

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 17
EFTERÅR 2015

nr. 3

Folkemødet på Bornholm

SE SIDE 16 & 20

Portræt

Knud
Kristensen
Portræt af personen
foran og bag Sind

SE SIDE 28

Sommerlejr 2015

SE SIDE 33

Med støtte fra

TrygFonden

Medlemstræf 14.-15. november

SE SIDE 38



EN ”RODET” SOMMER

**Tekst: Hanne Wiingaard, Steen Moestrup
og Bo Steen Jensen**

Sommeren er gået, når dette læses og efteråret er godt i gang, men her er det den forgangne sommer der bliver tema. For alle havde en mening om vejret. Nogle brokkede sig, når de heftige tropelignende byger kom i for tætte kæder, andre brokkede sig, når solen prøvede at grille dem, så på en måde var sommeren ret normal. Men drama havde den med: folketingsvalg, på godt og mindre godt. LAP tabte en forkæmper på tinge, nemlig Özlem Cekic, men beholdt både Karen J Klint og Liselott Blixt. Vi fik nye ministre på vores områder Sophie Løhde og Karen Ellemann.

LAP vil naturligvis søge foretræde for de to og orientere om vores mærkesager. Flere af de referencegrupper og lignende, som vi deltager i, er nu ved at komme i gang efter den pause det udskrevne valg skabte. Det giver et pænt arbejdsfyldt efterår.

LAP har traditionen tro haft to sommer-events i eget regi, Ø-lejren og Sommerlejren. Erik Thomsen, der har været tovholder for Ø-lejren har på mødet i landsledelsen lørdag d. 12. september endegyldigt meddelt Landsledelsen, at han stopper som tovholder og medlem af arbejdsgruppen tillige med andre aktiviteter i LAP-regi. Vi benytter denne lejlighed til at takke Erik for hans indsats for psykiatrisbrugerne igennem årene.

LAP er sammen med bl.a. SIND og Outsideren part i et projekt, der de næste par år skal skabe og udvikle et landsdækkende netværk af peer-støtte medarbejdere. Peer-støtte medarbejdere er personer, der bl.a. bruger deres

egen erfaring med psykiske vanskeligheder og recovery til at hjælpe andre psykiatrisbrugere videre i deres liv. Nogle Peer-støtter er ansat og lønnet som recovery-mentorer eller MB'ere (medarbejdere med brugerbaggrund) i regionspsykiatrien eller i en kommune, andre peer-støtter fungerer frivilligt og ulønnet inden for nærmere aftalte rammer i region, kommune eller evt. i en selvstændig organisation. Peernetværket Danmark har egen styregruppe, en ansat projektleder på fuld tid og 3 deltidsansatte projektkonsulenter, der bl.a. skal igangsætte lokale og tværgående netværksgrupper blandt peer-støtte medarbejdere rundt omkring i landet og tilbyde kollegial sparring, rådgivning mv. Projektet samarbejder tæt med 3 regions- og kommunebaserede projekter, der er i fuld gang med at uddanne og ansætte nye peer-støtte medarbejdere. De fire projekter finansieres af satspuljemidler.

En anden ny ting er LEAN-modellen som søges implementeret, her skal vi være obs. på, at den ikke bliver for DJØF præget, idet der er tegn på, at man vil spare endnu mere på personalet via modellen. Ikke en vej vi kan acceptere, især fordi det ikke er den egentlige ånd i princippet.

Derimod ser vi gerne at basis-princippet bruges som erstatning for de mange overflødige og hinanden overlappende registreringer, der er indført siden kommunalreformens indførelse. Basis-princippet, nemlig adspørge brugerne om de er tilfredse med det hjælpetilbud, de har fået, eller den behandling, de er blevet tilbudt, er en direkte løbende

tilfredshedsundersøgelse, som kan erstatte størstedelen af de tidsrøvende registreringer, der stjæler opmærksomhed og tid fra brugerne.

TØR POLITIKERNE SÆTTE SEKSUALITET PÅ DAGSORDENEN I PSYKIATRIEN?

Mange oplever, at behandlerne afviser at tale om seksualitet, begrænser emnet til sexchikane af personalet eller løfter en pegefing, hvis to patienter fra den samme afdeling begynder at synes godt om hinanden.

Selvfølgelig er det altid i den gode mening, at hverken sexchikane eller kæresteforhold mellem to uafbalancerede er hensigtsmæssigt. Men der er langt derfra og så til helt at tabuisere emnet seksualitet, som er en væsentlig del af vores urnatur. Udlevelse af ens seksuelle fantasier er en god stabilisator for psyken. Derfor kan det let konkluderes, at problemer med ens seksualitet tit afspejler sig i ens psyke.

KAN DE PRAKTISERENDE LÆGER TILLADE SIG AT BERØVE FOLK DERES LYST TIL SE?

Nej vel, men ikke desto mindre gør de det hver gang, de udskriver lykkepiller. Og i alt regner man med at over ca. 400.000 får lykkepiller henover et år. Hvor mange af dem tror I, der er informeret om, at deres sexlyst ryger samme vej, som pilleæsken, når den er tom? Nemlig i skraldebøtten - og de skal være

heldige om de nogensinde genfinder den. Vi har tidligere forbundet et lykkeligt liv med seksuelle udfoldelser, hvordan kan lykkepiller så skabe lykke, når de fjerner lysten til seksuelle udfoldelser?

TØR LÆGERNE ÆNDRE DAGSORDENEN?

Det har været god latin at snakke om ens traumer og dårlige oplevelser gennem livet. Lægerne har påstået, at man halverer smerten ved at snakke om ting. Men hvor mange gange skal smertefulde oplevelser gennemdebatteres for at deres indflydelse på ens liv er minimeret. Hvor meget vigtigere er det at lære at leve uden om disse svigt og traumer. Hvornår lærer lægerne og psykologerne samt det andet personale, der deltager i behandlingen, at få patienten til at fokusere på livet her og nu? Og ikke mindst erkende, at økonomien ikke er til langtrukken psykoterapi. Er det ikke bedre, at give patienterne nogle redskaber med hjem, som de kan anvende her og nu. Frem for at give dem indtryk af, at et langstrakt terapiforløb hjælper dem ud af krisen. ■

indhold



12// Universets Herre

06// Rystet over personlige beretninger

09// Boganmeldelse// Manibog til særpris

09// Opskrift på køb af Rejsekort

10// Boganmeldelse// Mine humørsvingninger og jeg

12// Universets Herre

15// Digte



16// Folkemødet på Bornholm 2015

19// Sindets dag i Vejle

20// Landsmødet 2015 gjorde LAP's fokus bredere



20// Folkemødet er blevet en folkelig succes

22// Succes med LAP-refugie gentages til december

24// Portræt af personen foran og bag Sind

27// Boganmeldelse//Katarsis mental renselsesproces

28// JOBANSØGNINGER Skjul diagnosen

30// Brugernes Bazar 2015 i glimt

32// NYT FRA psykologiens verden



24// Portræt af personen foran og bag Sind



28// JOBANSØGNINGER Skjul diagnosen

32// Sommerlejren 2015

34// Annonce// Deltagere til brugerpanel søges

35// Annonce// Hvad er en bisidder

36// Liste over kollektive medlemmer i LAP



30// Brugernes Bazar 2015 i glimt

37// Kommunale grundforeninger

37// Regionale grundforeninger

38// Deltag i medlemstræf i november 2015

39// Krogs Krog

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

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrisbrugere

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

LAYOUT:

Nordhav Højager

TRYK:

COOL GRAY

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 2015.

ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:

Hanne Wiingaard,
Inger-Liss Christoffersen,
Tom Jul Pedersen,
Kim Engelbrechtsen og
Michael Krog.

FORSIDEFOTO:

Tom Jul Pedersen

RYSTET OVER PERSONLIGE BERETNINGER

Forældre til børn med autisme rammes ofte af depression, angst og stress. Formanden for Landsforening Autisme, Heidi Hamestrup, mener, det er kampen mod systemet, der gør dem syge

**Tekst: Gihta Hansen,
Foto: Tom Jul Pedersen**

Formanden for Landsforeningen Autisme, Heidi Thamestrup, er rystet over de personlige beretninger, hun hørte på et seminar på Christiansborg den 4. maj 2015. Et seminar, der var arrangeret af forældregruppen under LAP.

Heidi Thamestrup holdt selv et oplæg på seminaret, som inspirerede forældre-gruppen til dette interview, der blev lavet på Folkemødet 2015 på Bornholm.

Vil du fortælle, hvordan forældre i jeres forening oftest oplever omgivelsernes reaktion, når de begynder at søge hjælp og forståelse til deres børn?

Forældrene oplever, at når de begynder at gøre skole eller daginstitution opmærksom på, at deres barn opfører sig anderledes end de andre børn, eller at deres barn opfører sig anderledes ude end hjemme, så bliver de mødt med mistro. Og der er næsten ikke noget mere ødelæggende, end at man ikke føler sig troet på, fordi man jo forsøger at hjælpe sit barn, så godt man

kan. Når man opdager, at barnet ikke har det godt, så kæmper og kæmper man, for at få nogen til at hjælpe barnet. Og når de, der faktisk har magten til at hjælpe, de ikke gør det, så tænker familien og omgangskredsen jo ofte, at når de professionelle ikke hjælper, kan det så passe at barnet har autisme? Er det måske forældrene selv, der er noget i vejen med?

Er det dit indtryk, at det er børnenes handicap eller kampen mod systemet, altså kommunen og institutionen/skolen, der belaster forældrene mest?

Jeg er slet ikke i tvivl om, at det der slår os ihjel, det der gør os syge, det er kampen med systemet – og at vi bliver mødt med mistro, når vi fortæller de professionelle, hvad der vil være godt for vores barn, og hvad der virker derhjemme.

Oplever I, at forældrene ud over at blive mødt med mistro fra systemet også ofte får skylden for børnenes mistrivsel?

Vi oplever, at det meget, meget



- Det der slår os ihjel, det der gør os syge, det er kampen med systemet – og at vi bliver mødt med mistro af de professionelle.

tit er forældrene, der får skylden. Der er rigtig mange forældre, der på et tidspunkt får skudt i skoene, at det måske drejer sig om ”Münchhausen By Proxy”, altså at forældrene ønsker, at deres børn er handicappede eller syge, fordi så kan de selv få opmærksomhed. Og hvis man bliver mødt på den måde, er det bare så deprimerende. Det er ødelæggende for et menneske ikke at blive troet på, når man ved, at man har ret. Vi forældre er vores børns eneste advokater, og når vi så slet ikke kan komme igennem til systemet, så kan vi jo ikke sikre vores børn.

Hvilke sygdomme er det, forældrene pådrager sig i kampen mod systemet, og er du blevet overrasket over omfanget af forældrenes mistrivsel?

Ja, jeg er blevet meget overrasket over omfanget. Vi har lavet en undersøgelse som viser, at 24 forældre ud af 1202 føler sig godt behandlet af deres/barnets socialrådgiver i kommunen. Og flere hundrede forældre føler sig direkte krænkede af systemet. Og når vi så kigger på, hvilke psykiske sygdomme forældrene har pådraget sig, så er det oftest PTSD, depression, angst og stress.

Er politikerne klar over, at det faktisk er den manglende hjælp fra

systemet som er årsag til, at forældrene bliver så syge, at de ofte slet ikke kommer til at fungere på arbejdsmarkedet igen?

Jeg synes jo, at jeg har sagt det til dem rigtig mange gange, men det er meget svært at få nogen til at tale om det. Jeg har forsøgt at få socialministeren til at tale med mig om det, men uden held. Han har sendt en embedsmand på et tidspunkt. Og de indrømmer det jo. Det handler om penge, og det handler om kassetænkning.

” Vi bliver mødt med mistro, når vi fortæller de professionelle, hvad der vil være godt for vores barn, og hvad der virker derhjemme.

Jeg synes, at mine argumenter er rigtig gode. Hvad med den lange bane? Hvad hvis vi undgår, at disse familier skal behandles i psykiatrien, hvad med dette barn hvis det mister de mennesker, som skal tage sig af det, fordi vi ved godt, at disse børn er handicappede for resten af livet. Men politikerne vil ikke forholde sig til det. Så er det, jeg tænker, at mange af dem jo er valgt for fire år, så de er måske ligeglade. Det er rystende, at vi lever i et samfund, hvor der ikke er nogen, der vil tage ansvar.

Hvis politikerne ved det - og det må de jo gøre, hvis du og mange andre, har sagt det til dem mange gange - forstår du så, hvorfor de ikke gør noget ved det?

Nej, jeg forstår det ikke, fordi de er fornuftige mennesker, når der skal bygges en bro eller laves et nyt havneareal, men når det gælder det menneskelige, så er det, som om deres visioner er meget små.

Vi mødtes ved et seminar på Christiansborg den 4. maj 2015. Vi vil gerne spørge dig om, hvad du tænker om de beretninger, der kom frem fra Fredericia Kommune, og hvad du tænker om, at ingen politikere reagerer, når de hører så voldsomme ting. Hvordan kan man være politiker, når man ikke reagerer over så alvorlige ting?

Jeg tænkte, at det da måtte være det allerværste, I havde fundet frem. Men det er det jo ikke. Vi hører sådanne ting fra hele landet, men måske ikke helt ligeså grelt. Jeg var rystet over, at de tilstedeværende politikere ikke havde travlt med at berette om deres visioner, og at de gerne ville ændre på situationen. De var mere optaget af, at I ikke måtte skælde ud over en bestemt kommune. Men det, der ligesom var kernen i dette her, var, at der er nogle mennesker, der bliver behandlet utrolig dårligt. Man kan sige, at de, der behandler dem så dårligt, burde sættes i fængsel, for det er jo forbudt. De har brudt loven om social service. *Hvad vil du råde os, som står i så forfærdelige situationer, til at gøre? Vi har jo kæmpet i mange*

år og henvendt os til alle tænkelige instanser, også instanser, som skulle reagere overfor Fredericia Kommune. Men der sker ingenting. Ingen vil høre på, at vi taler om en bestemt kommune. Men det er jo nu engang der, vi bor, og dermed det, vi kan forholde os til. Skal vi bare finde os i, at vores liv bliver taget fra os?

Jeg tænker, at alle os, der har disse problemer, skal blive bedre til at arbejde sammen. Vi, der ikke bliver hørt af systemet, skal vokse os kæmpestore, og arbejde sammen på kryds og tværs på alle de områder, hvor vi kan arbejde sammen. Det er hårdt arbejde, og det kommer til at tage tid, men politikerne kan ikke ignorere os, hvis vi er rigtig store.

”Politikerne kan ikke ignorere os, hvis vi vokser os kæmpestore!”

Hvordan oplever du, at inklusion i folkeskolen fungerer for dem med Aspergers Syndrom og autisme?

Jeg oplever, at det fungerer rigtig, rigtig dårligt for en stor gruppe. Der er børn, der fungerer godt i Folkeskolen indtil puberteten. Men der er næsten ikke nogen, der fungerer godt, efter de er kommet i puberteten, fordi det er en periode, hvor de ændrer sig meget. Mit indtryk er, at det fungerer rigtig dårligt med inklusionen. Men jeg har også oplevet, at nogle børn, som har haft det dårligt under inklusionen, nu i de sidste tre-fire måneder har fået et specialtilbud. Autismen er et socialt handicap, og jeg oplever, at man

med vold og magt prøver at presse dem ind i klasser med 27 elever, og jeg oplever, at de bliver psykisk syge af det. Ja, de har et handicap, men de kan jo sagtens blive meget mere syge, og handicappet kan blive meget større. Systemet har bare bestemt, at der ikke er noget problem, og det er vanvittigt. Problemet vokser sig større af det.

Hvordan mener du, at voksne med autisme bliver mødt i kommunerne og jobcentre efter de nye reformer, og mener du, at samfundet forstår at udnytte de kompetencer, som disse mennesker har?

Vi er alt for dårlige til at bruge menneskers ressourcer generelt, med mindre det er de konforme uddannelser. Selvfølgelig kan de, som ikke har haft en god oplevelse i uddannelsessystemet eller ikke har passeret ind i uddannelsessystemet, også bruges. Vi skal bare blive bedre til at kunne rumme alle. Vi skal udnytte, at vi kan tænke alternativt, når vi er sammen med disse mennesker, fordi de jo tænker helt anderledes og stiller spørgsmål til os, som vi aldrig har fået før. Det er faktisk guld værd, fordi så bliver vi pludselig tvunget til at vende det hele på hovedet og tænke: Hold da op, sådan kan man også se på det. Og det er på den måde, vi udvikler os som mennesker. ■



MEDLEMSTILBUD

MANIBOG TIL SÆRPRIS

Den anmelderroste bog, ”Mani og depression”, er nu til salg gennem LAP for kun 75,00 kr. plus porto (30 kr.) Det er markedets laveste pris. Indtægten ved salget går til LAP’s arbejde.

Bogen ”Mani og Depression” er baseret på interviews med 15 maniodepressive og pårørende, der åbent fortæller, hvordan det er at leve med sygdommen. Den er blevet særdeles godt modtaget og er netop trykt i andet oplag. Her er nogle udtalelser:

Professor Merete Nordentoft, Københavns Center for Psykiatri: ”Jeg giver denne bog og dens unikke materiale min varmeste

anbefaling. Der har længe manglet en sådan bog, som især er rettet mod andre bipolare, deres pårørende, plejepersonalet, psykiaterne og lægerne på hospitalerne. Den vil efter min vurdering endvidere kunne bruges ved uddannelserne på sundhedsområdet”.

**FILMINSTRUKTØR,
LÆGE NILS MALMROS:**

”En fin og værdig bog. Journalist Kim Engelbrechtsen forstår

at give ordet til mennesker, der er besværet af et omskifteligt sind, så vi forstår dem og deres liv som værdifulde medborgere».

SÅDAN GØR DU:

Send en mail med navn og adresse til lap@lap.dk og sæt 105 kr. ind på konto 3574 3001888927 - I modtagerfeltet skriver du manibog og navn. Så får du bogen tilsendt med posten. ■

OPSKRIFT PÅ KØB AF REJSEKORT

Tekst: Steen Moestrup

Når du både vil have rejsekort med optankningsaftale og registreres som førtidspensionist, så du får glæde af rabatorningerne til førtidspensionister, så skal du følge denne uofficielle opskrift.

Opret dig som bruger af rejsekort via nettet. Tilknyt et betalingskort.

Bestil et almindeligt rejsekort til voksne med foto og med optankningsaftale. Der skal være foto på af legitimationshensyn.

Når du har modtaget rejsekortet, går du ned på den nærmeste station og fremviser din meddelelse om udbetaling af førtidspension, og

vupti får du et nyt rejsekort, hvor du er registreret som pensionist.

Og du har et rejsekort med optankningsaftale. Hvis du følger den anviste vej gennem bestilling og køb af rejsekort, tager det længere tid, og du kan ikke få tilknyttet en optankningsaftale, men skal selv tanke kortet op manuelt hver gang.

Dette fordi jeg allerede har hørt mange have problemer med at vælge, hvilken type rejsekort de ville have. Og selv anvendte jeg 1½ time på projektet, før det lykkedes mig at få denne opskrift vristet ud af en kyndig og forstående medarbejder. ■





Tekst: Inger-Liss Christoffersen

Mine humør-svingninger og jeg

Et liv med bipolar lidelse

Mine forventninger til at læse bogen var på forhånd gode, da jeg havde læst bagsiden og uddrag af indholdet på sidesnippen. Hvad jeg ikke havde forestillet mig var, at jeg ville blive fuldstændig grebet af forfatterens måde at skrive om sit liv med den bipolare lidelse på. Det er på en gang en biografi som spænder over flere årtier, men samtidig er den skrevet som en roman. Ikke opdelt i kapitler, men afsnit fra forskellige datoer og årstal i forløbet. Hvert afsnit med en overskrift, som indikerer, hvor Martin er henne i sin sygdom – eksempelvis 25. juli 2001 – ”Rutsjeturen fra helvede”. Så er man klar over, at her sker der noget – måske en mani eller psykose er på vej?

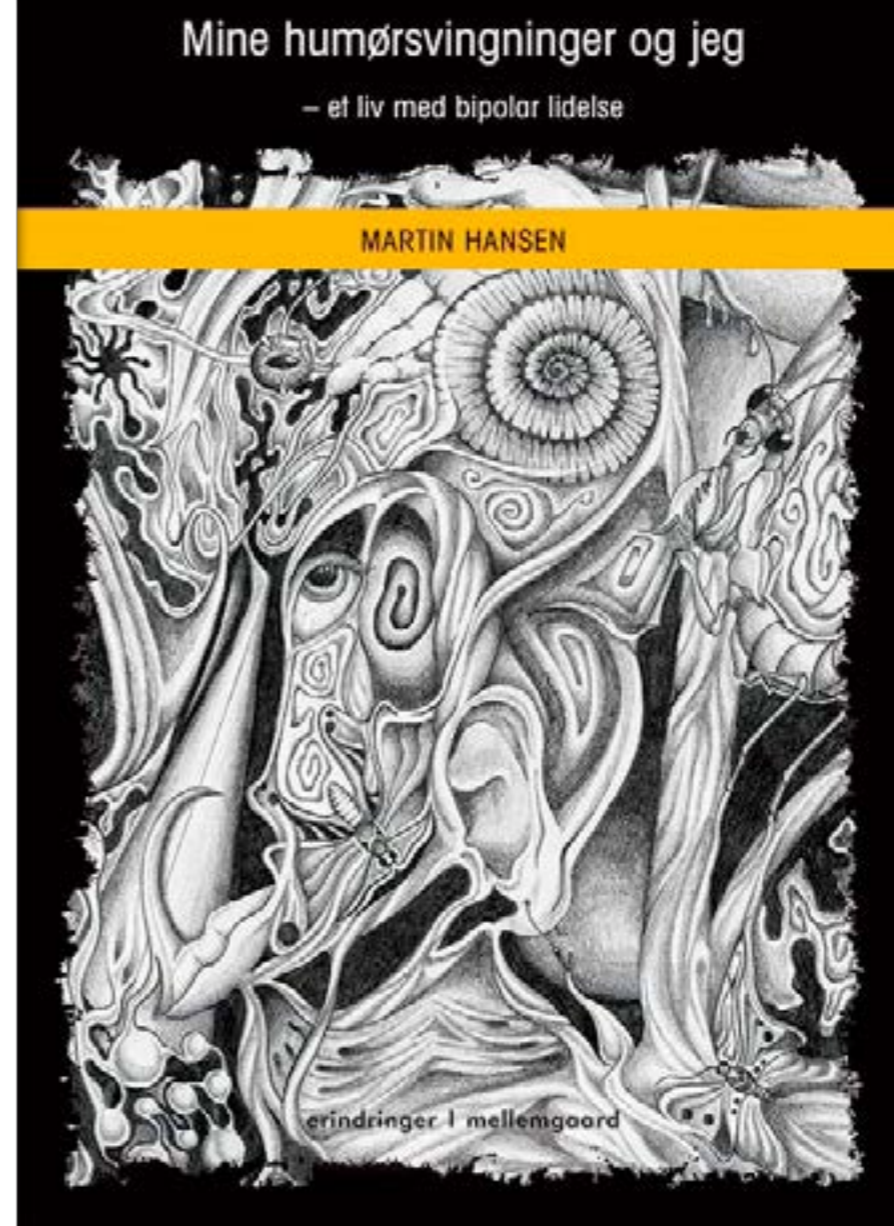
Hele Martins liv - fra han var 19, og til bogen slutter - er en rutsjetur i sindstilstande af de -pressioner, manier og psykoser samt en endeløs behandling af en medicinfau-na, hvor benzodiazepiner er den trofaste følgesvend hele vejen. Dette stof som meget hurtigt bliver en støttepind for at lindre angsten,

som litiumbehandlingen ikke kan ændre på.

Et stort antal psykiatere – nogle af tvivlsom karakter – har fulgt ham hele vejen, mange med fejl-diagnosticering og deraf følgende forkert medicinering, som sikkert var givet i en god mening. På et tidspunkt er alkohol også blevet en følgesvend. Et tifold af indlæggelser af kortere og længere varighed. Store stillinger og fine uddannelser med topkarakterer, skiftende kærestere, flytninger m.v. ændrer ikke på tilstanden.

Cigaretten, den royale gule Kings, er hans ven hele livet og fremstår som en del af fortællingen – man kunne tage en kold tyrker og holde op med Alopam og de gule Kings på én gang? Eller hvad? Det blev nu ved den angst-dæmpende medicin, en kold tyrker uden psykiaterens samtykke. Det er lettere at holde op med at skyde heroin, end det er at slippe Alopam, som en læge på et tidspunkt fortalte ham.

Det ender med, at Martin er medicineret med ikke færre end



fire præparater + Alopam (angstdæmpende medicin) på samme tid. Det kaldes i dag polyfarmaci og er absolut en farlig størrelse, som han også kommer til at mærke på et tidspunkt, hvor han får konstateret en livstruende serotoninforgiftning. Det viste sig, at tre af præparaterne var serotoninfremmende og derfor endte med at give ham fysiske gener så store, at han måtte akut indlægges. Det var en voldsom og slem oplevelse, som kun i sidste øjeblik blev opdaget - han blev reddet og heldigvis uden varige men.

At bogens forfatter mestrer at skrive med så let en pen, med lune og intelligens inkluderet en række verseqfødder, og samtidig beskriver tilstande som manier og psykoser på sådan en måde, at man - selv om man ikke kender til disse - vil

fornemme, hvad man er oppe imod. Det er bemærkelsesværdigt - derfor kunne jeg ikke slippe bogen, som blev læst på ca. 12 timer over to en halv dag.

At jeg havde håbet på en slutning, som ville være løsningen på et bedre og måske lidelses- frit liv for denne unge mand – skal ikke være en hemmelighed - men sådan blev det ikke.

Dette er ikke en lidelsesberetning, men en utrolig velskrevet selvbiografisk roman skrevet af et stærkt menneske. Martin Hansen noterer sidst i bogen: ”Så længe der stadig er tabuer om psykiske lidelser, forbliver jeg anonym”. Det kan jeg godt acceptere, men ærgerligt for han har hele tiden holdt hemmeligt på sine arbejdspladser, at han bar på den bipolare sygdom. Så måske har han selv medvirket

” Der skal et stærkt helbred til, for at leve med en psykisk lidelse!

til at stigmatisere psykisk lidelse – det kunne jeg godt have tænkt mig at tale med ham om.

Denne bog skal læses af alle, der har - eller har været i nærheden af – en psykisk sygdom – pårørende, hospitalspersonale og alle os med denne lidelse – eller som Martin skriver et sted: ”Det er jo ikke en lidelse, men en gedigen psykisk sygdom”.

Jeg anbefaler på det varmeste at læse bogen, hvor man skiftevis griner og klemmer en tåre, samtidig med at man forstår, hvad det vil sige at leve et liv med den bipolare sygdom. ■

Forfatter: Martin Hansen
320 sider, 199,- kr.
Forlag: Mellelgaard/2014
ISBN: 978 87 93270 34 3

Universets HERRE

Jeg jonglerer mellem to poler - en manisk, hvor jeg sprudler af kreative ideer og en depressiv, hvor jeg ligger i sengen hele dage

Tekst og foto:
Kim Engelbrechtsen

Jeg er til fest, og borddamen stiller det obligatoriske spørgsmål: "Og hvad laver du så?". I et splitsekund overvejer jeg at sige, at jeg er testpilot eller krigskorrespondent. Eller måske endnu bedre: Ansat i PET og derfor ude af stand til at røbe noget om, hvad arbejdet går ud på. Til sidst vælger jeg sandheden og siger: "Jeg har en bipolar, affektiv lidelse". Hun ser forundret ud. Jeg kunne lige så godt have sagt, at jeg kom fra Mars. Så jeg tilføjer: "Det er det samme som at være mani-depressiv!" Så lyser hendes øjne op, det er noget, hun forstår, da én i hendes omgangskreds har samme sygdom.

Vi får en længere snak, og jeg fortæller hende, hvordan det er at være ved den maniske pol, hvor det hele bare kører for fuld damp, hvor jeg

får en masse geniale ideer – og også nogle knapt så geniale. Hvor jeg føler mig som Universets Herre, men ofte må undskylde til højre og venstre bagefter, fordi jeg er kommet til at såre nogen. Det sker som regel, fordi jeg bliver irritabel over, at de ikke kan følge med i mit rasende tempo. Jeg fortæller også, hvordan jeg har det, når jeg er ved den depressive pol, hvor jeg slukker alle apparater og kryber i seng, og hvor bare det at gå en tur med hunden forekommer som en uoverstigelig opgave, da jeg er tappet for energi.

Jeg siger til borddamen: "Jeg betragter mig selv som en linedanser, der skal holde balancen imellem de to poler. Det gør jeg ved at tage stemningsregulerende medicin og ved at benytte mig af de strategier, jeg efterhånden har lært gennem



samtaler med psykiatere og andre bipolare. Jeg er blevet god til at opfange faresignalerne og agere derpå – hov, nu går det vist lidt for stærkt, sluk pc'en og gå en tur, hør klassisk musik eller meditér.

RO OG STRUKTUR

Mine psykiatere har sagt det masser af gange, mine

lidelsesfæller siger det. Få struktur i hverdagen, ellers glider dagene ud i ét uden, at du får udrettet noget, og du vil føle dig ubrugelig. Og så er der stor risiko for, at du kryber til køjs og sover dagene væk. I dag er jeg dybt afhængig af min Maylandkalender. Jeg passer godt på ikke at overfylde kalenderen med aftaler og møder, fordi jeg ved, hvor ærgerligt det er, når jeg

ikke får gennemført mine planer og melder afbud i tide og utide. Det sænker selvværdet at melde fra. Så hellere lave en realistisk plan – og få succes med den.

Min dag ser typisk sådan her ud: Jeg står op samtidig med min kone, vi spiser morgenmad sammen. Når hun er taget på arbejde, går jeg en tur med vores hund. Derefter sætter jeg formiddagen af til forskellige

” I maniske faser er der fart på, og du sprudler af ideer. Hjernescanninger viser, at der er nedsat aktivitet i frontallapperne, der er sædet for fornuft

skriverier. Klokkeren ét smækker jeg pc låget i for ikke at risikere at ryge op i en hypomani (en lettere form for mani)

Eftermiddagen går med huslige pligter, og derefter står den på hundetur nummer to og madlavning. Om aftenen hygger jeg mig med min kone. Hver torsdag løber jeg med en kammerat fra gymnasietiden. Jamen gælder det ikke alle – også raske og almindelige pensionister, at de skal have struktur? Jo, men ikke i samme grad som psykisk syge, som ofte lider af angst og uro og har meget svært ved at komme ud ad døren.

40.000 HAR DIAGNOSEN

Den bipolare tilstand kender mange danskere til. 40.000 har ifølge overlæge Maj Vinberg fra Rigshospitalet fået diagnosen, men hertil kommer fire-fem pårørende for hver af disse personer, samt alle dem, der ikke er diagnosticerede endnu, hvoraf mange

”medicinerer” sig selv med stoffer og alkohol.

Jeg fik selv diagnosen i 2005, og selv om det er svært at pege på den udløsende faktor, har det uden tvivl spillet en rolle, at jeg mistede min søn og forældre med kun ét års mellemrum. Det var en sorg, som jeg valgte at ”behandle” på egen hånd med et arbejdsraseri, som, jeg i bakspejlet godt kan se, var manisk. Til sidst knækkede filmen, og jeg blev indlagt på en psykiatrisk afdeling, hvilket jeg i alt har været tre gange.

Min seneste indlæggelse fandt sted i december 2012 efter en voldsom depression. På afdelingen var der tre andre bipolare, som jeg snakkede godt med. Da var det, at jeg fik ideen til at skrive bogen ”Mani og depression” (Forlaget Siesta, 2013), hvor 15 bipolare fortæller om livet mellem polerne. Da mange lider af læseblokering pga. af indre uro, har jeg indtalt en lyd-bogsversion.

BEKÆMP DIN STRESS

Der er selvfølgelig tale om 15 unikke fortællinger, men alligevel er der fælles træk. Mange peger på stress som en udløsende faktor. Det gælder blandt andre Kim Bach, som siger:

”Der er to årsager til min sygdom. For det første arbejdede jeg alt for meget. Jeg var elendig til at sige nej, og jeg boede alene, så arbejdet kunne fylde alle døgnets timer. For det andet havde jeg en usund livsstil. Jeg gik ofte på værtshus og drak alt for meget”.

Også Mads Trier-Blom mener, at stress var medvirkende til, at han blev bipolar. Han fik sit første sammenbrud i 2002 efter at have arbejdet lidt over et år som fysioterapeut. Han siger:

”Jeg havde en oplevelse af, at jeg skulle gøre alting perfekt. Hver dag føltes som en eksamen, hvor jeg selv var censor. Måske den hårdeste censor, man kunne forestille sig.”

Mads fortæller, at han en dag var så langt ude, at han sad tre timer og samlede energi til at binde sine sko.

Flere af de øvrige medvirkende har lignende beretninger, så hvis du vil gøre noget for dig selv, så prøv så vidt muligt at bekæmpe din stress. Tag en ”morfar”, når det hele kører for hurtigt, det gør jeg – med god samvittighed.

POWER-SHOPPING

Et gennemgående træk for de interviewede er, at de i maniske faser føler trang til at bruge penge. Christine købte på en impuls et nyt møblement til huset, hvilket chokerede hendes mand, da de netop for nylig havde fået nye møbler. Kim Bach stillede sig op foran en Fona og delte gratis pc'er ud til de forbipasserende. Gitte Jepsen kender også til det med at power-shoppe, selv om hun egentlig ikke nyder det, hun køber.

”Men det giver et kick at bruge penge, og når jeg er manisk, skal alt skiftes ud – tøj, møbler, mand og job, griner hun.

De 15 personer har været meget



GODE RÅD

Overlæge Maj Vinberg har sammen med personale og bipolare patienter sammensat 12 råd til bipolare. De bringes i ”Mani og depression”. Af pladshensyn har jeg valgt kun at videregive tre af dem her:

1. Lav aftaler med dine nærmeste om, hvordan de konkret kan støtte dig. Hvad skal de konkret gøre, hvis du aflyser aftaler eller ikke tager din telefon.
2. Brug diagnosen til at gøre op med dine livsvalg og dine værdier: Bruger du dit liv og din tid på det rigtige? Er du sammen med de ”rigtige” mennesker.
3. Husk, at bipolar lidelse ikke er en livstidsdom. Med din egen indsats, dine nærmestes hjælp og effektive strategier er det muligt at blive ved med at være stabil.

igennem, men de har lært, hvordan de med et sæt leveregler kan få et godt liv. De er kreative og spændende mennesker. Flere er kommet så langt, at de er kommet i arbejde igen.

Nogle fungerer som behandlede med brugererfaring, dvs. at de som tidligere patienter hjælper nuværende. Filminstruktøren Nils Malmros har læst deres beretninger, og han siger: ”Forfatteren forstår at give ordet til mennesker, der er besværet af et omskifteligt sind, så vi forstår dem og deres liv som værdifulde medborgere”. Det er en smuk og empatisk vending, som understreger, at vi er mennesker først og fremmest – ikke blot diagnoser. ■

BIPOLARE ER MERE KREATIVE

Ifølge Jakob Ulrichsen, der er psykiater og tidligere overlæge på Gentofte Sygehus, er bipolare mere kreative end andre. Og ser man på rækken af kendte, kreative personer med lidelsen, er listen da også lang – fra Van Gogh, Beethoven og Hemingway til Amy Winehouse og Jimi Hendrix.



De tørre blades hvisken i vinden
varsler efterår og forrådnelse

Misundelsens hviskende stemmer
har samme lyd

Den første sne tavst dalende
varsler renhed og ro

De tavse smil
bærer samme løfte

Tekst: Bo Steen Jensen



En månenat
sang nattergalen for sidste gang

Kun stilheden kendte svaret
på dens spørgsmål

Solen vendte sig og gik mod høst

I mit hjerte blomster
en hvid rose
med duft af gemte smil

Tekst: Bo Steen Jensen

FOLKEMØDET PÅ BORNHOLM 2015



Tekst: Inger-Liss Christoffersen
Foto: Tom Jul Pedersen

En meget personlig beretning

Nils Andersen og jeg blev inviteret til Folkemødet af LAP for at skrive og interviewe til LAP-Bladet. Og det var vi da rigtig glade for, så derfor fattede vi af sted i den lille røde Aygo et par dage efter, de øvrige LAP'er (i alt var vi 13 medlemmer af LAP) var ankommet til øen. Turen til Bornholm gik uden problemer – dog var der et lille irritationsmoment, da jeg skulle køre ombord på færgen. En lille ”færgemand” vinkede mig mere og længere frem til boven af færgen, og han viste tegn på, at jeg da slet ikke kunne finde ud af det. Men det er vi bilende kvinder vant til. Heldigvis kørte vi som de første ud, da vi nåede Rønne. Så kørte vi de ca. 30

km til Gudhjem – med lidt hjælp fra Nils’ GPS.

Vi ankom hen ad eftermiddagen til det lejede sommerhus, der skulle være vores domicil i fire dage. Her ventede Andrea og René, som vi skulle dele hus med. Om aftenen mødtes vi med de øvrige LAP'er for at lægge planer for vores videre færd de kommende dage.

I år havde vi fået et flot LAP-telt på det bedste strøg i Allinge, som i øvrigt i disse dage var befolket af titusindvis af mennesker. Det så ikke ud til at nogen havde frygtet, at der kom ekstremister til øen, bl.a. den hollandske Geert Wilders, og der var da heller intet at frygte, da politiet og ambulancejenseten var mødt talstærkt op.



De 13 LAP'er var indlogeret i fire forskellige huse – så vi sås mest i teltet



Wilders fik ikke den opmærksomhed, han vist havde håbet på og var i øvrigt blevet gemt af vejen, hvor vi andre ikke færdedes – jeg tror ikke han har lyst til at komme næste år.

Vi havde allesammen opgaver som var uddelt til de enkelte – dog havde Nils, Tom og jeg flest opgaver ude i marken på vores interviews- og fotosessions. Der var lagt op til flere debatter i LAP-teltet.

DEBATTER OG OPLÆG

”Hestekur i stedet for piller” var et oplæg af dyreadfærdsterapeuten Truels Vallø Bisgaard, som selv har været plaget af depressioner som ung. Eller som han udtalte – var ramt af psykiske udfordringer.

En ny drejning – psykisk sårbar – psykisk syge osv. Ja, kært barn har mange navne. Konceptet med hestetapi er amerikansk. Det var på Vallensbæk Ride Center han ”blev ramt af lynet” og fandt sin rette hylde – og denne terapi har han nu arbejdet med i 15 år. Biologisk adfærdsterapi er f.eks. historien om den psykisk syge dreng, der havde brækket skulderen og som af terapeuten blev præsenteret for en hest – mulen søgte hen på drengens dårlige skulder, og ifølge Truels Bisgaard, fik drengen en ahaoplevelse og fik efter flere behandlinger det psykisk markant bedre. ADHD kan ofte behandles med hestetapi. Alternative behandlinger, som denne er dog mest udbredt i USA.

”Mal dig glad” var et tema som Hanne Skov stod for torsdag og fredag. Det blev desværre ikke den allerstørste succes af flere årsager, som Hanne selv udtrykte det efterfølgende. Et stort lærred var der dog malet en del på, og det var hængt op i teltet som pynt. Måske skyggede det lidt for de andre faner ”Død i psykiatrien”, Korskampagne m.m., som var blevet hængt op. Jeg mener, det var en fejltagelse at fylde teltet med disse bannere, for det var jo ikke de kampagner, der skulle dominere her på Folkemødet – og det kunne måske skræmme folk fra at komme og høre de ellers udmærkede debatter.

”Peer to Peer” Debat i teltet om Peer to Peer-netværket med professor



Signe i psykiater udrustning - klar til nye opgaver

John Nielsen, Klavs Seerup, og vores egne Andrea, Nils og Erik Olsen i panelet. Jeg fulgte ikke hele debatten, da jeg havde andet at se til, men debatten var velbesøgt. Man kan læse mere om, hvad projektet går ud på inde på LAP's hjemmeside www.lap.dk

”Systemramte forældre” hed et tema som Ghita stod for. Der var godt besøg i teltet ved den lejlighed. Mange forældre til børn og unge med psykiske lidelser oplever ofte både manglende forståelse og vilje fra skole, kommune og behandlesystem. Er det i orden, at forældre er fanget i fattigdom, da de selv skal passe deres psykisk syge unge og er uden mulighed for at deltage i eget liv? Oplæg ved Ghita Hansen, LAP og Heidi Pernille Thamestrup, landsformand, Landsforeningen Autisme.

Et lille stunt havde LAP også med: Signe havde fundet på at agere psykiater i hvid kittel og staffage.

Signe i afslappet lægekittel



Rundt omkring gik hun mellem LAP-/SIND- og Psykiariteltene og spurgte om der var nogen, som ville have hjælp med behandling, diagnose eller indlæggelse. Det var sort humor, som havde en god effekt. Jeg tror dog ikke, der var så mange, der bed på, Men sjovt var det da.

Nils Andersen og jeg interviewede SINDs formand Knud Kristensen, som vi havde sat stævne for at høre lidt om mennesket bag formanden. Dette portræt kan man læse andet sted i bladet.

Der blev også tid til at se lidt nærmere på øen, især da Nils og jeg en aften skulle hjem fra Folkemødet og måtte vandre de ca. 1,5 km for at komme til p-pladsen, som lå på en stenhård brakmark. Det gik helt galt, fordi vi gik til højre i stedet for venstre et sted og havnede ved Helleristningerne. Her fandt vi ud af, at det var helt forkert, da vi endelig mødte nogle flinke P-vagter. Men så fik vi da gået nogle ekstra kilometer og set de omtalte særlige sten – trætte var vi, da vi kom hjem og der skulle laves aftensmad til fire. Men lidt afslapning blev det til for mig inden sengetid ved 23-tiden for at være klar til næste dags opgaver i marken.

HJEMTUR – MED FORHINDRINGER

Det eneste der rigtigt gik galt, var da Nils og jeg skulle køre hjem om lørdagen. Vi havde lige forladt det sidste debatmøde i teltet i Allinge og var kørt til huset for at hente vore kufferter - og så af sted til færgen i Rønne. Færgen skulle nås, så jeg steg på pedalen, men da vi nåede op til hovedvejen hørte vi begge en forfærdelig larm. Det var lyd-potten, der var knækket og ved at falde af. Planerne måtte ændres; vi kørte ind til siden på cykelstien med advarselsblinket tændt og prøvede at lokalisere

skaden. Den var god nok – yderste lyd-potte hang i en tynd rusten tråd. Imens vi overvejede slagets videre gang, standsede ikke færre end to biler for at høre, om der var noget de kunne hjælpe med. Det var den bornholmske venlighed, vi fik at mærke, men desværre var der kun et at gøre, nemlig at ringe til Falck. Jeg var meget glad for at Nils var med, fordi han har evnen til at berolige og gå slavisk frem i sådanne situationer. Falck ankom efter 25 minutter, og den flinke redder lagde sig under bagenden af bilen og hev potten af. Så var hans forslag, at vi bare kørte hjem uden lyd-dæmper. Nåh, jeg havde ellers troet at vi skulle fragtes helt hjem på Falcks anhænger; men nej, vi måtte udholde den voldsomme larm hele vejen til færgen, igen fra Ystad over Øresundsbroen og hjem. Dog havde vi i mellemtiden misset vores færg, så der blev tid til en gang mad på en restaurant i Rønne, så vi var klædt lidt på til resten af turen. Der var meget langsom kørsel, masseforbrug af benzin, folk der kiggede efter os, men efter at have kørt Nils hjem landede jeg endelig helt udkørt kl.22.30 i Smørum. Det var en oplevelse, som ikke tåler gentagelse, men den lille røde Aygo på syv et halvt år, kunne jo ikke gøre for at lyd-potten ikke kunne mere.

Det var slutningen på mine oplevelser af Folkemødet dette år – og det må tilføjes, at jeg efterfølgende måtte restituere i flere dage. ■

ANNONCE//

SINDETS dag i Vejle

”SOM AT DØ” VED SKUESPILLER HENNING JENSEN

Henning Jensen har i store dele af sit liv været ramt af depression, og har siden besluttet sig for at tale åbent om dette emne og fortælle om den alvorlige sygdom, der spredes hurtigt over hele verden.

Henning Jensen er desuden medlem af Psykiatrifondens præsidium, og han holder i dag en lang række foredrag om sit liv med depression - for herved at hjælpe andre til at komme igennem lidelsen.

Siden 1987 har Henning Jensen været ansat på Det Kongelige Teater, som han forlod sommeren 2002. Han har spillet med i en lang række forestillinger og film, hvoraf blandt andet kan nævnes ”En sælgers død”, ”King Lear” og ”Amadeus”.

Kl. 18 åbnes dørene og publikum kan besøge foreningernes stande.

Sted: Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51B.

Tidspunkt: Onsdag den 7. oktober. 19.00-21.00

Tilmelding: Psykinfo Region Syddanmark telefon 9944 4546 eller www.psykinfo.regionsyddanmark.dk Arrangementet er gratis.

Arrangører: IFS, Vejle kommune, Bedre Psykiatri Vejle, Sind Vejle, OCD-foreningen Vejle, Velfærdsforvaltningen Vejle, LAP Vejle og Psykinfo Region Syddanmark.

LANDSMØDET 2015 gjorde LAP's fokus bredere

Tekst: Frands Frydendal

I blad nr. 1 skriver forretningsudvalgsmedlem Bo Steen Jensen om landsmødet "... at der blev brugt for meget tid på "lige gyldige kommarættelser" og for lidt tid på det, der er LAP's opgave, nemlig at påvirke samfundet omkring os til at give os plads som mennesker og ikke blot en samling diagnoser".

På landsmødet behandlede vi adskillige forslag om ændringer i LAP's interne organisation, og man kunne måske misforstå Bo Steens bemærkning, som om alt dette var "lige gyldige kommarættelser". Derfor vil jeg gøre det klart, at landsmødet besluttede at gøre LAP's sigte bredere, forbedre LAP's interne forhold og afklare ansvaret for dette.

Ved forslag 3c blev det besluttet, at landsledelsen og forretningsudvalget har ansvaret for at gennemføre et projekt, som forbedrer LAP's organisation.

VED FORSLAG 9 BLEV LAP'S PRINCIPPROGRAM ÆNDRET, SÅ

- LAP fortsat vil arbejde for at påvirke samfundet omkring os (bl.a. som Bo Steen fremhæver); men ændringen tilføjer to ting, nemlig at:
- LAP vil arbejde for et bedre kollektiv indadtil, bl.a. gennem punkter om foreningskultur, foreningspraksis og intern konfliktløsning, og
- LAP vil arbejde for at styrke og hjælpe medlemmerne individuelt, bl.a. gennem oplysning om deres forhold og hjælp til recovery og til at lære nye færdigheder.

Landsmødebeslutningerne er udtryk for medlemsdemokratiet i LAP, og hvis det ellers er reelt, ser jeg frem til at forretningsudvalget (som lige nu udgøres af Bo Steen Jensen, Hanne Wiingaard og Steen Moestrup) anerkender, at beslutningerne om organisationen er mere end "lige gyldige kommarættelser", nemlig klare meldinger fra medlemmerne om landsledelsens og forretningsudvalgets ansvar, for at arbejdet i LAP fremover fokuserer bredere og forbedrer LAP's interne forhold. ■

ARTIKEL//

Folkemødet er blevet en folkelig succes



Tekst & foto: Tom Jul Pedersen

Det var 5. gang at Folkemødet på Bornholm fandt sted i år, man kan roligt sige det er blevet en succes, både mediemæssigt, samt deltagermæssigt. I år sneg deltagerantallet sig op på hele 100.000 stk., det er ny rekord. Nu da vi er i gang med de tørre tal, kan vi oplyse det varede 4 dage samt foregik på spidsen af øen, nærmere bestemt i Allinge. Der er et hav af interesseorganisationer og politiske partier presset sammen i den lille havneby. Det er helt klart en fordel ikke at lide af berøringsangst, da man ofte stod som sild i en tønde til x, y og z foredrag eller arrangement, især når det var kendte der stod for det, der blev sagt, var det svært at komme til. Gratis fadøl var en del af lokkemaden, noget som både Ekstra Bladet og Århus Kommune benyttede sig af. Politi var der masser af, selv på færgerne derover samt i havnen, hvor de gik og skrev bil nummer plader

ned, for en sikkerheds skyld, hvis der skulle komme et terrorangreb på hollænderen Gert Wilders. Hans foredrag blev tilmed flyttet til et helt andet sted for at forvirre evt. terrorister, tilmed var der en betjent i hvert lokale på den skole, hvor det foregik, ingen skulle have mulighed for at skjule sig.

LAP havde lejet 4 huse, lige fra et moderne sommerhus, til et retro-hus i 3 etager, der lå i Gudhjem. Et flot hus, der lå ved havnen, man kunne blive helt afhængig af at ligge og høre samt se på havet, mens man kunne skimte Christiansø i det fjerne. En perle af rang, som man godt kan forstå, at et ældre ægtepar har købt som feriebolig. Til daglig bor de Kalundborg. De var så venlige at køre os frem og tilbage til og fra Folkemødet. Det kunne de, da de boede i kælderens, vi havde altså 2 etager, vi kunne boltre os på.

LAP's telt var at finde blandt psykiatriens telte, ergo var vi sammen med andre "familie medlemmer" såsom vores kollega Sind (nogle vil sige konkurrent) samt Granhøjen, der er et behandlingssted for sindslidende. Udover kuglepenne, karameller og LAP-bladet, kunne folk bl.a. høre et foredrag om hestetterapi.

Men hvad er hestetterapi? Det betyder, at en hest er en del af forløbet, kort fortalt. Den uddybende version er, at det forudsætter, at man har sympati for det store og flotte, men også lidt farlige dyr hesten. Ved at man får "kontakt" med dyret, kan man godt få en form for ro, glæde eller styrke, en positiv og stærk oplevelse, man ellers ikke ville have fået.

Man er selvfølgelig ikke alene med hesten, Truels, der holdt foredraget, er også med. Han er måske den største årsag til, at det er en succes så stor, at folk selv betaler for det eller får kommunen til det. At kalde det behandling eller terapi er voldsomme ord, man kan som sagt få en form for velvære, glæde, styrke af at røre ved hesten eller ride på den. Hvis den af sig selv lægger sin store bløde mule på ens skulder, er det noget, alle føler glæde/varme ved. Jeg vil kalde det en 3 trins raket:

- 1) sympati for hesten
- 2) sympati for terapeuten
- 3) lyst til at ændre på vitale ting i ens tilværelse.

Vores terapeut Truels har 10 heste derhjemme, han har levet af det i mange år, så det virker på nogle. Ligesom så meget andet inden for den åndelige/terapeutiske verden får X antal noget ud af det, mens Y antal ikke kan mærke noget. Jeg interviewede Truels til LAP tv. Det kan ses på vores hjemmeside.



Han er en blid og behagelig mand, "noget for kvinderne" blev jeg enig med et LAP-medlem om efterfølgende. Klik ind på hjemmesiden og se hele foredraget, samt interviewet, især det sidste er anbefalelsesværdigt. Vi siger tak for Folkemødet denne gang, samt på gensyn til næste år. ■

SUCCESSION MED LAP-REFUGIE GENTAGES TIL DECEMBER

Det populære LAP refugium på Inspirations Center Maribo afholdes i år i perioden 7. december 2015 - 4. januar 2016

Tekst: Lars Kristensen og Henning Jørgensen

I 2013 og 2014 afholdtes LAP refugium for første gang. Delta-gerantallet varierede mellem 10 og 25 LAP-medlemmer, der havde indlogeret sig fra 3 dage og op til flere uger. Især perioden fra 20. december til efter nytår var populær.

Efter opholdet sidste år er der faldet mange positive udtalelser i lighed med:

- Som en lille ferie, hvor man kommer væk fra hverdagens stress og jag. Både finder ro, lærer nye mennesker at kende og får noget socialt sammen.
- Afslapning med et nyt klart syn på min tilværelse.
- Det mest fantastiske jeg nogensinde har oplevet, meget udviklende.
- Jeg har lært meget spændende og brugbart om mig selv.
- Der var meget godt at få ud af opholdet, og jeg overskred mine grænser på en god måde. Bare vi havde haft mere tid.

- Der var tilpas med aktiviteter, så vi fik redskaber og nytænkning med hjem.
- At alle vi gæster havde en sårbarhed med os, kunne kun mærkes af en nænsom atmosfære, hvor ingen dominerer andre.
- Jeg blev overrasket over den høflige omgangstone og det rolige samtaleniveau overalt på stedet.
- Dette ville være nytænkning i den psykiatri, vi bruger i dag.
- Det sociale kan blive lidt for massivt, men så kan man trække sig til sit værelse eller arrangere en tur til Maribo.
- Jeg havde 11 fantastiske dage. Der er ro og kærlighed til at man udvikler sig og flytter personlige grænser. Det er godt, at man kan se film om aftenen eller spille spil.
- God oplevelse. Jeg blev rigtig godt modtaget og følte mig velkommen. Værterne var rolige, omsorgsfulde og hjælpsomme.

De var helt fine, dygtige, var til stede, var i balance og spredte tryghed på stedet - og så gik de ind på lige fod med alle, det var godt.

- Miljøet, roen, freden, naturen og interiøret med levende lys i staldlygterne.
- Godt fællesskab og sammenhold af os brugere og de terapeuter, der ledede aktiviteterne.
- Maden var rigtig god, sund, spændende, varieret og velsmagende og der var rigeligt med grønt til hvert måltid.
- Hjemmebag er hyggeligt. En udsøgt fornøjelse at stå op til en righoldig morgenbuffet med friskbagt speltbrød og duft af friskbrygget kaffe, - det var en god start på dagen.
- Det var spændende at opleve, at flere af deltagerne satte aktiviteter i gang, som andre frivilligt kunne deltage i.

- Der var en som indbød til kunstmaling, nogle arrangerede vandreture, filmaftener, musik og dans i salen, juleklip, bagning af favoritkage, pynte op til jul med adventskrans og juletræ.
- Nogle arrangerede nytårsaften med bordpynt og nytårshatte.

De positive udtalelser henviser både til, at man kunne deltage i refugiet med behov for ro og fred, og til de recovery-orienterede aktiviteter, som det var frivilligt at deltage i. Aktiviteter, der på hverdage blev tilbudt af medarbejdere, der bød ind med deres psykopædagogiske bidrag, så som maleøvelser, drømmetydning, mindfulness meditation, Qi Gong og dybdeafspænding.

” Det var spændende at opleve, at flere af deltagerne satte aktiviteter i gang, som andre frivilligt kunne deltage i

De gode erfaringer fra de foregående år vil blive anvendt igen i dette års refugium, så deltagerne igen får oplevelser, der aktiverer følelser af ligeværdighed, forøgelse af selvværd, tilfredshed og glæde. Du kan tilmelde dig for den periode, du ønsker.

Der er åbent for tilmelding 1. oktober.

Hvis du er på kontanthjælp eller tilsvarende ydelse og kan dokumentere dette, kan du deltage på refugiet til stærkt reduceret pris! Kontakt LAP's sekretariat pr. tlf. 66 19 45 11 (mandag - torsdag kl. 10-14) eller mail lap@lap.dk. ■



PORTRÆT AF PERSONEN FORAN OG BAG SIND

Uformel samtale
med **SIND's** formand
Knud Kristensen
på Folkemødet.



Tekst: Inger-Liss Christoffersen
Foto: Nils Andersen.

De fleste psykiatribrugere har set Knud Kristensen i medierne, når han udtaler sig om psykiatrilaterede emner, især de dagsaktuelle. Men de færreste kender vist personen bag SIND's formand. Derfor havde Nils Andersen og jeg på Folkemødet sat Knud Kristensen stævne på en restaurant i Allinge, for at spørge ind til hans liv i og uden for SIND.

Vi fandt et nogenlunde roligt sted i restauranten, hvor vi kunne sidde og spise frokost, samtidig med at vi talte sammen – det gjorde stemningen behagelig og meget afslappet. Spørgsmålene kom fra både Nils og mig - og Knud Kristensen svarede beredvilligt.

”Knud, hvordan startede du med at få interesse for psykiatrien?”

lægger Nils ud. Og svaret kommer prompte, for Knud har været nødt til at interessere sig for området, da hans ældste fik psykiske udfordringer i 1991. Overskuddet i familien kom først en hel del år senere – ”fordi systemets vej var lang og trang” - så først i 2004 begyndte han at arbejde aktivt i psykiatriorganisationen. Samme år udkom ’Håndbog for psykiatri-brugere’, som Knud skrev sammen med sin hustru Ellen Margrethe Basse. På det tidspunkt var han formand for ”DE9”, som er et pårørendeudvalg, og hvor formanden for SIND dengang, Finn Graa Jacobsen, havde brug for hans hjælp. Knud efterfulgte senere Graa som formand, hvilket medførte en hel del synlige og nye tiltag for foreningen SIND. ”Er du udelukkende formand for



Knud
Kristensen

SIND?” spørger Nils. ”Nej, jeg har et lønnet job ved siden af mit frivillige arbejde. Jeg er jo fra Vendsyssel. Og et gammel ordsprog siger; ’Man skal være et dovent svin, hvis man ikke kan vride 40 timer ud af en weekend.’” Knud har altid haft interesser uden for sit faste job og arbejdet meget – det der er spændende og interessant, arbejder han vedholdende på og med stor entusiasme.

”Hvordan ser du faresignalerne på stress?” er det næste spørgsmål Nils stiller. Endnu har Knud ikke mærket noget til det, men svarer, at det at få tak for hjælpen er brændstof for ham. Jeg fortsætter: ”Du har for nylig hjulpet en god ven af mig – det er vi taknemmelige for”. - ”Jo da, jeg tager telefonen og lytter til folk og jeg

” Man skal være et dovent svin, hvis man ikke kan vride 40 timer ud af en weekend

vægter konkrete sager højt. Hvis jeg ikke kan hjælpe, henviser jeg andet steds – guider eksempelvis videre til Livslinien, SIND's rådgivning eller lignende”. ”Det er da imponerende, at du kan have alle de aktiviteter, som du deler på Facebook. Jeg kender kun en person, der kan komme op på siden af dig her, og det er psykiatriordfører Liselott Blixt fra Dansk Folkeparti. Det er tempi som de færreste kan efterleve.”

”Findes der en lobbyisme mellem politikere og organisationerne?” Knud tager kontakt til pressen og omvendt og ja, der er en form for lobbyisme - ”men vi køber os ikke til det, den konstruktive dialog til journalister er nødvendig”, svarer han.

Inger-Liss: ”Det er oftest dig, der kommer først på med nyt i psykiatrien – LAP skulle også gerne komme dertil en dag – så du er et forbillede for vores forening, vil jeg mene.” - ”Det var et spørgsmål!” retter Nils mig. - ”Ja, forstået - pressearbejde skal være til rådighed og det er vigtigt at bruge og prioritere medierne for at komme ud med budskaberne. Det saglige niveau skal bevares og jeg kritiserer på en saglig måde og vil ikke bidrage til at piske en stemning op – det har taget lang tid at komme dertil”, erkender Knud.

Til daglig arbejder Knud med kommunikation og ved derfor, at det er vigtigt at bruge korte konkrete sætninger for at undgå, at blive misforstået eller citeret forkert. At have respekt for journalisters arbejde - under ofte urimelige vilkår - er vigtigt at acceptere. Der ringes for eksempel til mig kl. 06 om morgenen fra enten TV, avis eller radio. Spørgsmålet lyder:

Har du læst Jyllands-Posten? Du skal gerne have noget klar til kl.07. Jeg svarer, ”giv mig ti minutter til en kop kaffe og læsning af avisen - du får et interview - eller måske kan jeg ikke hjælpe dig. Det kommer alt an på hvad sagen drejer sig om og især hvilken vinkel det skal tage”.

Nils: ”I det sidste SIND-blad, læste jeg et af dine udtryk - ’der er en handicaprampe’ – der burde da også være en handicaprampe for psykisk syge!” - ”Ja, det er et begreb alle kan forstå, at det er nødvendigt for en kørestolsbruger for at komme frem og tilbage på job – og det turde også være klart at psykisk sårbare har brug for en sådan. Det er den enkle måde at forklare tingene på, og det tror jeg folk forstår. Når man kommunikerer med en person, er det vigtigt med tryghed – tænker man ikke noget godt om udspørgeren, så får ingen noget positivt ud af samtalen. Det skulle jeg måske ikke have sagt – men håber på forståelse for en lille fejl. Det er nemlig vigtigt om kommunikationen er skriftlig eller mundtlig – for eksempel på en konference – så kan det ofte på tekst i avisen se helt forkert ud” - hvilket skete da en journalist efterfølgende skrev om et af Knuds udsagn på konferencen.

ET LILLE STOP I TIDENS TRAVLHED

”Du har lige været indlagt på grund af en lungebetændelse, som du pådrog dig under er ferie i udlandet. Får dette dig ikke til at tænke på, at du måske kører i meget højt gear?” - ”Nu er lungebetændelse jo en smitsom bakterie, man får ind, og at jeg måtte indlægges skyldtes, at det var svært at finde den rette antibiotika til behandlingen.

Men det er klart, at man efter sådan en omgang er træt og skal have tid til at komme sig. Men nej, jeg tænker ikke at det er stressrelateret – eller har noget med min alder at gøre.” Og her bryder både Nils og jeg ind: ”Men hvor gammel er du egentlig Knud?”

Det svar må vi vente noget på – men Knud er da helt klar over, at man må tilpasse sig de ressourcer man har til rådighed, og det er logisk, at som alderen skrider frem, kan han ikke bare tage flyet fra Billund kl. 05.00 til Bruxelles og holde 5 møder der, for derefter at tage hjem med aftenflyet. Der er med tiden sket ændringer som løbende skal justeres – sådan at der nu fremover skal en overnatning i Bruxelles til og måske en efter, inden turen fra jobbet går hjemover.

ARBEJDE OG ALDER

”Hvad laver du egentlig i Bruxelles?” – ”Jeg er medejer af et informations- og kommunikationsfirma som arbejder for kommissionen/EU – det er ikke politisk arbejde, men jeg tager mig alligevel tid til at kigge lidt over skulderen, hvis der er noget relevant om psykiatrien, jeg kan bruge. Selvfølgelig har jeg gavn at kunne mestre denne kommunikation, selvom det er anderledes end den jeg har med journalister og medier”, svarer Knud.

” I et vist omfang producerer systemet selv de retspsykiatriske patienter

Det varer noget, inden vi bogstavelig talt får trukket svaret om Knuds alder ud – men Knud er født den 1. maj 1953 i Frederikshavn.

Moderen var hjemmegående – for der var 3 andre børn i familien – og faderen var havnearbejder og mente bestemt at Knud var født på hans fridag – og at det ligesom var tilrettelagt sådan.

HVORDAN KOMMER VI VIDERE MED RETSPSYKIATRIEN?

Nils forsætter med at spørge ind til retspsykiatrien og dens vilkår i Danmark – hvad skal vi gøre? Også dette har Knud en mening om. – ”Der er mange retsforanstaltninger og efter min mening også for mange mennesker, der får domme til anbringelse på retspsykiatriske afdelinger. Der er sket en stigning af anmeldelser af vold og trusler mod ansatte i det offentlige, og det er vigtigt at nævne, at det ligger i den lettere ende og så bliver slået sammen til en bunke. Det er ofte relativt små forseelser, der udløser disse domme. Vi tror – vi ved det selvfølgelig ikke – at det skyldes, at man har ændret anmeldelsespraksis, hvor man før var mere rummelige og tolerante. I dag har man en såkaldt nultolerance. Et signal om at her hos os (psykiatrisk afdeling) vil vi ikke tolerere trusler om vold. De trusler om vold er oftest et resultat af, hvad der foregår, som hvis man f.eks. vil bæltefikse en patient. Så tænker jeg, at det på det nærmeste må være umuligt ikke fysisk at prøve at sætte sig til modværge, uanset om bæltefikseringen kan være nødvendig for at redde patientens liv – Det føles alt andet lige som et overgreb.”

”Vi skal selvfølgelig ikke acceptere, at patienten begår forsætlig vold, men de mange eksempler på tomme trusler, bør kunne håndteres på en anden måde. Grundet færre og færre sengepladser - både

på afdelinger og bosteder – er der flere og flere mennesker, der nu er overladt til sig selv og hvor der ikke er mulighed for at stoppe de syge, som hvis de havde været indlagt. Så må der jo også være flere, der kommer til at begå en kriminel handling. Det skal vi også i et vist omfang være klar til at håndtere. I et vist omfang producerer systemet selv de retspsykiatriske patienter. Det er en ond spiral.”

”Hvad gør vi så med folk, der har fået en foranstaltningsdom?” – ”Ja, vi skal blive mere differentieret i den måde vi vurderer på, hvor patienten hører hjemme. De omtalte tomme trusler burde ikke henhøre under anbringelse på retspsykiatriske afdelinger, men ville udmærket kunne behandles på en lukket psykiatrisk afdeling. Nogle få ansatte forstår denne forskel og ønsker ikke at indberette vedkommende, som har optrådt truende.”

”Politisk synes jeg, at der i lovgivningen omkring området her - i stedet for teksten, som står næstsidst i en lov : ’denne lov gælder ikke for Færøerne og Grønland!’ i den paragraf i stedet burde stå: ’Denne lov forbyder ikke offentligt ansatte at tænke sig om!’ (Igen er det den lune Knud, som nærmest billedligt fortæller, så vi straks forstår budskabet) ”At få plads til rummeligheden er virkelig ønskværdigt, når vi taler om dette, og om hvad der kunne gøres for at nedbringe tvang.”

Ja, så sluttede vi alligevel af med at blive så meget klogere på psykiatrien, SIND’s formålsparagraffer, visioner og ønsker - samt på en mand som Knud Kristensen, der brænder for sit frivillige arbejde. Vi ønsker Knud rigtig god arbejdslyst med fortsættelsen af sit vigtige arbejde. ■

KATARSIS mental renselsesproces

Tekst: Tom Jul Pedersen

Anne Marie Eriksen har skrevet en bog om et meget alvorligt emne. Hun har i sin tid slået sit lille spædbarn i ihjel.

Iden ret let læste bog, der er på 86 sider, der tilmed ikke er ret tæt skrevet, fortæller hun meget selvreflekterende om forløbet op til den skæbnesvangre dag. Vi får et indblik i en unge piges inderste tanker og færden igennem mange år, både - som sagt - før, men især også efter den skæbnesvangre nat. Det er lige på, skal jeg love for, det er ikke for sarte sjæle. Fx. får vi at vide, hun var sin kæreste utro, inden barnet blev født, tilmed var hun lidt af en ”rod”, der fulgte sine egne veje. Den skæbnesvangre nat kvalte hun sit barn på 5 måneder samt prøvede at begå selvmord. Hun skriver: ”At jeg var til fare for andre, kunne jeg ikke vide. At Nikolas skulle dø den nat og ikke jeg, kunne ingen forudsige. Ja, ingen kunne se for sig en kvinde flygte ud af soveværelsesvinduet med en kniv i hånden og et spædbarn på armen. For hvorhen? Midt om natten?” Gerningen er hele omdrejningspunktet i bogen, efterfølgende fortæller hun meget detaljeret om sin livshistorie, både hvor hun boede, hvem hun havde som kæreste, om sine utallige indlæggelser, sine sygdomme såsom spiseforstyrrelser, mani og depression.

Tilmed har hun prøvet alternative behandlinger. Det er en hudløs ærlig beretning, hvor man bliver imponeret af hendes hukommelse, selv drømme, hun havde om natten



for 10-20 år siden, bliver detaljeret beskrevet. Vi får tilmed et indblik i hendes musikalske karriere, der både omhandler klaver spil og sang. Man kan læse, at hun er et meget intelligent og bogligt begavet menneske, der tænker rigtigt meget over tingene, langt mere ned den gennemsnitlige dansker gør. Nogle gange for meget, tillader jeg mig at konkludere. I bogen beskriver hun tit, hvilke associationer episoder giver hende. Som fx. da en lille killing i koldt vejr stod uden for hendes lejlighed en nat, hun tog den med op i varmen. Episoden gav associationer i retning, af da hun gik med sit døde barn ud i den mørke og kolde nat, mange år tidligere...eller en dag hvor hun tog en mælke karton, der var tom,

væk fra en anden karton i køleskabet, nu savnede den karton, der var tilbage, en partner, den var ensom.

Det er en barsk bog, hun har skrevet, den er som en form for katarsis for hende, det betyder mental renselsesproces. Man skal have et vist overskud for at læse den, mange sindslidende vil kunne nikke genkendende til det hav af dagligdags-episoder, hun beskriver. Hun er en sand mester i afkode det psykologiske spil mellem mennesker samt beskrive det i øjenhøjde med læseren. Konkret er der episoder og tanker, de også har haft, hvor en del vil finde en form for støtte på den måde, at ”jeg er ikke den eneste i verden,” der tænker og føler dette og hint. Det er klart det bedste ved bogen. En bog mange kan få noget ud af, hvis man kan tåle de lidt barske sider, der trods alt er.

Til sidst i bogen står der: ”Ingen skal tage min byrde på sig. At jeg fik en behandlingsdom og ikke kom i den elektriske stol el. lign. er samfundets måde at sige til mig på, at det var hædeligt. Tak for livet”

Bogens titel er ”Hvis du vil se mig i himmelen” underforstået, at det lille barn er deroppe, hun vil gerne se det igen, hvis han altså også gerne vil. ■

Bogen er udgivet på Forlaget Mellemsgaard. ISBN 978-87-93076-02-0.

JOBANSØGNINGER

Skjul diagnosen

Tabuet omkring psykisk sygdom er stadig så stort, at du bør undlade at nævne din diagnose, når du søger et job, mener førende psykiatere.

Ikke alle psykisk syge er enige.

Tekst og tegning: Kim Engelbrechtsen

Som psykisk syg kommer du virkelig i et dilemma, når du skal skrive jobansøgning og cv eller deltage i en jobsamtale. Skal du være ærlig eller helt undlade at nævne din diagnose? Du får i opdragelsen at vide, at du kommer længst med ærlighed – og får tudet ørerne fulde med, at du skal være åben om din sygdom, fordi det er sundest, og fordi det kan være med til at nedbryde tabuerne. Men spørger man psykiaterne til råds, er svaret klart: Snyd!



- Der er stadig megen tabu om psykiske lidelser

siger professor Merete Nordentoft



- Du bliver siet fra

siger overlæge Maj Vinberg

Min hidtidige praksis på det område har (desværre) været at fraråde mine patienter at skrive i deres cv, at de har været i behandling for en psykisk lidelse, siger professor Merete Nordentoft, Region Hovedstadens Psykiatri.

Man kan håbe, at jeg bedømmer situationen forkert, men jeg tvivler. Jeg har flere patienter med skizofreni, som overvejede, om de kunne hævde, at de havde undervisnings erfaring, fordi de havde undervist patienter og pårørende, men jeg har rådet dem til ikke at fremhæve det. Jeg har haft en patient, som havde en klar mani, men som fortalte på sit arbejde, at det var stress. I det tilfælde synes jeg egentlig, det ville have været lettere for arbejdspladsen at forstå og håndtere sygdomsforløbet, hvis de havde hørt sandheden. Desværre er der nok stadig så meget tabu omkring psykisk lidelse, at de fleste vil foretrække at prøve at skjule deres sygdom for ikke at blive prioriteret ned i ansøgningsbunken. ■

Overlæge Maj Vinberg, Psykiatrisk Center København, er enig langt hen ad vejen. Hun råder de mange patienter, hun har i behandling i langvarige gruppeforløb, til at lade være med at nævne sygdommen i ansøgninger, på cv'er og til jobsamtaler.

Du har heller ikke pligt til at sige det, hvis du har diabetes – og du bliver siet fra blandt hundreder af andre ansøgninger, hvis du er ærlig omkring din psykiske sygdom. Sådan er det bare, siger hun. ■

OVER HALVDELEN TIER OM DIAGNOSEN

Diskussionen om åbenhed i jobansøgninger tog i psykiatriske kredse for alvor fat med offentliggørelsen af en undersøgelse, som viste, at mere end hver anden handicappede i Århus undlader at skrive handicap på cv'et.

Ifølge rapporten, der er lavet af konsulentfirmaet Ankerhus for Jobcenter Aarhus, angiver 54 procent af mennesker med handicap i Aarhus Kommune, at de undlader at omtale handicapet i deres jobansøgning.

Og det er en tendens, der gælder handicappede i hele landet, lyder det fra Danske Handicaporganisationer, der repræsenterer 320.000 handicappede. 27 procent oplever, at de har fået afslag på stillinger, som de ellers var kvalificeret til. Det er især mennesker med psykiske lidelser, der oplever handicapet som en hindring for at få et job og derfor ikke nævner handicapet i jobansøgningen. Og der er god grund til at skjule skavankerne, vurderer Finn Amby, der er i gang med en ph.d. om virksomhedernes forhold til mennesker med handicaps. Han har interviewet 397 midtjyske virksomheder, og undersøgelsen viser, at 81 procent af de personaleansvarlige vil være usikre over for at ansætte en person med et handicap.

LAP ANBEFALER ÅBENHED



- Åbenhed fører til succes på det personlige plan
siger Steen Moestrup, LAP

Problemstillingen er velkendt i LAP, fortæller Steen Moestrup, medlem af LAP's Landsledelse.

Vi har tit talt om, hvornår og hvordan man skal nævne ens psykiske sygdom forbindelse med jobsamtaler. Især når der er tale om langvarige sygdomsperioder, som er afspejlet i cv - er det på sin plads at nævne, at man har en psykisk ubalance og har måttet være væk i perioder, haft afbræk i studiet mv. Netop i disse situationer er det min erfaring, at man hellere skal satse på et job på reelle vilkår. Dvs. med klar angivelse af, at man har haft en eller flere sygdomsperioder, og at de kan komme igen. Jeg har selv været til en samtale, hvor det ret tidligt kom frem i samtalen, at jeg søgte et job noget under mit egentlige niveau. Vi talte en del om, hvordan jeg taklede mine nedture og opture. Jeg fik jobbet, og der blev vist hensyn til mine psykiske ubalancer, og jeg havde 3 gode år på jobbet. I det omfang mulighederne var der, fik mine kolleger information min situation. Og selv i en meget høj mani fik jeg lov at beholde jobbet. Vi kunne bagefter grine af nogle små episoder, som havde været på jobbet i

forbindelse med min mani. I øvrigt startede jeg op på jobbet direkte fra sygehuset og blev først udskrevet, da jobbet var kørt ind, og jeg slap derved for nedturen i at komme hjem og gå alene i en periode. ■

” Spørgsmålet er, om jeg vil være interesseret i at arbejde et sted, hvor man ikke accepterer psykiatriske diagnoser.
Kim Bach, bipolar

KAN IKKE HOLDE UD AT "GEMME" MIG

En rundspørge i BAL, der er en selvhjælpsgruppe under DepressionsForeningen med 24 medlemmer, viser, at man her hælder til den åbne linje.

Chastine Ostenfeld Luther har kun haft et job, efter at hun fik diagnosen, men hun nævnte det stort set med det samme:

– Jeg tilbød at lave en kontrakt på et par måneder, hvor jeg kunne opsiges med uges varsel, hvis det blev et problem. Jeg blev hængende i fire år. Jeg er meget åben omkring det og ville ikke kunne holde ud at skulle 'gemme' mig og holde styr på, hvem der vidste hvad. Hvornår skulle man sige det? Det er jo sjældent noget, der kommer naturligt ind i en samtale.

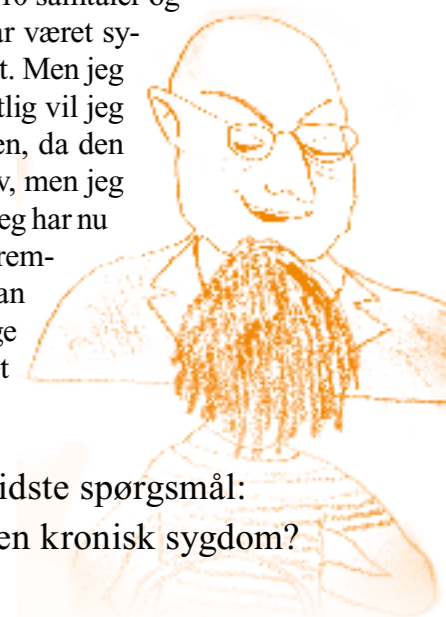
Kim Bach siger, at han vil lade det komme an på en vurdering ud fra, hvilken type arbejdsplads det er, og hvilke værdier de har.

– Spørgsmålet er, om jeg vil være interesseret i at arbejde et sted, hvor man ikke accepterer psykiatriske diagnoser.

Sirry Nielsen fortæller, at hun har prøvet at blive fyret, fordi hun var syg:

– Jeg har skrevet 100 ansøgninger og nævnt min bipolare lidelse et par gange, hvor det var relevant men ellers ikke. Jeg er kommet til 10 samtaler og har to gange nævnt, at jeg har været sygdommeldt, og jeg fik ikke jobbet. Men jeg har været i et dilemma. Egentlig vil jeg gerne fortælle om sygdommen, da den er en pænt stor del af mig selv, men jeg vil heller ikke diskrimineres. Jeg har nu gjort op med mig selv, at jeg fremover vil fortælle det – ellers kan jeg ikke holde det ud. Min læge siger ellers, at jeg skal holde det skjult. ■

” Bare et sidste spørgsmål:
Lider du af en kronisk sygdom?



BRUGERNES BAZAR 2015 I GLIMT

Tekst: Steen Moestrup

Foto: Jørgen Kjær



Et par LAP'per deler erfaringer med smil på læberne. ▲

Debatten om bordet var fyldt med engagerede input om investering i personlig udvikling ▶



Ivrige LAP'per debaterede med Liselott Blixt om investering i personlig udvikling ▼



Investering i udsatte var årets tema for Bruger Bazaren i Kongens Have i Odense - sidste onsdag i august. Vejrguderne var taget i ed og vejret holdt tørt, men solen skinnede ikke ret meget. Mangfoldigheden var stor og debatlysten meget alsidig, dog må vi sande, at DSB har gjort det sværere for udsatte at samles. LAP-folket var talrigt repræsenteret fra hele Danmark.

Budskaberne var mange, og der var absolut delte meninger om mange ting, men som flok kan de udsatte bare sige til politikerne - lyt til os, vi ved, hvordan I kan gøre en forskel på udsatte området.

Rådet har igen i år udgivet en årsrapport - der indeholder oplysninger om Rådets mange aktiviteter gennem året 2014/15.

Der er lagt vægt på Socialt udsattes situation: En møllesten om halsen - socialt udsatte

og gæld, Livet på hjemløseboformer, Brugerens oplevelse af substitutionsbehandlingen, Ligebehandling i retspsykiatrien, Unge på kanten og En investering som betaler sig. Der findes både høringsvar, en oversigt over debatindlæg, pressemeddelelser og en uddybning af de enkelte forslag. ■

Rapporten kan læses på www.udsatte.dk

Et nærbillede af engagerede LAP medlemmer ved debatten - én taler, én lytter og én lukker øjnene for at kunne koncentrere sig om argumenterne ▶



Der var plads til grin og smil ved debatten i LAP-teltet ▲



◀ Et udsnit af teltene fra Bazaren - SAND er organisationen for hjemløse

Et udsnit af teltene fra Bazaren - regnen udeblev og vi kunne nyde frokosten i det fri ▶



Frokosten hældes op og de frivillige i blå t-shirts serverede ▼



Kaffenbrødet klar til servering - de frivillige hjælpere var i blå t-shirts ▲



Urtete & Riskiks præsenterer: NYT FRA PSYKOLOGIENS VERDEN

Det skabte voldsom furor, da WHO for nylig offentliggjorde at alle de psykiatriske diagnoser i det internationale klassifikationssystem ICD i den kommende version 11 vil blive lagt sammen i en overordnet diagnose: "F0: Fis i kasketten" med de to specifikationer "a. Roterende type" og "b. Galopperende type"



WHOs nye kurs

"Den vildtvoksende manual og den dårlige reliabilitet i ICD-10 gjorde det simpelthen nødvendigt at skifte kurs," udtaler WHO-bestyrelsesmedlem og overlæge i psykiatri Oolong Kaloufi. "I den nye model udskiftes den gammeldags kassetænkning med en simplere, mere dynamisk kontinuum-model, hvor patienterne simpelthen fordeler sig langs et spektrum efter hvor galt den er fat på 1. sal. Rørende enkelt, ja, og nogle af os var også skeptiske - men det er forbavsende effektivt." Så der er godt nyt for de forvirrede praktiserende læger og psykologer - og måske navnlig de studerende. "Du og jeg er jo ikke grundlæggende forskellige fra de sindslidende. Der er bare dette personlighedstræk, som vi alle har i større eller mindre grad. Tag nu dig for eksempel," Kaloufi smiler anstrengt. "Vi kan jo alle sammen have en dårlig dag."

Det rene nonsens

Men ikke alle er begejstrede for den store forandring. "Fis i kasketten er en både mandschauvinistisk

og eurocentrisk diagnose," udtaler psykolog Liselotte Mgala som forsker i kulturelle sygdomsrepræsentationer på Roskilde Universitet. Hun påpeger, at det store fokus på en allerede nu forældet hovedbeklædning fra en amerikansk subkultur kan virke ekskluderende for mennesker med anden etnisk baggrund. Særligt forudsiger hun at der vil opstå problemer, når diagnosen skal anvendes i lande udenfor den vestlige kulturfreds. "Man skal i det hele taget passe på hvad man trækker ned over hovedet på folk. Hvad der i vores samfund måske ligner fis i kasketten, betragtes måske i et andet kultur som en appelsin i turbanen?" Hun piller lidt ved sin bambusørering og lader ordene synke ind, før hun fortsætter. "Det er så typisk lægevidenskabens rolle i senkapitalismen og endnu et eksempel på den kulturel imperialistiske logik som hersker i WHO. Selvom ICD burde repræsentere et globalt perspektiv, ender de alligevel med at undertrykke minoriteternes

perspektiv. Fis i kasketten er ikke universelt, og selvom de ændrer navnet ser jeg ingen grundlæggende forskel på kasse og kasket-tænkning." Selv har hun været i kontakt med behandlingssystemet i flere omgange, som pårørende til en adfærdsforstyrret ånd, som havde taget bolig i hendes transistorradio efter et toårigt feltarbejde hos en gruppe shamaner på Samoa. "Vi er mange der mener, at en tilbagevenden til et lidt ældre, men stadig fornuftige diagnose, såsom rotter på loftet eller slet og ret knald i låget ville have været mere forsvarligt i et globalt perspektiv"

Nye tider

Også patienterne er i oprør. "Jeg har lavet denne tegning. Men jeg kan ikke helt se, hvad den forestiller," udtaler Palle Alene fra Riskikovs døgnafsnit til vores udsendte. "Det gør mig meget forvirret og ked af det at se på den. Nogen gange får jeg ondt i hovedet. Du kan jo prøve at se på den, måske kan du se hvad det er?" Palle vil fremover lide af fis i kasketten, roterende type.



Foto: Brenderup Højskole

Sommerlejren 2015

Tekst: Steen Moestrup

Foto: Vibeke Thomsen



Igen i år var det Brenderup Højskole, der lagde lokaler og køkken til vores sommerlejr. 56 deltog i lejren og der var flere af deltagerne, som var med til at få afviklet lejrens kreative værksted, bålaftner, afspænding, udflugter og foredrag. Vi kan godt selv, når vi vil og støtter hinanden.

Scenen er din, blev en realitet med coach Jette Jakobsen og blot et godt eksempel på, hvordan vi optræder for hinanden og spreder livsglæde, underholdning og gode stunder for hinanden.

På festsaftenen underholdt Carsten Bieler med gamle klassikere og nye melodier i en skøn blanding, flere gange endda med deltagerne som sangudøvere.

Forstander Ole Dedenroth underholdt os med en havevandring og en sangaften med højskolesangbogen.

Alice Rasmussen fra udsatterådet i Odense gav råd om, hvordan vi påvirker rådene rundt omkring i landet og bidrager til den politiske debat.

Udflugterne til Kerteminde - Johannes Larsen museet og "Fjord og Bælt" samt bytur til Bogense var godt besøgt. Der er selvfølgelig delte meninger om, hvor meget tid der skal afsættes, men evalueringerne

viste, at det passede et stort flertal.

Indledning med bankospil er blevet en tradition ligesom lejren afsluttes med en evaluering, hvor der serveres kaffe og lagkage. ■

Tak til alle og især deltagerne, som bidrog til en god sommerlejr 2015
Steen Moestrup

SPREDTE BEMÆRKNINGER FRA EVALUERINGEN:

På spørgsmålet om hvad har du fået med hjem, svarede forskellige:

- De sødeste mennesker er på LAP's sommerlejr. Jeg har haft dejlige timer med super søde mennesker. Skønt at være i værkstedet og opdage at jeg igen kan male lidt.
- Idéer: Jeg synes at det er den bedste højskole. Der er så meget at kigge på og forundres over. Elsker stedet.
- Har fået mange nye bekendtskaber i LAP. Det har været fantastisk dejligt hele opholdet.
- Skriveværksted - mange gode samtaler - glæde (glæder mig hvert år) elsker stedet - udseende - størrelse - rummelighed. Lidt slidt er her, men pyt. Skolens indstilling & de unge udlændinge er.
- Godt at møde forskellige mennesker fra forskellige steder i landet. Nogle mere larmende end andre.

Vænne mig til larm og uro. Ikke alle tager hensyn.

- Større viden om psykisk syge og deres livsbetingelser. Dejlige møder med mange forskellige mennesker.
- Har oplevet opholdet denne gang bedre end sidste år. Varmere og mere inddragende. Mille er oppe både tidlig og silde, hun hopper og springer for os og ikke tiden spillede, hun er som Lone en dejlig frille, de mestrer at få LAP'er til gilde.
- Mødes med mangfoldigheden. Passe på mig selv. Fællesskab - kram.
- Jeg har øvet mig i at åbne/lukke for andre mennesker. Sige fra på en stille og rolig måde. Jeg har været glad for at møde nye mennesker. Kunne give noget af mig selv.
- Mit eneværelse var meget værdt at kunne trække mig lidt tilbage til. At få eneværelse var også min betingelse for, at jeg ville være med. Skønt med cyklerne!

(Direkte ordret citeret fra evalueringsskemaerne, fejl og sprognuancer er bevaret.)

Med støtte fra

TrykFonden

Deltagere til brugerpanel søges



Har du erfaringer med deltagelse i behandlingsforløb i psykiatrien du vil dele, og er du interesseret i forskning?

Ved at dele dine erfaringer og oplevelser fra deltagelse i behandlingsforløb i psykiatrien, vil du kunne bidrage til, at forskere inden for Recovery får en bedre forståelse og et indblik i brugerens perspektiv. Brugerpanelet vil indgå i projekter omkring Recovery, og mødeformen vil foregå som gruppearbejde for at diskutere og besvare konkrete spørgsmål, der har betydning for forskernes arbejde i projekterne. Forberedelse for deltagelse i brugerpanelet vil foregå i et samarbejde med forskningsenhedens Ph.d. studerende og seniorforskere, hvor der løbende vil blive tilrettelagt relevant undervisning for panelet.

Brugerpanelet vil gøre en forskel gennem indsigt, og brugerpanelet vil være kendetegnet ved åbenhed, integritet og respekt for individuelle forhold. Forholdende omkring aflønning, undervisning og transport uddybes ved første møde med brugerpanelet.

For yderligere informationer kontakt:
Sofie Bratberg Jensen Ph.d. studerende v/ Psykiatrisk Center København
"Program for Rehabilitering, Recovery og Shared Care"
Mobil 40 26 37 59 (dagtimer 8-15 aften, 20-21 mandag til torsdag)

Tilmelding:
Mail: Sofie.Bratberg@regionh.dk

Send gerne et par linjer om din motivation for at deltage i et brugerpanel.

Der kræves ikke specifikke faglige kvalifikationer for at deltage i brugerpanelet.

Vi ser frem til at høre fra dig

Psykiatrisk Center København "Program for Rehabilitering, Recovery og Shared Care" v/Ph.d. Forskningsoverlæge og programleder

Lene Falgaard Epløv.

Ny
viden
inden
for
Reco
very

HVAD ER EN BISIDDER

og hvad kan jeg bruge en bisidder til?

LAP har i nogle år haft et tilbud om en bisidderordning og har derfor et korps af frivillige bisiddere,

der selv har eller har haft en eller anden form for tilknytning til psykiatrien, klar over hele landet. Bis-

idderordningen er da også blevet brugt, men vi kunne godt tænke os at den blev brugt endnu mere.

- En frivillig bisidder er en person, der ulønnet går med dig, når du f.eks. skal mødes med kommune, jobcenter, læge, bank, 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 uvildigsparringspartner, som du kan drøfte din situation med.

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

DU KAN FX BEDE OM AT FÅ EN AF DEM MED, HVIS DU:

- Er i tvivl om, hvordan du får dine tanker og ønsker formuleret
- Har svært ved at bevare overblikket og koncentrere dig
- Har brug for en at støtte dig til, som kan hjælpe dig både før og efter et møde
- Skal have et møde med en sagsbehandler.
- Skal have et møde med din almindelige læge
- Skal have et møde med en anden behandler eller myndighed
- Så føl dig mere tryk, få en bisidder ved din side

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.

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.



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

JA Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 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 støtte-medlemskab: 200 kr. årligt

JA Kollektivt støtte-medlemskab: 600 kr. årligt

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

INDMELDSES//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

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivhuset Freya	2670 Greve	Mamma Mia	2400 København NV
CSD Aktivitetshuset	5000 Odense C	Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
Banehuset	4450 Jyderup	Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
Blåkærgård	8800 Viborg	NABO-Center Amager	2300 København S
Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby	Netværkscaféen	7700 Thisted
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg	Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Brugerrådet f/		Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro	Nørremarken	8800 Viborg
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for		Outsideren	2200 København N
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte	PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Café Aroma	5700 Svendborg	Regnbuehuset	2630 Taastrup
Café Utopia	7500 Holstebro	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Center Nørrebro	2200 København N	Skejbyhave	8200 Århus N
Dag- og Botilbudene i Hinge	8620 Kjellerup	Skiftesporet	7400 Herning
Den Blå Café	7430 Ikast	Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Den Grønne Gren	8900 Randers C	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Det Hvide Hus	2820 Gentofte	Stoppestedet	5000 Odense C
Flydedokken	7000 Fredericia	Støttecentret	6960 Hvide Sande
Forvandlingsværkstedet	2650 Hvidovre	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Fountain House, København	2100 København Ø	Støttecentret	6900 Skjern
Gallohuset	8000 Århus C	Støttecentret	6920 Videbæk
Haslekollegiet	8210 Århus V	Sundbygård	2300 København S
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Sølvagergård	4293 Dianalund
"IFK 98" – Kæmperne	2200 København N	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj	Værestedet Væksthuset	8700 Horsens

Kommunale grundforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup, toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

Skovagervej 2, 8240 Risskov, jp@antv.dk,

www.psykiatribrugere.dk

Lise Jul, Telefon: 2014 2422

Tom Jul Pedersen, Telefon: 2988 4532

Bjarne Thykjær Poulsen, Telefon: 2578 6598

LAP SILKEBORG:

Netværksgruppe, Inge Wistoft Vestergaard,

Telefon: 4043 3287, i.wistoft@hotmail.com

LAP VIBORG OG SKIVE KOMMUNER:

Formand: Ingelise Jacobsen, Telefon 8667 3022/

2329 1532, i.jacobsen1951@gmail.com

Kasserer: Leif Andreasen, tlf. 6080 2023

Sekretær: Torben Grønbæk Nielsen, tlf. 9757 2479

LAP RANDERS:

v/Anette Rousing,

Telefon 2733 5713, lapranders@gmail.com

LAP HORSSENS KOMMUNE:

v/Jørgen Gade, Nørregade 52, 3. th. 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 anden torsdag,

hver måned kl. 14.00 -16.00 hos PsykInfo,

Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde

LAP VESTSJÆLLAND:

v/Valentina Trantel Djurhuus-Andersen

Lundtoftevej 4, 4293 Dianalund

Telefon: 2255 1046, v.djurhuus@gmail.com

LAP HOLBÆK:

v/Bruno Madsen

Telefon: 4053 6067, madsen76bruno@gmail.com

FAP KØGE OG OMEGN:

v/Mikhael Saxtorph,

Telefon: 6062 2844, sax@lap.dk

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

Tlf.: 33 26 16 23

www.lap-kbh.dk, lapkontor@psykiatribrugere.dk

Formand for bestyrelsen:

Cornelius Christiansen

cornelius@psykiatribrugere.dk

Tlf.: 27 57 58 83

LAP KØBENHAVNS OMEGN:

v/Lars Arredondo, Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård

Telefon: 3956 4802, larsa@tdcadsl.dk

LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

Formand: Jens Rasmussen

Telefon: 2944 4909, stopop@live.dk

Næstformand og kasserer: Erik Warburg

Telefon: 5094 7936, erik.warburg@live.dk

KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:

Ulla Pedersen, Støberbakken 8, 1.tv., 5700 Svendborg

Telefon: 6220 1509

Regionale grundforeninger

LAP MIDTJYLLAND:

v/Tom Jul Pedersen

Telefon: 2988 4532, tomjulpedersen@lap.dk

LAP SYDDANMARK

v/ Herluf Dalhof, Søren Krogsvej 8 F, 6091 Bjert,

Telefon: 75 57 72 49, h.dalhof@hotmail.com

LAP REGION SJÆLLAND:

Midlertidig kontakt:

Alicia Johansen, alicia.j@webspeed.dk

Hanne Wiingaard, wiingaard@pc.dk

LAP REGION HOVEDSTADEN:

v/Bo Steen Jensen

Telefon: 3969 3388 / 2578 3388, zentao@oncable.dk

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

WEEKEND-MEDLEMSTRÆF

MERE AKTIVITET I LAP - også der hvor du bor!

Kære LAP medlem.

Vi har et tilbud til dig – et weekend-medlemstræf den 14.-15. november.

Mød andre LAP-medlemmer, som er aktive eller ønsker at være det. Kom og få inspiration til at du kan få gode oplevelser og gøremål i din dagligdag.

Træffet foregår på Brandbjerg Højskole, der ligger mellem Vejle og Jelling. Vi starter med frokost lørdag den 14.11. og slutter med eftermiddagskaffe søndag den 15.11. kl. 15.30.

Der arrangeres bustransport fra og til Vejle Banegård. Afgang Vejle Banegård kl. 11.30 om lørdagen og ankomst Vejle Banegård kl. 16.00 om søndagen.

På træffet vil vi om lørdagen beskæftige os med, hvad der er godt og skidt rundt omkring i landets kommuner, og hvad man med rimelighed kan forvente eller har

krav på af tilbud og muligheder i sin kommune. Vi vil også formulere spørgsmål, man kan rejse lokalt over for sine kommunalpolitikere, og vi vil gå i dialog med nogle inviterede lokalpolitikere.

Om søndagen vil vi give hinanden nogle gode bud på kommende LAP aktiviteter lokalt, både socialt betonede og lokalpolitiske. Hvad man kan f.eks. opnå ved at samarbejde med andre foreninger lokalt? Og hvordan kommer man så i gang med lokalforening, lokal netværksgruppe eller måske en arbejdsgruppe i landsforening eller region?

TILMELDING:

Du tilmelder dig weekendtræffet ved at ringe eller skrive til LAP's

sekretariat: tlf. 6619 4511, email: lap@lap.dk, senest den 15. oktober. Ved tilmelding vil du blive spurgt om, hvor meget og hvordan du er eller ønsker at være (mere) aktiv i LAP, om du ønsker eneværelse eller dobbeltværelse og om du deltager i fælles transport mellem Vejle Banegård og højskolen.

Vi har i alt plads til 70 deltagere på træffet. Hvis interessen er større end antallet af pladser, vil der ske en prioritering blandt de tilmeldte, så vi får så mange fra forskellige kommuner med som muligt. Du er først endelig tilmeldt, når du har fået en bekræftelse fra sekretariatet. ■

Med venlig hilsen

Weekendmedlemstræf arbejdsgruppen

LAP PÅ DEMOKRATIFESTIVAL

Tekst: Lars Kristensen og Inger Ladegaard

Danmarks største grundlovsarrangement blev holdt i Ollerup d. 4. og 5. juni., hvor der var omkring 4000 besøgende.

- Kl. 15 holdt statsminister Helle Thorning grundlovstale.
- Kl. 18 var det Anne-Marie Hegler, der fortalte om 100-års dagen for kvindernes stemmeret. Derfor havde hun også fint tøj på fra 1914.

Derudover var der arrangeret meget mere spændende i programmet.

Vi havde en fin stand med LAP-materiale. Der var mange hende ved os, hvor vi fik mange gode samtaler om LAP, psykiatrien og meget andet

Sille og Lars kom på besøg, de havde taget en kage med.

Vi synes, at det var to rigtig gode og hyggelige dage, hvor vi jo også havde et fantastisk flot vejr. Hvis vi i LAP vælger at deltage til næste år i denne Demokratifestival, kan vi kun anbefale LAP-medlemmer at deltage eller at komme på besøg.



” Jeg holder af Danmark trods alt...

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



NU HAR JEG KØBT MIG ET BAROMETER

Nogen fornøjelse skal man da ha' af sommeren! Endnu et citat fra bagsidens husfilosof Storm P., som også tillægges de berømte ord: Alle taler om vejret, men ingen gør noget ved det. Det samme gælder i høj grad klimaproblemerne, dem bliver der heller ikke gjort så meget ved. Dertil er de for store og den dårlige udvikling går - trods alt - for langsomt.

Vi bruger ressourcer for mere end vor egen klode, og vi er allerede begyndt at se ud i rummet efter nye planeter at bebo. Nogle sender raketter til Mars og andre steder for at se, om der er intelligent liv andre steder i rummet.

Jeg, for min del, har aldrig bekymret mig om intelligent liv andre steder i universet, men ville være fuldt ud tilfreds med intelligent liv her på jorden. Som gode gamle Albert Einstein sagde, at så vidt han vidste, var der kun to ting, som var uendelige: Universet og menneskers dumhed.

Ikke desto mindre har Danmark fået sin første dansker sendt ud i rummet. Jobbetegnelsen er astronaut, og han hedder Andreas Mogenssen. Måske for i det mindste at få noget intelligent ud i rummet, har han på sin første mission medtaget førsteudgaven af Søren Kierkegaards bog – vor anden husfilosof: 'Tre Gudelige Taler'. Vi opbrugte allerede den 13. august i år jordens ressourcer for i år. Selvom vi i Danmark gerne vil udråbes til planetens grønne duks, er det ikke helt rigtigt. Hvis alle levede som danskerne, ville menneskeheden have brug for ressourcerne fra 2,85 jordkloder.

Som afslutning på dette kapitel får denne Storm P. flue mere end dobbelt mening: Man skal være glad for vejret, så længe man har det. Vores naboland Sverige gør mere ud af det politisk korrekte, end vi herhjemme trods alt gør. Victor Borge sagde engang, at Sverige have én ting som Danmark ikke havde: Gode naboer.

Historierne om den bomstærke, rødhårede pige med stor tro på sig selv, som Astrid Lindgren skrev om, gjorde Pippi Langstrømpe til forbillede for temmelig mange piger – og en hel del drenge. Disse historier må nu ikke gengives i deres oprindelige skikkelse. De bliver skrevet om, så mere upassende ord, som at hendes far var negerkonge skrives ud. Billedsiden går heller ikke ram forbi. Et tapetfirma måtte destruere hele sit lager med Pippi, fordi to asiatiske udseende børn står og vifter kølige vinde for hende. Det var etnisk ydmygende.

Min egen barndomshelt på tegneseriefronten, Tintin, må heller ikke stå på svenske biblioteker. Især på baggrund af tegneren Hergé's bog: Tintin i Congo. Hergé var jo belgier, og guderne skal vide, at den belgiske konge og dermed Belgien har mere end godt på samvittigheden i Belgisk Congo. Vi danskere var også selv slaveejere, og mange af vores flotte palæer i Danmark er skabt for slaveriets penge. Men selvom tider skifter og sæder mildnes, synes jeg at der må være mere end én bogkant. Bøger og kunstværker blev skrevet i den tid og i den ånd, som tiden var på skrivetidspunktet. De har hver deres charme og historie i sig og må læses og forstås på deres præmisser.

Det ødelægger kunsten at gøre den politisk korrekt. I Napoli ligger et hemmeligt museum, lukket for offentligheden. Det rummer utallige værker fra byen Pompei, som blev ødelagt af vulkanen Vesuv den 2. august år 79.

Men billederne, busterne og statuerne er så uartige, frække og erotiske, at den samtidig som gravede dem fri i 1748 og senere, blev så forargede, at de mente, at de måtte holdes bag lås og slå. Når enkelte, særligt privilegerede, undtagelsesvis får lov at se derind, er der endda den klausul at man ikke må smile eller vise glæde, men kun udvise en alvorlig mine. Alt andet ville være useriøst. I en anden kuriøs afdeling - stadig i det italienske, har Vatikanet en større afdeling med titusindvis af afhuggede mandlige lemmer. Disse freudianske fallossymboler er blevet afhuggede fra diverse statuer, så de ikke mere frister fantasien eller frister andet.

SELV OM SEJRHERRERNE ALTDI SKRIVER HISTORIEN, ER DET DA SYND I MERE END ÉN FORSTAND

Jeg kan heller ikke lade være med at tænke på en gammel Bo Bojesen tegning, hvor en ældre dame med stok og dårlig hørelse går rundt i en særdeles velassorteret, man fristes til at sige veludstyret, pornoforretning og leder efter nissemand. Vores nye udenrigsminister, Kristian Jensen, har gjort sig internationalt bemærket ved i sin Facebookprofil at skrive, at han nu havde endnu en grund til ikke ville bo i Sverige.

Det skete på baggrund af en svensk debat, hvor nogen følte sig

diskrimineret, fordi der kun fandtes beige – altså hudfarvet – plaster. Der skulle også være plastre til andre etniske hudfarver. Kristian Jensen måtte fortryde og undskylde med, at det var humoristisk ment og skrevet med et glimt i øjet og at han i øvrigt holdt meget af Sverige. Nu har snarådige svenskere set en ny niche – eller forum for skænderi - og foreslår toilet-papir i etniske hudfarver som sort, brun, gul og så videre.

Man skal i øvrigt passe på med politiske vittigheder. Man risikerer, at de bliver valgt. Afdøde chefredaktør for dagbladet Politiken, Tøger Seidenfaden, forsøgte, mens han levede, at sætte en dagsorden imod brugen af ordet 'lykkepiller'. Som enhver véd, der tager disse psyko-farmaka, giver det hverken lykke - endsige større lykke - men forhåbentlig mindre følelse af ulykke. Seidenfaden bebudede, at Politiken ikke mere ville bruge ordet 'lykkepiller' og opfordrede andre aviser til at følge eksemplet. Men ordet var så indarbejdet, at der vist ikke skete så meget ved det.

I stedet ser jeg nu, at ordet bliver brugt som biprodukt i forbindelse med den nye regering. Flere steder i danske dagblade forekommer i artikler om statsminister Lars Løkke Rasmussen ordet: 'Løkkepiller'. Om det er en bitter pille at sluge eller 'lidt sukker i skeen, når din medicin er sur', som Mary Poppins synger, afventer vi foreløbig Dansk Sprog-nævns definition af.

Nogle gange får et ord også helt ny betydning, så det kommer til at betyde det modsatte af, hvad der oprindeligt var meningen. Unge mennesker i dag mener vist, at en 'bjørnetjeneste' er en meget stor og god tjeneste. Ligesom en bjørn er stor. De véd ikke udtrykket kommer af La Fontaines fabel om bjørnen, som ville vifte en flue væk fra sin tilsyneladende højt elskede herres ansigt. Men bjørnen kender ikke sine egne kræfter og smadrer sin herres hoved sammen med fluen. Apropos dobbeltbetydninger - så lidt om den nyligt afdøde

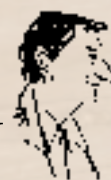
fodboldspiller Harald Nielsen. Han bliver kaldt 'Guld Harald'. Nu tænker alle det som en naturlig hæder for en legendarisk fodboldstjerne. Men 'Guld Harald' var oprindeligt ment ironisk og som øgenavn af de danske fodboldorganisationer for at svække hans popularitet. Harald Nielsen var altid åben over for pressen og før De Olympiske Lege i 1960, sagde han, at Danmark ville kunne få guld.

Det fik 'vi' ikke, men det næstbedste, sølv. Samtidig var han kommet i unåde, fordi Danmark dengang var 100% imod professionel fodbold. Ingen på fodboldlandsholdet måtte modtage så meget som en krone for at spille fodbold. Så Harald Nielsen blev udelukket fra landsholdet og blev i øvrigt på daværende tidspunkt verdens dyreste fodboldspiller, da han rejste til Italien. Men guld-tilnavnet var mere spot end godt ment. Valget gav plads til et nyt parti i Folketinget – Alternativet. De gjorde sig humoristisk bemærket under valgkampen ved på en hel del af de andre partiers valgplakater lige at sætte en vedhæftelse på: - og så er der Alternativet!

Alternativet vil gerne udvide det folkelige demokrati og foreslår, at 50.000 underskrifter til en sag skal kræve at blive behandlet i folketings-salen. Det er der allerede nu politisk flertal for i folketinget, uden om regeringen. Hvis vi tænker på, at der lige nu, i dette øjeblik, er mindst 500.000 danskere, som har en behandlingskrævende psykisk lidelse eller sygdom og inden for en femårsperiode er tallet mindst 1.000.000. Så skulle der i al fald matematisk set være store muligheder for at sætte psykiske spørgsmål på dagsordenen. ■

*Tal pænt til og om hinanden.
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!*

KROGS
KROG



B

DANMARK

PP