolage med den ordinerede medicin, så brug det dog!"

Hvad mener jeg så med det?

Når jeg skal til forskellige undersøgelser, akut indlæggelse for forskellige symptomer, deltage i et forskningsprojekt bliver jeg spurgt: hvad får du af medicin, hvad tager du fx af kosttilskud, og hvad der ellers er relevant. Det er vigtigt for mig, at jeg trygt kan oplyse disse behandlere/læger om de kosttilskud, jeg tager. Eller at jeg bruger afslapningsdelen af yoga, og hvad jeg ellers gør, fordi jeg mener, det er godt for mig.

Det er vigtigt at også mennesker med psykiske lidelser, der mener, at de har det godt med de eventuelle alternative ting, de bruger, trygt kan sige det til psykiateren/behandleren og fortsætte med dette.

Hellere åbenhed og accept omkring det at bruge alternative metoder og

behandling, i stedet for at det bruges i det skjulte. Mennesker har brug for, at de selv kan gøre en indsats for at føle, at de tager vare på eget liv.

Dermed være ikke sagt, at alternativ behandling skal bruges i stedet for den etablerede behandling (medicin og metoder, der har været forsket i, som virker), men gerne som supplement og gerne når det alternative er kompatibelt/komplementært med den etablerede behandling.

Vi har i dag en god psykiatri. En psykiatri i rivende udvikling, hvor alle medarbejdere gør deres bedste for at sikre mennesker med psykiske sygdomme den bedste behandling.

Men psykiatrien kan og skal blive endnu bedre

Her kommer de af Regionsrådet vedtagne visioner ind i billedet. Lad mig nævne nogle af emnerne, der arbejdes med, for at sikre patienterne den bedste indsats:

- Recovery, som netop handler om håbet om at komme sig. Medarbejdere videreuddannes omkring dette.
- Ny kommunikationsstrategi, hvor det (af mig) oplevede rockwool-lag op og ned i hele organisationen kommer væk. Medarbejderne skal kunne se, hvad jeg som politiker mener, når jeg er med til at beslutte dette eller hint. Jeg skal også kunne se, hvilke konsekvenser, det får for patienter og eller medarbejdere, når jeg er med til at beslutte dette eller hint. Jeg skal som politiker også lytte til og forstå det, der kommer fra medarbejdere i alle led.
- Inddragelse af patienter og pårørende i de beslutninger, der vedrører patienten/borgeren.
- Dialog mellem behandler og patienten, hvor netop patientens eventuelle brug af alternative metoder, kosttilskud og mange andre ting kan komme frem.

- Feedback møder, hvor alle interessenter omkring patienten/borgeren deltager i evalueringen af indsatsen.
- Medarbejdere med brugerbaggrund, der kan øse af deres erfaringer både over for patienter/borgere/pårørende og kolleger. En medarbejder der har prøvet den givne indsats på egen krop.
- Forskning, så vi kan få ny viden om, hvad der er godt og også for at "sortere" det fra, der ikke er godt.

Tak for at jeg på denne måde har fået mulighed for at uddybe min udtalelse på LAP's konference Mennesket i balance: Hvis patienterne/borgerne har det godt med det alternative, og det ikke kommer i karambolage med den ordinerede medicin, så brug det dog!

Hanne Andersen
Regionsrådet,
Region Hovedstaden

BALANCE MELLEM KROP OG SIND MED YOGA

Jeg hedder Aase Kristensen. Jeg har undervist i yoga i 40 år. og vil gerne fortælle om de teknikker, yogaen byder på.

Hatha Yoga er den del, hvor kroppen er involveret, altså øvelser. Renselses-øvelser virker ved at man udspænder muskler og sener så meget, man kan inden. I musklerne ligger meridianerne. Meridianer er usynlige små transportkanaler, der beliver organerne; det er de kanaler, akupunktørerne stikker nålene i, så måske kan medicin og andre affaldsprodukter fra maden blive udfældet af organerne. Det er i hvert fald meningen ligesom en svamp, man presser og det beskidte vand og sæben presses ud for bagefter at være klar til noget nyt friskt input, altså man presser organerne og hormonerne, stimulerer dem om du vil, til at yde deres bedste. Mentalt kan det være en teknik, der forhindrer angst i at opstå, da angst befinder sig mellem dig og det, der skal foregå, altså fantasi. Så hvis du bliver her og nu og ikke fantasierer om noget i fremtiden, findes angst ikke. Be here now. Mindfulness: vær opmærksom på hvad du tænker og styr dine tanker, dermed også dine følelser. (Jeg har haft ufatteligt mange problemer, men ganske få af dem er blevet til noget). Du kan prøve at fokusere på det, som er vigtigt for dig.

Yoga er holdnings-korrigerende; derved trækkes vejret bedre, ilten kommer dig til gode og organerne har frirum. Yogaen får

fat i dine egne selvhelbredende kræfter. Når alt det er sagt, så er det jo et studie i dig selv og udholdenhed, der kræver noget; men det lønner sig: man bliver gladere og føler sig kønnere har mere styr på sig selv.

Jeg synes lige jeg vil prøve at lave vekselåndedræt med jer. Det er det mest beroligende åndedræt, der findes. Det involverer begge hjerne-halvdele, idet det ene næsebor hører til den ene halvdel og det andet til den anden halvdel. Hjernehalvdelene skifter mellem 3 - 4 timer alt efter dit eget system. Du kan mærke, hvilket næsebor der kommer mest luft ind af og indrette dig efter det. Hvis du gerne vil huske og forstå det, du læser, skal du læse, når venstre næsebor er åbent, og gøre rent, når højre næsebor er åbent. Dette er selvfølgelig den nemme version at forklare det på, men det er den jeg kan. Hjerneforskere kan selvfølgelig meget mere. Lad os prøve. Så synes jeg, I skal se 2 yoga lærere i aktion. De har selv valgt øvelserne, de viser. Der er 72.000 øvelser, så der er noget for enhver. Yoga er lige så forskelligt som lærerne er. På mine hold snakker vi og griner; der er andre typer, der foregår med lukkede øjne og i tavshed. Så kan du ikke lide yogaen, så find en anden underviser. På mine hold er yoga godt for fedt, rynker og sexliv, og jeg kalder det for sjov skavangayoga.

Aase Kristensen

INDMELDELSSES
BLANKET



NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:

JA Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP: 125 kr. årligt

JA Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. [kontakt sekretariatet]

JA Jeg er ikke psykiatribruget, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt

JA Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt

JA Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt

JA Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

**INDMELDelse KAN OGSÅ
FOREGÅ PÅ WWW.LAP.DK**



HAR DU BEHOV

FOR EN FRIVILLIG BISIDDER?

Skal du til møde med en sagsbehandler, læge, anden behandler eller myndighedsperson?

- Har du svært ved at bevare overblikket?
- Er du i tvivl om, hvordan du får dine tanker og ønsker formuleret?
- Har du brug for en at støtte dig til?

Føl dig mere tryk med en bisidder ved din side

En frivillig bisidder er en person, der ulønnet går med dig, når du f.eks. skal mødes med kommune, jobcenter, læge, klagenævn, advokat eller andet.

- Bisidderen kan tilbyde dig en samtale både før og efter mødet.
- Bisidderen har tavshedspligt.
- Bisidderen har gennemgået et bisidderkursus eller anden form for træning
- Bisidderen er vurderet egnet til opgaven
- Bisidderen er ikke en ekspert, der fører sagen for dig, men derimod en uvildig sparringspartner, som du kan drøfte din situation med.

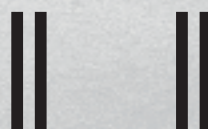
LAP's frivillige bisiddere har selv på den ene eller anden måde haft berøring med det psykiatriske behandlingssystem.

Det er uden udgifter for dig at benytte en bisidder fra LAP.

Sådan får du kontakt til en bisidder fra LAP's bisidderkorps:

- Henvend dig til LAP's sekretariat i Odense på tlf.: 6619 4511 eller pr. e-mail: lap@lap.dk
- Oplys navn og tlf. nummer og giv en kort beskrivelse af til hvad, hvor og hvornår du har brug for en bisidder.
- LAP vil hurtigst muligt forsøge at finde en ledig bisidder, der kan og vil påtage sig opgaven.
- Henvend dig gerne i god tid, så vi har mulighed for, at give dig den bedste service.
- Bisidderen kontakter dig, og I aftaler nærmere om, hvordan I vil forberede jer på det eller de møder, hvor du ønsker bisidderens medvirken. Om muligt ved at mødes eller evt. pr. tlf.

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

APPETITVÆKKER PÅ LAP'S HJEMMESIDE

Af Inger-Liss Christoffersen

Til jer, der ikke er på Facebook eller YouTube, kommer her et par linjer om et spændende interview, jeg har haft med professor Poul Videbech fra Århus. Poul er speciallæge i bipolare lidelser og depressioner.

Fru Christoffs Univers er en del af ANTV-CPH, som laver spændende videoer om samfundets mange sider og glæder. Jeg finder spændende, gerne kendte mennesker, som har noget på hjerte. F. eks. har vi lavet udsendelsen med Umahro Cadogan, vor tids hjernekok, som med sin viden om kostens betydning for krop og psyke efterhånden er kommet stærkt ud i medierne og til folket.

Den ½ time I kan se på LAP-webside fylder Videbech med ønsker, tanker og beklagelser inden for og i psykiatrien – der mangler stadig penge for at give patienterne en god behandling.

Medierne har heller ikke altid god indflydelse på psykiatrien, hverken på mennesket eller ansatte inden for psykiatrien. Og regeringen fortsætter blot med at glemme os, når der tildeles økonomiske midler til sygdom og forebyggelse.

Der kommer meget mere fra Fru Christoffs Univers – næste projekt er malerkunst og interview med en meget spændende billedkunstner, som også brænder for psykiatrien. Jeg håber I vil kigge med.

Hilsner fra Fru Christoffs Univers

INVITATION TIL ALLE

LAP-Vestsjælland byder dig velkommen til at komme og deltage i foredraget

“Sensitive og særligt Følsomme Mennesker” og være med i den efterfølgende debat.

Det foregår den 23. oktober 2013 kl. 14 - 16
Dianalund Borgerhus sal nr. 3.
{Indgang fra bagsiden af huset}
Sømoosevej 44, 4293 Dianalund.

Yderligere oplysninger kan fås hos

Formand og kontaktperson
Valentina
Tlf 22 55 10 46
e-mail: v.djurhuus@gmail.com

Sensitive Care

At være et særligt sensitivt menneske

Foredrag - med psykoterapeut Dorthe Gjerlevsen

15-20 % er født særligt sensitive.

De er født med et mere fintstemt nervesystem og er ofte særligt følsomme overfor lys, lyde, dufte, smag, indre fornemmelser og stemninger omkring dem. Som særligt sensitiv har man brug for længere tid til at bearbejde og reflektere over disse påvirkninger og følelser. Andre udvikler en følsomhed gennem livet, hvor nogle af de samme personlighedstræk genkendes.

At være særligt sensitiv kan let forveksles med at være indadvendt, genert, frygtsom eller depressiv.

Foredraget sætter fokus på dette personlighedstræk.

Foredraget indeholder:

- Fakta ved personlighedstrækket og om typiske udfordringer.
- Gennemgang af de forskellige måder, hvorpå hjernen modtager og bearbejder indtryk afhængigt af om barnet/den voksne er særligt sensitiv eller ej.
- Hvordan undgår den særligt sensitive at blive overstimuleret?
- Om sensitivitetens indvirkning på livsforløb, forhold til andre og indre liv.
- Om fordele ved at være særligt sensitiv.

Foredraget varer i alt 2 timer og der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Få ny viden, inspiration, redskaber og virkningsfulde tips

Dorthe Gjerlevsen er foredragsholder, psykoterapeut og socialpædagog og har bl.a. arbejdet med undervisning, supervision og projektlejelse. Hun ejer firmaet Sensitive Care der tilbyder foredrag, undervisning, psykoterapi og rådgivningssamtaler til særligt sensitive voksne og forældre til sensitive børn.

www.sensitive-care.dk
mail: dorthe@sensitive-care.dk



KROGS KROG

Der er uro i Kairo! Kan vi ikke få madro?

Udsagnet er ikke mit, men fra en gammel revy - og der er igen uro i Kairo. Osvald Helmuth er også i denne monolog den lille dansker - som filosoferede over tilværelsen. En anden verdensborger spørger i Storm P's: "Hvad mener du om verdenssituationen? - Ingenting, jeg har fået noget i øjet..." Det kan altså være, at denne mand - efter at han har fået fjernet fremmedlegemet i øjet - får overskud og kræfter til at mene noget om verdenssituationen. Måske også at ville gøre noget ved den. Alt er relativt, kan man endnu engang filosofisk konkludere. - Har man ondt i fødderne kan det overskygge alle andre problemer - i al fald for en stund.... Det er nok meget lidt sandsynligt at Osvald Helmuths lille mand indenfor kortere tid vil engagere sig i verdens problemer og melde sig ind i Folkekirkens Nødhjælp, Ibis eller Mellempolkeligt Samvirke. Han har sikkert heller ikke lyst til at vide eller læse mere om sagerne. Tværtimod går han videre i sin tankerække og meddeler, at han 'gider ikke høre om folk der sulter'. Så vil han langt hellere have et godt belagt stykke smørrebrød. Jeg har det selv noget anderledes - og det er bestemt ikke for at gøre mig selv helligere eller bedre. Jeg har et behov for at vide så meget som muligt - og dernæst gøre noget... Noget selvansagende er det måske, fordi jeg føler det lettere at ændre verden end mig selv. Jeg synes i al fald, at der er større perspektiv i det. Jeg har det ikke helt, som der stod som hovedsætning over det for længst afdøde litteraturtidsskrift Standard: 'Jeg bryder mig ikke særlig meget om livet, men jeg kan godt lide at læse om det.'

Det vigtigste, efter min mening, er at gøre noget - at få sine tanker ned på papir eller pc. At komme af med tanker og følelser, som kan være svære at få hold på - eller måske blot slippe dem løs. Heldigvis er der efterhånden en hel del fora - også på nettet, som samler og giver plads til udfoldelser fra personlig til kunstnerisk værdi. De kan Googles... Man kan også være aktiv på mange andre måder end at nedfælde sine tanker. Man kan være aktiv i LAP eller andre af landets mange foreninger. Ligesom Finland gennem mange år har heddet de tusind søers land, er Danmark mindst de tusinde foreningers land. Som bekendt er der ofte en forskel på, hvad vi siger, vi gør, og hvad vi i virkeligheden gør. Et eksempel er at vi i et supermarked vælger kvalitet frem for pris. Det siger vi i al fald. Salgstallene siger noget helt andet. Her vælger vi det billigste - og klager derefter over kvaliteten! Forsøg i et supermarked viste at en række personer havde ændrede forbrugsvaner, når de kom tidligt i forretningen, end når de kom senere. Når man frisk og udhvilet, køber man langt mere sundt, end når man kommer træt efter en lang dag. Man har overskud til at være god og den, man måske helst vil være. Nu drager jeg et måske forhastet tankespring, men om ikke andet kan jeg krampagtigt holde mig til frasen om at overdrivelse fremmer forståelsen. Den vestlige verden - og store dele af resten, har siden 2008 været i en økonomisk krise. Om den skyldes boliglån i USA, grådige banker eller dårlige regeringer, er der delte meninger om. Resultatet på bundlinjen er i mere end én forstand arbejdsløshed, nedskæringer og større ulighed. I vores hjemlige del af verden er efterhånden alle - eller i al fald langt de fleste - beslutningstagende danske politikere kommet frem til, at psykiatrien har for dårlige vilkår og halter langt efter den somatiske og fysiske sundhedsverden. Den fysiske behandling har i 'de gode år' fået tilført millioner-milliarder, mens psykiatrien på mere end én måde har været Sorteper.

Det mener oppositionen, som var i regering, og det mente

Fortsætter →

KOLLEKTIVE MEDLEMMER

Aktivhuset Freya	2670 Greve
Aktivitetshuset	5000 Odense C
Aktivitetshuset Sidelinien	2200 København N
Banehuset	4450 Jyderup
Birkevungen	6740 Bramming
Blåkærgård	8800 Viborg
Bo og Netværk Næstved	4700 Næstved
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for	
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Center Amager	2300 København S
Center Nørrebro	2200 København N
Dag- og Botilbudene i Hinge	8620 Kjellerup
Den Blå Café	7430 Ikast
Den Grønne Gren	8900 Randers C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Det Hvide Hus	2820 Gentofte
Flydedokken	7000 Fredericia
Forvandlingsværkstedet	2650 Hvidovre
Fountain House, København	2100 København Ø
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
"IFK 98" - Kæmperne	2200 København N
Katrinebjergcentret	8200 Århus N.
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejby Vest	8240 Risskov
Muhabet	1800 Frederiksberg
Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Nørremarken	8800 Viborg
Outsideren	2200 København N
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skejbyhave	8200 Århus N
Skiftesporlet	7400 Herning
Social psyk. værested/ aktivitetshus	6270 Tønder
Socialpsykiatrien i Ballerup	2740 Skovlunde
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Sindslidendes Vilkår	8220 Brabrand
Stoppestedet	5000 Odense C
Støttecentret	6960 Hvide Sande
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6900 Skjern
Støttecentret	6920 Videbæk
Sølvagergård	4293 Dianalund
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Promenadehuset	8700 Horsens

KOMMUNALE GRUNDFORENINGER

FAP Midtvest:

v/Else Holm, Svaneparken 176, 7430 Ikast
Telefon: 9715 1654, holmelse@hotmail.com

LAP Århus:

Skovagervej 2, 8240 Risskov, jp@antv.dk,
www.psykiatribruget.dk
Lise Jul Telefon: 2014 2422
Tom Jul Pedersen Telefon: 2988 4532
Bjarne Thykjær Poulsen Telefon: 2578 6598

LAP Silkeborg Kommune:

v/Ditte Rymer Jensen
Telefon: 2040 7608, ditte_rymer@hotmail.com

FAP Viborg Amt:

v/Jan Stig Andersen
Telefon: 4053 9647, jan.stig.andersen@lap.dk
www.lap.dk/fapviborg

LAP Randers:

v/Henrik Pedersen
Telefon: 3135 3507, henrikpedersen24@yahoo.dk

LAP Horsens Kommune:

v/Jørgen Gade, Lichtensbergsgade 4, 4., 8700 Horsens
Telefon: 5052 4553

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 første torsdag, hver måned
kl.14 -16 hos Psykinfo, Kornerups Vænge 9, st. tv.,
4000 Roskilde
Kig ind, vi byder på gratis kaffe/te/kakao og frugt eller et
stykke kage. Du er altid velkommen!

LAP Vestsjælland:

v/Valentina Trantel Djurhuus-Andersen
Søndermarksvej 20, st.th., 4293 Dianalund
Telefon: 2255 1046, v.djurhuus@gmail.com

LAP Holbæk:

v/Bruno Madsen
Telefon: 4053 6067, bruno-madsen@hotmail.dk

FAP Køge og omegn:

v/Birgitte Kongsfort
Telefon: 2163 4953, kongsfort@mail.dk
www.fapkoegedk

LAP Næstved og omegn:

v/Hanne Wiingaard, Suså Landevej 37, 4160 Herlufmagle
Telefon: 2163 7314, wiingaard@pc.dk

LAP København Frederiksberg:

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V.
v/ formand Danny Christiansen
Telefon: 6143 6321, lap@lap-kbh.dk
træffes onsdage mellem kl. 12-14
Signe Bischoff
Telefon: 2628 1450, signebischoff@live.dk

LAP Hovedstaden Nord-Vest:

v/Rigmor Sofia Sommer, Markloden 37, 2760 Måløv
Telefon: 44 66 20 28, ridde@webspeed.dk

LAP Københavns Omegn:

v/Lars Arredondo, Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård
Telefon: 3956 4802, larsa@tdcadsl.dk

LAP Guldborgsund og Lolland:

v/Mette Bramsdal,
Telefon: 4246 7078, met-brams@live.dk
www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

Kontaktperson i Svendborg Kommune:

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

REGIONALE GRUNDFORENINGER

LAP Nordjylland:

v/ Henriette Steffensen
Carl Rothes Vej 138, 9210 Aalborg SØ.
Telefon: 4031 6525, henriettes_postkasse@hotmail.com

LAP Midtjylland:

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

LAP Region Sjælland:

Midlertidig kontakt:
Alicia Johansen, alicia.j@webspeed.dk
Hanne Wiingaard, wiingaard@pc.dk

LAP Region Hovedstaden:

v/Gert Zøllner, Birkevænget 59, 3600 Frederikssund
Telefon: 2175 0186 og
Bo Steen Jensen
Telefon: 3969 3388 / 2578 3388, zentao@oncable.dk

oppositionen, som nu er regering. Men pengene og de nye beslutninger er stadig ikke dukket op, som de var lovet. Psykiatripenge fra Satspuljemidlerne er heller ikke kommet på Finansloven, sådan så de var uafhængige af at være af så forskellig størrelse fra år til år. I år er puljen eksempelvis relativt lille. Der bliver løbende i medierne berettet om overgreb, tvangsbehandlingerne bliver flere i stedet for som lovet færre, mangel på akut og anden behandling, mangel på personale og så videre. Alligevel sker der ikke de store mediestorme eller folkeoprør. Når der sker forringelser for dem, som i forvejen har det svært, sker der heller ikke de store vredesudbrud fra det tavse flertal eller dem, som har deres på det tørre. Måske som jeg mindes en gammel verselinje: Hvad rager det dem som er sikker på sit, at resten af verden er ude af trit.

Jeg vil helst ikke gå så vidt og tro på fødselaren Søren Kirkegaard, når han siger at 'daskerens største glæde er skadesfryd', men må alligevel erkende, at det måske er lettere at have det svært, når bare andre har det værre. Her må jeg dog endnu engang ty til den gamle statsministers ord: "Kan vi ikke gøre det lidt bedre?" "Jeg har selv i min egen kommune Gentofte, slået til lyd for Pippidoktrinen i sociale spørgsmål: 'Er man stærk, må man også være god. Som det ikke kan være ubekendt, mener jeg med Mahatma Ghandis ord at: 'Du må være den forskel, du ønsker at se i verden. Jeg tror, at vi som mennesker i bund og grund gerne vil være gode. Men at det kræver overskud at være god. Et af vores gamle danske fyndord hedder også, at 'når krybben er tom, bides hestene.' I krisetider kan man i krisens navn skære ned og omfordele. Ligesom Prins Henriks to børn kan mennesker i bunden af samfundet føle sig særligt elskede eftersom 'den man elsker, tugter man'. Kontanthjælpsmodtagere, mennesker på fleksjobordning, skånejobbere, efterlønsmodtagere, dagpengemodtagere, unge under 40 år som ellers ville have fået førtidspension og andre på overførselsindkomster og som får en mindre regulering i fremtiden, må i høj grad føle sig elskede. Her går jeg ikke ind på den dybere politiske mening, men på den helt konkrete virkning. Og så skifter jeg emne - og alligevel ikke. Foruden at skrive, tegne, fotografere dine oplevelser og din mening ud, er der allerede den 19. november plads til ny aktivitet - som endda kun kommer hvert fjerde år!

Det er naturligvis kommune- og regionsvalget den 19. november 2013, jeg tænker på. Det er desværre en kendt og bevist sag, at såkaldt socialt marginaliserede og udsatte borgere ikke bruger deres stemme, når der er valg. Eksempelvis stemte kun 32 % af kontanthjælpsmodtagerne ved sidste kommunalvalg. Samfundet er generelt for dårligt til at høre socialt udsatte. Alligevel tages der hele tiden mange store politiske beslutninger, som i den grad berører, for ikke at sige rammer, udsatte. I kommunerne er det for eksempel hele det socialpsykiatriske område og i regionerne de i forvejen mange milliarder, som forøges med flere milliarder til de nye hospitaler. Alle disse vigtige områder for psykiatribrugere, skal psykiatribrugerne da selv være medbestemmende over! Her må gælde den gamle parole: Intet om os uden os! Der er en nyt

initiativ som kæmper for, at socialt udsatte stemmer. Det hedder: 'Stemmer på Kanten' og er startet af blandt andre Lisbeth Zornig Andersen, som er forfatter og har været forvinde for Børnerådet. Hun siger: Jeg vil have mobiliseret så mange stemmer fra de udsatte, som ikke stemmer i dag, så de kommer til at udgøre en reel magtfaktor. For med magt følger også muligheden for at påvirke blandt andet de beslutninger, der bliver besluttet på de udsattes vegne, men også på andre forhold i samfundet. Vi er ved at få skabt et samfund med større og større forskel mellem rig og fattig, og jeg frygter, at vi får amerikanske tilstande med trailerparks, teltbyer og lignende. Her lever de udsatte isoleret i et parallelsamfund. Det ønsker jeg ikke skal ske i Danmark. Hvis vi vil bevare den sammenhængskraft, vi er kendt for i Danmark, så er det nu, vi skal arbejde for inklusion og ikke eksklusion af socialt udsatte, slutter Lisbeth Zornig Andersen.

Det er ikke en partipolitisk kampagne. Heller ikke for mig er det et spørgsmål om, hvem socialt udsatte skal stemme på, men AT stemmen bliver brugt! Her på falderebet skal falde en bemærkning om at Jyllands-Posten den 21. august lækkede et udkast fra det af Regeringen nedsatte 'Psykiatri-Udvalg' på 53 forslag til en bedre psykiatri i Danmark. Det skete i påfaldende ubemærkethed, måske fordi der samme dag var nyheden om at SKAT havde indkrævet for megen skat på grund af for høje ejendomsvurderinger og nyheden om, at statsministeren ville bekæmpe social dumping. Måske var de fleste bare ligeglade. Sundhedsministeren havde lagt op til en psykiatri i verdensklasse, men der er vist langt endnu. Det mest iøjnefaldende er, at der ikke kommer konkrete forslag til, hvordan man får nedbragt medicineringen og anvendelsen af tvang indenfor psykiatrien. Karl Bach, LAP's mand i udvalget, vil ikke kommentere de enkelte forslag før rapporten er offentlig. Men i den positive afdeling vil han gerne rose, at udvalget kan være med til at afklare begreberne indenfor psykiatrien og på den måde være medvirkende til en mere kompetent indsats. "Men vi er langt fra i mål med vore ønsker, for jeg er bange for, at tendensen med større og større ensretning af behandlingen indenfor psykiatrien i form af retningslinjer og pakkeløsninger bestemt ikke bliver mindre," siger han, der også sætter en kritisk finger på, at udvalget ikke gør op med tvang. - "Det sker jo ikke, før man begynder at betragte den enkelte psykiatribruger som et menneske i problemer i stedet for en patient med en diagnose. Tendensen er desværre, at man deler folk mere og mere op efter diagnoser," slutter Karl Bach Jensen til Jyllands-Posten. Måske man kan håbe på større reaktioner fra mediernes, befolkningens og brugernes side når rapporten bliver officielt offentliggjort. Men måske regner det den dag.

I al munterhed og trods alt optimisme, vil jeg alligevel slutte med at udbryde oven over alting stråler Moder Sol! Måske med den sørgmuntre eftertanke at når kulturens sol står lavt, kaster selv dværge lange skygger. Selvom det regner - så kys solen frem og gå hen og stem den 19. november - for din, min og vore alles skyld!
Stem!



DANMARK

PP