

VINTER 2011 | NR.4 | ÅRGANG 13

landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere



Glædelig jul
& godt nytår

lap

MEDLEMSBLAD

LEDER *december* 2011

Af Paul Bjergager Nielsen

En stærkere forening – vi kæmper for dig

LAP skal blive en endnu stærkere forening. Kendskabet til og sympatien for foreningen LAP og psykiatribrugernes sag skal være større. Vi skal alle arbejde for, at vi bliver endnu flere medlemmer, bliver hørt og får endnu mere politisk indflydelse. Vi skal satse på at få ændret forholdene omkring brugen af medicinen, tvangen, diskriminationen og stigmatiseringen (stemplingen), nogle af de større ting, som vi kæmper for at få ændret.

Vi kæmper for dig bl.a. ved at skrive pressemeddelelser, hvor vi forholder os til aktuelle ting, uddanner vores tillidsfolk i grundforeningerne og landsforeningen. Vi har netop lige uddannet et hold bisiddere, som du kan benytte dig af, når du f.eks. skal møde på offentlige kontorer eller tale med din læge eller psykiater. Vi er også startet med at afholde åbne Medlemstræf i alle regioner (omtalt andet sted i dette blad). Lige nu har vi afholdt Træf i Nordjylland og i Midtjylland, de øvrige kommer i foråret. Det nye år betyder også, at vi i foreningen får en frivillig socialrådgiver, som starter 1. januar (se andet sted i bladet).

Vi i landsledelsen og andre LAP-medlemmer deltager også i mange "samarbejds møder" med behandlingspsykiatrien,

kommuner, projekter og andre. Der kan dog være nogen tvivl om, hvor stor betydning disse mange møder har, og om vi ikke hellere som forening skal forsøge selv at sætte dagsordenen, som vi bl.a. har gjort med landskampagnen mod dødsfald i psykiatrien.

Landskampagnen mod medicinrelaterede dødsfald i psykiatrien, som vi startede i september 2010 kører endnu, og der bliver en konference/høring her i foråret i København. 1 juni 2012 har vi reserveret Københavns Rådhusplads til endnu et gademøde om dødsfaldene på grund af medicinen og den behandling, vi får. Så mød op den 1. juni på rådhuspladsen. Den 23.-24. marts 2012 afholder vi landsmøde, lidt tidligere end vi har gjort før, da vi på sidste landsmøde kun fik valgt 1 suppleant til landsledelsen og flere af de valgte har været nødsaget til at trække sig fra landsledelsens arbejdet.

Steen Moestrup gik på orlov i efteråret indtil 1. februar, derfor har vi i forretningsudvalget suppleret os med Thorid Al-lermand, så vi nu er Thorid Allermund, Hanne Wiingaard og Paul Bjergager Nielsen indtil landsmødet, hvor flere af os er på valg.

2012 er sidste år, hvor vi har vores store satspulje bevilling, så hvad der sker herefter er der ingen der ved. Men vi vil i Landsledelse arbejde hårdt for, at vi bliver tildelt en ny bevilling for 3 eller 4 år fra 2013, og det håber vi, at vi får.

TAK FORDI DU ER MEDLEM

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, LAP er en frivillig organisation, så derfor har vi brug for økonomisk støtte og mange medlemmer. For nogle år siden blev det muligt at blive støttemedlem af foreningen. Er der nogen i din omgangskreds, som ikke er medlemmer så giv dem en opfordring til at blive støttemedlem eller medlem. Det er vigtigt, at vi holder sammen og er solidariske, og dit medlemskab er med til at vi også i 2012 kan arbejde for at skabe bedre vilkår for psykiatribrugere i Danmark. GOD JUL og GODT NYTÅR

Leder

Medlemsbladet LAP er medlemsblad for:

LAP | Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

Adresse:

Medlemsbladet LAP | Store Glasvej 49
5000 Odense C | tlf: 66 19 45 11

Redigeres af arbejdsgruppe, ansvarshavende overfor presseloven:

Hanne Wiingaard | Tlf. 55 50 01 51

Korrektur:

Karl Bach Jensen

Trykt hos:

npctryk a/s | Næstved

Layout:

npctryk a/s | Næstved

Teknisk ansvarlig:

Hanne Wiingaard

Oplag:

2.500 eksemplarer

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.

LAP's landsmøde

Afholdes igen i år på Hotel Svendborg
fredag d. 23. og lørdag 24.marts 2012
Indkaldelse vil blive udsendt
i februar.

2012

Værktøjskasse for det lokale LAP arbejde	4
Det næste step på livsvejen: Gospel	6
Det Sociale Netværks årlige Psykiatritopmøde	8
Henrettelse og håndvask	10
Nyt fra LAP Roskilde	12
Egne sange og omegn	12
God "Sindets dag" i Odense	12
PsykiatriFonden i Operaen på Verdens Mentale Sundhedsdag	14
Ressourcer i psykiatrien	15
LAP Medlems-TRÆF	15
Når stuefluen kommer tæt på	15
Flagskibet	16
Lidt om mine personlige erfaringer med alternativ behandling	18
Misbrug	19
Normalitet og rummelighed	20
Om Amalie Skrams romaner	20
Bisidderkursus oktober 2011	21
Pårørendeinddragelse... Hvad er det for et land??	22
Boganmeldelse	23
Kære læser	24
BRAIN-STORM	24
Erstatning for hovedpart af bæltefiksering	25
Krogs krog	27

Indlæg bedes indsendt til LAP pr. e-mail:

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 1. februar 2012.
Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's
hjemmeside. www.lap.dk

Arbejdsgruppe for dette blad er:

Inger-Liss Christoffersen, Kirsten Dam, Julie Amonsén, Paul
Bjergager Nielsen, Tom Jul Pedersen og Hanne Wiingaard

Forsidefoto:

npctryk as

lap
MEDLEMSBLAD

Kære LAP'ere

Kurset i Systemiske Familie-konstellationer den 18. januar 2012 er aflyst. I stedet afholdes kursus til april, datoen vil blive opslået i det kommende blad.

Camilla Madsen

Kære Medlem

Vi vil meget gerne have registreret alle medlemmers fødselsdage i vores medlemsdatabase, derfor opfordrer vi dig til at sende os en mail på lap@lap.dk eller ringe til sekretariatet – mandag til torsdag – mellem kl. 10 og 14 på tlf. 66 19 45 11 og oplyse din fødselsdato og fødselsår. På forhånd tak.

Sekretariatet

Ekkodalen

Jeg kaster stene
i alle retninger
men sanser intet ekko
- en sten landede på din bred
Og nu sidder du i min lejlighed

Claus Sørensen



Claus Sørensen

Lidt

*Jeg tror jeg er lige så
meget værd som alle andre
- og det vil sige – ikke
så lidt.
At være ikke så lidt
så lidt som hvad
hvad er lidt
lidt, lidt, lidt
- lidt er meget værd –*



Rettelse til LAP-blad nr. 3/2011.

I sidste Fru Christoffs Univers, er det sket et par fejl. Et forkert foto af Tarzan (pelset udgave) er sat på med billedteksten: Sådan skal Tarzan se ud - om 2 mdr. skulle pelsen være vokset ud! Her er det korrekte foto.

I afsnittet "Kan en kat, lige som os mennesker, også føle afmagt?" mangler nederst i spalten noget af teksten: Ja, det var det simple råd fra specialisten, som selv har en Maincoon kat med lang pels.

Redaktionen beklager fejlen.

Værktøj for det lokale

Af Paul Bjergager Nielsen

- Det er op til medlemmerne om de ønsker at danne lokale foreninger, der kan dække en eller flere kommuner. Magter man ikke at danne en lokalforening kan et mindre antal medlemmer danne en netværksgruppe, der med landsledelsens godkendelse kan repræsentere foreningen lokalt.
- Penge til drift af Lokalforeningen kan normalt søges af kommunens frivillighedspenge, er der et lokalt Casino kan man også søge der. Ellers kan man søge fagforeninger, banker og forskellige fonde. – Man kan også altid søge penge i Landsforeningen til en konkret ting. I kan også søge puljer f.eks. PUF-puljen, til større ting (det har lokalforeningen i Nykøbing Falster f.eks. gjort og fået penge der til et motions projekt).
- God ide at der er et foredrag, bankospil eller lign. i forbindelse med generalforsamlingen. Der skal helst være noget der trækker udover selve generalforsamlingen.
- Hvervefolder og medlemsblade i området – borgerservice – biblioteket - frivillighedscentret – sygehuset – apoteket - prak. psykiatere - psykiatriske institutioner - væresteder m.m.
En god ide at dele området op imellem jer.
HUSK ALTID AT HAVE EN FOLDER I DIN TASKE!
- Sociale medlems arr. Det kan være en sommerudflugt – juletur – julefrokost.
- Foredrag om forskellige diagnoser med oplægsholdere skaffet indenfor LAP og udenfor, det koster normalt ikke så meget (en købmandskurv - 2 flasker vin) Foredragsholderen laver en pressemeddelelse som kan bruges til lokalaviserne og som opslag i supermarkeder
- Råd og udvalg lokalt og repræsentation i behandlings-psykiatriens samarbejdsfora. – Her er det vigtigt, at I prøver at blive repræsenteret så mange steder som muligt. Alle kommuner har et handicapudvalg, hvor vi kan være repræsenteret – men det bliver vi ikke automatisk, da vi ikke er medlem af DH (Danske Handicaporganisationer). Men det er muligt, hvis man kæmper for det (få evt. hjælp til det fra konto-ret). Prøv også at komme med, hvis kommunen har eller nedsætter et Udsætteråd.
- Lav en konkurrence mellem jer om, hvem der skaffer flest nye medlemmer.

iskasse LAP arbejde

- Husk altid at lave en indkaldelse til jeres møder, som udsendes 1 uge før mødet.
- Samt at der bliver lavet referat af jeres møde.
- Læserbreve: Det er en god ide at skrive et læserbrev i lokalavisen, når der er noget lokalt inden for udsatteområdet 1 til 2 gange om året (det giver også nye medlemmer)
- Vær synlige med en bod i gadebilledet, evt. på torvet, messer, dyrskuer og andre begivenheder. LAP HJÆLPES GERNE MED MATERIALER m. m.
- Husk at man i bestyrelsen skal afstemme forventningerne til hinanden

HUSK:

Du kan altid de 4 første dage i ugen ringe til kontoret og bestille blad, foldere, kuglepenne, T-shirts m. m. Tlf.: 6619 4511 – Eller få en snak med personalet på kontoret.

Som medlem af LAP - har du følgende fordele:

- Du er solidarisk med alle andre borgere på jorden, som har været i forbindelse med det psykiatriske behandlingssystem og kan gennem det få et godt sammenhold og netværk.
- Du kan altid ringe til kontoret – hvis der er noget, du er i tvivl om.
- Du modtager normalt 4 medlemsblade hvert år, et i hvert kvartal.
- Du har mulighed for at deltage i LAP's Sommerlejr hver sommer.
- Du får meget snart mulighed for gratis socialrådgiver bistand.



Nekrolog

Ole Agerbo Pedersen, Herning, blev 53 år.

Den 21. oktober kl. 7.30 fandt jeg Ole død på gulvet i badeværelset på "Palshøj" (vores sommerhus). Jeg ringede 112, de kom hurtigt og konstaterede, at han var død af hjertestop ved midnatstid.

Oles forældre, Henning 83 og Anna 79, blev naturligvis chokerede, men tog det efterfølgende med rolig alvor. Vi fik tilrettelagt bisættelsen fra Herning kirke. Det blev en meget smuk dag med mange flere deltagere end forventet og et hav af utroligt flotte buketter og kranse.

Oles lejlighed i Herning skulle tømmes. Jeg fik lov at tage, hvad jeg ville ha'. Ole havde kun dyre og fine ting, bl.a. 10 fem-armede messingkandelabre. Han havde kun elektrisk lys i køkken og på badeværelse. I stuen var det kandelabre med sorte lys.

Ole har rejst meget, både med sine forældre og alene. På de rejser købte han "souvenirs". Jeg fik en utrolig flot papyrus af Tutankhamon fra Egypten. Det ville fylde resten af nekrologen, hvis jeg skulle nævne, hvad jeg arvede.

Ole elskede alt undtagen svesker og citron, og det kunne også ses på hans store, store mave.

Æret være Oles minde
Else Holm

Ny rådgiver i LAP

Jeg hedder Rie Bro, er 47 år og uddannet socialrådgiver i 2010.

I mit daglige arbejde beskæftiger jeg mig med psykiatri og socialt udsatte.

Jeg tilbyder min hjælp i LAP onsdage i lige uger mellem 18.00 og 20.00, hvor jeg kan give råd og vejledning.

Du kan ringe eller sende mig en mail på nedenstående mobil nummer eller mail adresse.

Jeg glæder mig til at hjælpe dig

Ries tlf. nr.: 20 27 55 11
Ries e-mail adresse: rie@lap.dk

Rie kan træffes på følgende onsdage mellem kl. 18 og 20: 11. januar, 25. januar, 8. februar, 22. februar, 7. marts, 21. marts.

Hvis du ønsker det, kan du henvende dig anonymt.

Det næste step på livsvejen

Gospel

Skrevet af Isabella Dupont

Jeg har været helt nede, haft spiseforstyrrelse, været bange for maden, depression hvor jeg har arbejdet mig op i Regnbuehuset. Fundet viljens vej – fået selvværd og tillid til mig selv, tro på at jeg er noget værd. Sat mig mål på vejen, som jeg har nået i mit eget tempo. Min recovery har man kunnet læse i blad nummer 2 fra i år.

Jeg er nu gået videre på livsvejen, hvor jeg er ved mit næste mål, som er Gospel. Jeg er nu klar til at synge med og tage den visdom, man får til at udvikle sig med, at bruge stemmen rigtigt og det som man skal kunne for at synge rent. Det er pragtfuldt, når man kan denne teknik, da man ikke er hæs som en "søløve", en skøn fornøjelse man deler med andre. Det giver en glæde.

Det første kor jeg møder er A-Town Gospel i Albertslund. Da jeg trådte ind ad døren blev jeg mødt med en positiv ånd af søde mennesker, der tog godt imod mig. Her er ingen optagelsesprøve - alle er velkommen, så det er pragtfuldt.

Dirigenten på holdet hedder Liselotte Kostiw. Hun har også været lærer andre steder og inden for andre ting og er uddannet sanger og dirigent fra Det Alternative Rytmiske Konservatorium.

Hun er en super dygtig lærer, der laver en rigtigt god opvarmning, så stemmen er klar til at synge sange på den rigtige måde, så det lyder godt. Denne opvarmning er den samme hver gang, og det er rart, da man kan lære at kunne gøre det selv. Det er fedt

at være klar, når man skal til at synge – man føler sig godt tilpas.

Der findes forskellige stemmer. Kvinderne er: Sopran eller Alt, hvor mændene er: Tenor eller Bas. Det skal dog siges, at nogle kvinder synger med i denne gruppe også. Jeg synger sopran, hvor vi næsten altid er dem, som starter med at synge. Vi synger lyst og højt. Når vi har sunget, kommer Alt og Tenor. Bas kommer til, eller de synger deres stemme lidt for sig og over denne. Det gør Sopran og Alt også, hvor vi til sidste synger sammen.

Gospel er i sig selv en dejlig oplevelse at være med til. Gospel er noget som er i en kirke og der er rytmer, hvor det er vigtigt, man har sammenhold og følges ad i takt; ellers ville det se ud som "Titanic". Og heller ikke fedt, da det hele vil få en køn udstråling og have indflydelse på sangen, kort sagt ikke smart. Når der synges, er det også vigtigt, man synger det samme og i samme tone, ellers taber man tråden.

Jeg har nydt hvert øjeblik siden jeg gik ind ad døren. Trods jeg jo har sunget meget i mit liv, var der det med stemmen, der skulle øves med, og hvor man synger med maven, så man ikke mister stemmen. Det gjorde jeg de første gange, men i dag gør jeg det ikke, og det er skønt at kunne synge rigtigt.

På min vej var det næste step, at jeg mødte Sound of Joy, der et Gospelkor i Hedehusene. Gospelsangene udstråler Glæde, Power, Hjerter og Sjæl. Gospel "sjælen" stråler i den smukke Ansgarkirke, som har en helt vidunderlig akustik. Jeg blev også her modtaget af glade og varme mennesker. Det var fedt at mærke, at man føler sig velkommen og får lyst til at være en del af det, som jeg også er i dag. Her er to kor, som jeg er med i, da det ene giver mig noget, som jeg arbejder videre med på én måde og A-Town noget andet, som i sidste ende giver en helhed.

Det er sundt at arbejde med det, man holder af og få fyldt ens sjæl med positiv varm glød og noget man kan sætte som mål, man skal nå. Det giver styrke, og noget mere af ens personlighed kommer frem, da nogle har det i sig at være til musik, sang og spille på noget. Man skal arbejde her, også for at finde videre vej og mere viden om, hvad man kan, og hvad der ligger indenfor, som nu kommer frem i lyset og giver andre glæde. Man har det pragtfuldt.

Holdet i Hedehusene er ét med gang i og ja, der er fart på. Der er et fedt sammenhold og ja et godt fællesskab. Det er en nydelse at synge her. Dirigenten her hedder Erik Olsen, som med kunstnerisk skarphed og dybtfølt engagement i mange år har stået i spidsen for gospelkor, koncerter,



workshops mv. Når han underviser er der power; han fylder holdet med power og forstår, hvordan det skal være, når der skal optrædes – lave et show som man kun kan blive fyldt med glæde og energi af.

Morten Nygaard Pedersen er Sound of Joys dygtige pianist, som tryller med tangenterne.

Hvis man vil vide mere, kan man gå ind på hjemme side www.hedehusen.dk. Se hvornår vi holder koncert eller ring til os.

Hvis man kunne have lyst til at synge med, så kommer man bare. Man kan dog også ringe til Susanne Hermansen på 4029 1583. Hvis det er A-Town, kan du tage fat i Kirsten 2178 5122.

Du er meget velkommen begge steder – der er prøvedage, så du kan finde ud af, om du har jordforbindelse og føler din sjæl befinder sig godt.

Hvis nogen kunne tænke sig, at vi kommer ud og giver koncert – er det blot at kontakte os og høre nærmere hvordan og hvad; så kommer vi med glæde til jer.

Det er her jeg er kommet til på min livsvej. Jeg bliver fyldt med en skøn glæde, og min sjæl mærker tilfredshed; noget værdifuldt. Det jeg mærker er pragtfuldt – velvære og selvværd, hvor man sætter mål. Man bliver fyldt med godt humør.

Min tro på mig selv - viljen - er med mig, så jeg udvikler mig i positiv retning – fremad. Hvis man har dette med sig, kan man nå langt og nå mål, man har sat sig. Det giver en skøn energi – en varme i ens sjæl, at man er høvding i sit eget liv.

Det kunne være fedt, hvis der var nogle, som også fandt denne vej på deres livsvej. I vil blive taget godt imod. Husk hver fugl synger med hver sit næb.



Nogle glimt fra Psykiatri-topmødet i København –
En personlig beretning
Af Inger-Liss Christoffersen

Det Sociale Netværks årlige Psykiaritopmøde

Efterårsvejret denne 1. oktober var solbeskinnet – ja, det var nærmest sommerligt. Uden for hovedindgangen på Frederiksberg Gymnasium kunne man i pauserne mellem de mange indlæg og musiske indslag møde venner og bekendte, mens man røg en cigaret, fik en forfriskning eller bare en mundfuld frisk luft.

Det Sociale Netværks (DSN) 3. topmøde blev igen afholdt med den røde løber lagt frem for de omkring 1.000 mennesker, som deltog i år. Det er noget af en mundfuld, at få det hele til at gå op i en højere enhed, men Poul Nyrup, Palle Simonsen samt DSN's hjælpere fik atter gjort denne dag til et tilløbsstykke. Dog manglede jeg som sædvanlig omtale i pressen – men måske er det ikke noget, de i DSN mener skal til (er der mon regler for hvornår pressen må møde frem?) Os der kommer som en del af Det Sociale Netværk, skal jo være ambassadører for dette gode tiltag – jeg er det bl.a. ved at skrive om det udmærkede arrangement her i LAP-bladet.

Lise Jul fra ANTV i Århus, havde spurgt om jeg ville være med til at interviewe forskellige interessante personer, mens hun filmede på Topmødet – og jeg sagde ja. Det havde jeg aldrig prøvet før – og hvor var det spændende og givende. Vi fik tre gode indslag på plads fra topmødet, som nu ligger på internettet, bl.a. Facebook, Det Sociale Netværk og YouTube.

Lise Jul talte med en ung psykisk sårbar pige

Der blev først optaget et lille interview med en ung pige, som følte sig stigmatiseret af sin tidligere arbejdsplads – desværre ikke en revolutionerende nyhed, for denne kvinde blev fyret, da hun fortalte om sin psykiske sårbarhed. Det var tydeligt, at hun var berørt af den situation, at hvis man bryder et tabu – så bliver man fra-sorteret. På Facebooks sider har

man også kunnet kigge med på disse optagelser. De ligger der stadig – tryk blot på knappen YouTube og se efter Psykiaritopmødet 2011.

Hjernekokken, Oscar Umahro Cadogan

- Så har man hørt det med! Hjernemad – hjernekok – hvad er det nu for noget?
- En oplevelse at få lov at interviewe kokken Oscar på Psykiaritopmødet.

Og hvorfor var Oscar særligt spændende at høre om og på?

Til frokost på topmødet (arrangementet varede fra kl. 10 – 17) fik vi den skønneste anretning, som Oscar inde på scenen forinden havde introduceret på spændende vis. Det var nyt for mig, at der fandtes noget så sælsomt som en "hjernekok" her i landet. Emnet om at den rette sunde mad er befordrende for krop og især for sjæl (læs hjernen), er dog ikke helt nyt for mig. Men at få serveret både forklaring og mad i én og samme mundfuld – det var spændende. Jeg håber, budskabet er kommet for at blive og at psykisk sårbare vil tage det til sig; for vitaminer, mineraler, sporstoffer, omega 3 fedtsyrer m.fl. – er alfa og omega for hjernes funktion og velbefindende.

Derfor, tag dette kostråd ind og gå i gang med at få det bedre – både i hoved og krop. Jeg vil lige indskyde en fodnote her: De gange jeg selv har været indlagt på psykiatrisk afdeling for år tilbage, har maden været helt i top – så de ved det jo godt på sygehusene. Både somatiske og psykiatriske hospitaler har de sidste ca. 15 år optimeret kosten under indlæggelse.

I LAP-bladet er der igennem flere år, bl.a. af Steen Moestrup og jeg, skrevet en del artikler om emnerne sund kost, vitaminer og meganutrients (en fællesbetegnelse for alle de vitaminer, sporstoffer o.l. som krop og hjerne har brug for, for at fungere optimalt). Desværre vender der ikke mange tilbage til vores blad med deres erfaringer om mad og kosttilskud – skulle måske skrive, INGEN kommer med deres bud! At Oscar nu har etableret sig både som kok, bogskribent og underviser på kurser om emnet, er da en god start, som fortjener megen opmærksomhed. Manden er ikke selvstuderet, men har læst biologi og selv været alvorligt syg i sin pure ungdom, hvilket senere har fået interessen vakt til at blive såkaldt "hjernekok". Jeg har via Facebook meldt mig til hans mailingliste og glæder mig til at få opdateringer fra hans hånd. Der er opskrifter på sund og helsebringende mad, som ikke er svær eller særlig dyr at lave.



DE 10 KOSTBUD fra Oscars hjemmeside:

1. Skån din krop for al tilsat sukker - både det synlige, usynlige og kunstige.
2. Spis fuldkornsprodukter og "fuldgryn" - de raffinerede kan kroppen ikke bruge.
3. Sky ikke fedt - de rigtige fedtstoffer gavner og slanker.
4. Spis protein af ordentlig kvalitet.
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag.
6. Spis dig smuk i økologiske grøntsager, frugter og bær hver dag - mindst 600 g.
7. Drik 1½ liter vand, ren grøntsags- og frugtjuice, grøn te eller urtete hver dag - hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet - lidt og godt.
8. Spis regelmæssigt - spring aldrig morgenmaden over, flere små måltider er vejen frem.
9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager - og selvfølgelig så økologisk som muligt.
10. Selv med så god mad er det en god idé at tage en multivitamin-/mineraltablet, D-vitamin og omega-3 fedtsyrer alligevel. Hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først.

Jeg forventer, at hjernekokken og hans mission fremover vil blive et stort hit - i særdeleshed hvis vi andre støtter op bag ideen. Medierne burde også tage dette emne op som noget nyt og epokegørende.

Det står klart, at mennesker, der ikke er helt selvhjulpne, kan have svært ved at føre denne "opskrift" ud i livet - men så må andre hjælpe til. F.eks. burde man på væresteder og bocentre o.l. gøre noget alvorligt ud af "hjernekokkens" gode råd om sund og helsebringende kost. Det er simpelthen for vigtigt at overse denne mulighed for at få et bedre liv, som sindslidende. Her ligger én af grundstenene til en bedre psyke samt forebyggelse af psykiske problemstillinger - med eller uden brug af medikamentel behandling. Hjernemad er medicin for hjernen - på den naturlige måde, men kan dog nok ikke stå alene i behandlingsøjemed. Såkaldt raske kan også få stor nytte af at læse Oscars bøger (3 stykker pt. samt en ny på bedding næste år) og en hjemmeside, hvor man kan tilmelde sig kurser. I skrivende stund har Oscar lige været i Aftenshowet på DR1, hvor han sammen med TV-lægen Peter Qvortrup Geisling tilberedte mad, som får mænds potens i omdrejninger (hvad med os kvinder?). Et lidt spøjst indlæg, som kan ses eller genses via PC på DR1.

Reimer Bo - fra en journalists bekendelser

- Det var i en kaffepause, at Lise og jeg fandt den kendte journalist og konferencier på Topmødet og fik et spændende personligt indtryk i kassen.

Især jeg var begejstret, fordi jeg utilsigtet kom til at trænge igennem en barriere og fik en meget personlig samtale - interview med Reimer, der jo er en rødtop af fødsel som jeg selv. Samtalen fik jeg drejet ind på hans personlighed, hans liv, karriere og "ups and downs". I sandhed en mester udi humor og intelligente input og svar. Vi er temperamentsfulde (engagerede, som han korrigerede mig), og har en højt udviklet humoristisk sans. Vi er ikke til at dykke - kommer altid op som en prop i vandet - os rødhårede. At jeg har en psykiatrisk diagnose og han ingen har - gør ingen forskel - der var så mange lighedspunkter, at man ikke kan negligere den evidens, som ligger omkring rødhårede menneskers genetik.

Reimer Bo fik lidt af min egen historie, og i den forbindelse kom jeg ind på humoren, som jeg mener, der har medvirket til min egen overlevelse: Min eksmand har fortalt vidt og bredt - og gør det stadig - om hvad han har gjort for at støtte mig under mine mange sygeperioder og Lise replicerede med "at det må være irriterende, nu når du er blevet rask?"

Oh ja, mon ikke? - dette førte til en vanvittig god replik fra Reimer: "Du er jo et rummeligt menneske og kan jo godt se din egen succes i en andens praleri!" Tag den. Det var så hylende morsomt, at vi alle tre var ved at dratte om kuld af grin.

Det ville blive for omfattende at referere hele dagens program, men gå ind på ANTV og søg på Psykiatritopmødet 2011. Så får I en video - og den er ikke kedelig! I seriøsitetens lys vil jeg nævne, at Lise Jul tog sig at de mere psykisk relaterede spørgsmål til ham. Men at jeg overhovedet kunne trænge ind bag ved Reimers egen personlighed, finder jeg lidt spændende.



Henrettelse og håndvask

Af Olga Runciman

Lundbecks vision

Det er Lundbecks vision, at blive verdens førende virksomhed inden for udvikling af lægemidler til behandling af psykiatriske og neurologiske sygdomme

Lundbecks mission

Det er Lundbecks mission at øge livskvaliteten for mennesker, der lider af psykiatriske og neurologiske sygdomme

Lundbecks værdier

findes ikke på dansk

Lundbecks moral

Findes den overhovedet?

Lundbeck har ikke et skriftligt værdigrundlag på deres danske hjemmeside, ligesom de har på deres engelske. I den skriver de bl.a. Fantasifuld turde at være anderledes som overordnet koncept i deres værdigrundlag, hvorefter de uddyber dette udsagn. Fantasifuld understreger trangen til at turde at være anderledes. Lundbeck tror på behovet for at være åben over for ny viden og alternative løsninger.

Som det eneste medicinalfirma i verden, som udelukkende beskæftiger sig med at udvikle og producere hjernemedicin - herunder meget af den psykofarmaka, som mange psykiatribrugere spiser hver dag - spørger man sig selv, lever de op til deres værdigrundlag?

Efter at andre producenter forbød at deres produkter blev brugt til at henrette amerikanske fanger, blev Lundbecks præparat Pentobarbital eller Nembutal, som det hedder i USA, den 16. december 2010 udvalgt som det nye henrettelsesmiddel.

En måned senere i januar, og først da medierne kontakter Lundbeck, bliver Lundbeck chokeret over at opdage denne nyhed. Vi anede ikke, at vores lægemidler blev brugt til det, før medierne ringede om det, og vi er noget chokerede over det. Vi vil undersøge, om vi kan få det stoppet, for det går stik imod det, vi gør. Vi udvikler lægemidler for at hjælpe folk, der er syge, siger Lundbecks pressechef, Mads Kronborg, til Ing.dk. Men det bliver svært at gøre noget ved det, fortæller han.

Vi har ingen kontrol over, hvem vores lægemidler bliver solgt til, og hvordan de bliver brugt. Vi får det produceret i USA og leverer det til distributørerne. Og det er ikke ulovligt at bruge lægemidler til andet, end de er godkendt til, så hvis et fængsel

vil bruge det, kan vi ikke gøre noget ved det. Det er en svær situation, for hvis vi trækker lægemidlet af markedet, lader vi patienterne i stikken,

Tilsyneladende har Lundbeck i mod-sætning til de andre producenter, der har takket nej til at være leverandør for dødssprøjten, ingen kontrol over deres produkter. Man kan næsten fornemme lyden af alle de hænder, der bliver vasket, alt imens Lundbeck spinder historien om deres manglende evne til at styre deres amerikanske afdeling. Kan det virkelig være rigtigt at Lundbeck har så lidt styring på deres produkter, at de ikke kan gøre noget?

Ikke ifølge Klavs Birkholm fra Kristeligt Dagblad. For det første har Lundbeck under amerikansk forbundslov mulighed for at sælge sin medicin på betingelse af en såkaldt slutbruger-aftale, som køberen under strafansvar er forpligtet til at respektere. En sådan aftale vil i praksis begrænse den amerikanske importørs muligheder for at distribuere medicinen til hvem som helst, forudsat at restriktionen har en vis rimelighed i forhold til det samlede marked (en forudsætning, der ubestrideligt er opfyldt i dette tilfælde).

For det andet er produktet godkendt og solgt som epilepsimiddel. At det bliver brugt som bedøvelsesmiddel med henblik på henrettelser betyder, at der er tale om et eksperiment. Da der på nuværende tidspunkt ikke findes nogen forskning omkring lige netop det produkt og dets anvendelighed til henrettelser, burde Lundbeck som minimumskrav udfærdige en risikoanalyse af stoffets effekt ved henrettelsesprocedurer, noget firmaet er blevet opfordret til.

Lundbeck er tilsyneladende uenig i disse to punkter og afviser dem. Hvis et produkt til gengæld én gang er godkendt i USA til ét formål af FDA (Lægemiddelstyrelsen), så må man gerne som ansvarlig læge benytte produktet til noget andet, hvis man vurderer det til at være både sikkert og effektivt til det nye formål.

Lundbecks produkt Pentobarbital er godkendt til ét formål i USA, - nemlig til behandling af epilepsi. Derfor opfylder det kravet om, at det gerne må bruges til noget andet, hvis en ansvarlig læge kan godkende det. Igen kan man fornemme lyden af hænder, der bliver vasket og efterfølgende tørret af på den amerikanske lov om off label usage, for som de selv siger det er ikke





ulovligt at bruge lægemidler til andet, end de er godkendt til. Samtidig opfylder de kravet om at Pentobarbital skal være effektivt og sikkert - det er det - til at slå ihjel. Og så bryder man ikke nogen lov andet end etisk og moralsk, men sådan noget har man for længst skyllet væk samtidig med at man vaskede hænder.

Man må sige at Lundbeck lever fint op til sit værdigrundlag. For man tør godt være fantasifuld i sin fortolkning af loven for ikke at gøre noget. Samtidig viser man sin evne til at være åben overfor ny viden og alternative løsninger, når firmaets epilepsimedicin forvandles fra at være til for at hjælpe folk, der er syge til at slå ihjel. Alt imens man vrider sine nyvaskede hænder i påstået afmagt og fylder befolkningen med tomme floskler såsom: Vi har ingen kontrol & det er ikke ulovligt & vi kan ikke gøre noget ved det & det er en svær situation osv.

Man bliver fristet til at spørge hvorfor, og til det skal man måske lige have en lille detalje med, en detalje som ikke bliver nævnt så højt. Penge. Lundbeck vil ikke selv fortælle, hvad man tjener, men ifølge IMS Health tjente Lundbeck 25,5 millioner dollar eller 143 millioner kr. i 2010 på Pentobarbital.

Det svarer til under én procent af firmaets samlede omsætning i 2010, har Anders Schroll fra Lundbeck fortalt, hvilket kan undre en. For hvis Lundbeck betragter 143 millioner kr for så lille en indtjening, hvorfor så ikke standse salget af midlet helt eller gøre som andre lande har gjort, og forbyde dets brug til det formål? Kan det hænge sammen med at USA er Lundbecks største kunde og relationerne skal plejes? Ja man kan kun gisne om, hvorfor Lundbeck fortsat ser gennem fingrene, når firmaets produkter bliver brugt til at slå ihjel.

For faktum er, at på trods af pres fra bl.a. Amnesty og andre, så fortsætter Lundbeck med at være hovedleverandør til de bødler, der udfører henrettelse af amerikanske fanger på døds-gangen.

Siden den 16. december 2010 hvor Lundbecks produkt blev brugt for første gang, da John David Duty fra Oklahoma skulle henrettes, har Lundbeck med Pentobarbital under armen været medansvarlig til at slå 25 mennesker ihjel. Og det er vel at mærke 25 mennesker ud af 32! Eller, sagt med andre ord, blev lidt over 78% af alle henrettelser siden Lundbecks produkt blev yndlingspræparatet, udført takket være Lundbeck og dets Pentobarbital.

Dette tal er opgjort den 18. august 2011 fra Amnesty International. Siden den 18. august til dags dato 5. november er yderligere 9 mennesker blevet henrettet med en dødsprøje. Jævnfør ovennævnte statistik - mon ikke hovedparten af dem har fået dødsprøjen med, som man siger på engelsk, *the compliments of Lundbeck*. Jeg spørger bare.

Nyt fra LAP Roskilde og omegn

Roskilde den 15. nov. 2011

Foreløbigt program for første halvår 2012

Mandag den 30. januar kl. 20:

Pia Frydenberg fortæller om det at have diagnosen borderline.

Sted: Cafe Gimle, Helligkorsvej 4. 4000 Roskilde

Lørdag den 11. februar, kl. 13.00

TEMA dag, Recovery Vendepunkter.

En temadag om hvordan du har mulighed for at få det bedre, trods en psykisk sygdom.

Sted: Roskilde kommunes værested: Ringhjørnet, Ringparken 25 (indgang ved hjørnet af Sdr. Ringvej og Køgevej).

Tilmelding: Paul B Nielsen, Tlf.: 2365 4403

Psykiatrisk samtalegruppe

Vi taler om det at have et psykisk problem, og hvordan vi kommer videre til at få det bedre. Den sidste torsdag i månederne: januar, februar, marts, april, maj og juni. Møderne foregår i Roskilde kl. 14.00 – 16.00

Sted: Københavnsvej 32 C, kælderens (overfor Ros Torv)

Tilmelding til: Paul Bjergager Nielsen, Æblehaven 114 st., 4000 Roskilde.

Tlf: 2365 4403

Anne Marie Eriksen Egne sange

Anmeldelse af musik cd
Af Inger-Liss Christoffersen

På baggrund af et liv med sindslidelse har sangene, efter hendes eget udsagn, hjulpet musikeren videre i livet.

Anne Marie har sat musik til sine kærlighedsdigte – på den måde er der fremkommet hele 72 små sange med smukt tekstindhold.

Et meget rent musikstykke – kun med sang og klaver – som Anne Marie på sin egen stille måde har fået lavet til en lytteværdig cd, der nok vil fænge hos en del mennesker – også medlemmerne i LAP.

Anne Marie er uddannet maler på Århus Kunsthøjskole, og har bl.a. udgivet digte på Forlaget Gallo.

Website: www.skriftet.dk

Bisiddere, hvad er det?

Inden for LAP skal vi til at have ulønnede bisiddere. En bisidder er en som støtter en person i en sag, fx. hvis man skal til lægen, eller man skal have et møde med en sagsbehandler på et kommunekontor. Personen er IKKE en rådgiver, som mange tror, IKKE en som kører sagen for én, en slags advokat, der taler sagen for én. En bisidder, taler med én om sagen inden mødet, kommer med gode forslag til én, vender og drejer sagen sammen med én. Man skal selv fremføre sagen på mødet, selv komme med de gode ting, man har talt om inden. Personen sidder blot bi ved mødet, altså holder sig i baggrunden. Personen, der ønsker en bisidder, skal bruge ham som en slags mur, der så at sige bliver "spillet" bold op ad. Det forudsætter, at man kan spille bold. Så det kræver noget at en selv, når man ønsker en bisidder.

Det er noget af det, vi har lært på 2 bisidder kurser inden for LAP her i efteråret. Planen er altså, at man officielt kan henvende sig til LAP og bede om en, der kan stå en bi. På kurserne lærte vi om, hvad vi kan komme ud for. Vi vil især komme ud for at folk misforstår ordet (som beskrevet oven for), samt at vi har tavshedspligt, med hensyn til de personlige beretninger, folk fortæller os.

Af andre råd kan nævnes, at man skal udstråle at man er en autoritet, med rank holdning, fast og klart tonefald, pæn og nobel påklædning (klæder skaber jo folk), samt at man for Guds skyld ikke må komme med trusler eller råbe over for den offentlige person, man er oppe hos, som man jo netop gerne vil have noget af (f.eks. afdragsordning eller indskud til lejlighed). Vi prøvede de forskellige roller af i øvelser på kurserne.

Bisidder jobbet forudsætter, at man ved en del i forvejen om samfundet, samt hvordan man skal bære sig som menneske. Det er begrænset, hvad man kan lære på 4 dage i alt. Karl Bach fra LAP var en af dem der styrede kurserne, det skulle dog ikke afholde folk fra at ville belære ham om, hvordan man gennemfører en brainstorm (vi var ikke i gang med evalueringen, skal det siges). Han sagde i et markant tonefald "Jeg har prøvet det her mange gange før, I behøver ikke at belære mig om mit arbejde".

En spurgte på mødet, hvordan LAP vil vælge folk fra og til? Der er vel en form for eksamen. Svaret var, at der er nedsat en styregruppe, der vil komme med en løsning på det problem. Så det varer lidt inden der er officielle LAP bisiddere. Man kan netop ikke have gud og hver mand til at udføre det job. Så hold øje med LAP's hjemmeside en gang i fremtiden.

Hilsen: Tom Jul Pedersen

God "Sindets dag" i Odense

En tidligere TV-vært fortalte om sine op- og nedture.
Af Tom Jul Pedersen

Sindets dag er en begivenhed, der hvert år sætter fokus på de sindslidendes vilkår. Forstået på den måde, at der er foredrag, boder og des lige rundt om i landet. I Odense blev den markeret ved hjælp af foredrag i rådhuset samt stande udenfor, der repræsenterede forskellige foreninger.

Den tidligere TV-vært Henrik Dahl stod for et af foredragene indenfor. Henrik Dahl har i øvrigt skrevet en bog om sin sygdom, den bi-polære lidelse. Jeg skal love for, man nemt kan forestille sig, at han kan være manisk; han var et festfyrværkeri på scenen, hvor han talte både højt og hurtigt. Meget hurtigt. Det hele startede, da han var studievært på TV-udsendelsen "Rabatten". Den korte version af historien var, at han havde en «kort lunte». Han eksploderede grundet bagateller, som fx. når man på redaktionsmøderne foreslog noget tåbeligt til TV-programmet, som at købe to store murerbaljer i et bygemarked, tape dem sammen og lave hul i dem. På den måde havde man et «bur», man kunne transportere hunde i. Store hunde. Enhver ved da, at man ikke kan putte en stor hund ind i et «bur», og man kan slet ikke bære en Grand Danois (verdens største hund). Hvis den skal transporteres, beder man Fido om at hoppe om bag i Station Car'en. TV-programmet gik netop ud på at komme med forslag til billige og/eller gode løsninger til dagligdagen. Hans raseriudbrud gjorde, at han blev fyret fra Danmarks Radio.

Depressionen kom bagefter manien. Han lå derhjemme, totalt passiv og havde knapt nok kræfter til at børste tænder. Men hans «temperament/mani» eksploderede også over for hans børn, som da barnets mor skulle være væk nogle dage, og han skulle passe på poden. Men datteren ville have, at mor skulle være der. «Hvornår kommer mor igen?» blev den lille ved med at plage om i det uendelige. Til sidst mistede Henrik fatningen og skreg ind i hovedet på barnet: «Kan du da ikke fatte, at mor først kommer om et par dage!». Som han konkluderede i foredraget: Der var datteren alene i et 200 kvadrat meter stort hus, sammen med et «monster». I de efterfølgende år fór pigen sammen, hver gang han bad hende om noget, som fx.: "vil du række mig saltet?" Det havde sat et meget negativt præg på hende. Men i dag er de bedste venner igen.

Medicin har virkelig hjulpet Henrik Dahl, så hans råd til folk var at tage medicinen - hvis det ikke virker, kan man bare smide det i papirkurven.

En anden person som medicinen også hjalp, var en vestjyde, som var en knudemand af rang - han var virkelig inde-lukket. Henrik mødte ham til et møde, hvor sindslidende mødtes jævnligt for at tale om deres situation. Henrik foreslog ham, at han skulle prøve medicinen, og hvis den ikke virkede, ville han give en fin middag ude i byen. Efter et stykke tid kom Vestjyden tilbage og gav Henrik et stort knus - medicinen havde virkelig hjulpet ham, han var blevet et nyt menneske.

Det er en af grundene til, at Henrik tager rundt og holder foredrag, så andre kan lære af ham, at de skal afprøve medicinen, som virkelig kan hjælpe. Han tager stadigvæk medicin, og som han sagde: «jeg har aldrig haft det bedre».



Operaen – igen i år var dette skønne sted rammen om PsykiatriFondens årlige arrangement.

Igen i år stod en masse mennesker fra en bestemt fløj af psykiatribrugere, med fakler og store plakater linet op ved indkørslen over broen til Operaen. Men sidste år blev vi jo advaret, så virkningen var ikke så overvældende og prellede af på andre end mig og mine venner i bilen. Det var ikke LAP-medlemmer, som stod her – de befandt sig inde i Operaen.

Kl. 18.50 stod jeg med mine venner uden for i kulden og måtte afvente at Kronprinsesse Mary med følge (politi sørgede for at dette skete) skulle ankomme. Først derefter måtte vi komme med ind i varmen. Traditionen tro skulle publikum stå op indtil hun var kommet på plads på 1. række som protektor for PsykiatriFonden i selskab med de mest celebre personer (læs: kendisser) inden for psykiatrien.

I flæng vil jeg nævne nogle af de mest spændende oplevelser denne aften.

Den nye formand for PsykiatriFonden, overlæge Anne Lindhart, centerchef for Psykiatrisk Center København, åbnede aftenen ved bl.a. at fortælle om sine personlige grunde til at uddanne sig som psykiater. Hun er en kvinde som tager de etiske aspekter i psykiatrien alvorligt. Og jeg må jo til at vænne mig til at Jes Gerlach, som havde stor medietække, ikke længere er formand for den forening, som jeg har været med i siden den startede for mange år siden. Det går lidt bedre nu, efter at hun holdt dette lidt mere personlige oplæg.

Martin Krasnik, journalist, forfatter og tidligere psykiatribruger var en glimrende konferencier hele arrangementet igennem. Forrige år stod han selv i det samme forum og holdt sit eget oplæg om dengang, han fik en depression, og hvordan den blev behandlet.

Tina Neve Christensens ("Foredragsgruppen 2010") flotte oplæg uden en eneste fejl eller rysten på hånden, udløste stående klapsalver fra publikum – hele 2.000 mennesker. Hun gør det fantastisk professionelt og meget troværdigt.

Agnes Obels smukke sang tvang en lille tåre frem hos mig og min veninde – Agnes fik i øvrigt tildelt Dansk Musik Award's pris, som vistes på DR1, lørdag den 5. nov.

Jørgen Leth, digter, forfatter og cykelkommentator, præsenterede en oplæsning af en digtsamling til rytmisk jazzmusik. En lidt speciel måde at få leveret prosa på, men ikke ueffen.

Til slut vil jeg nævnte Dansk Danseteater, som gjorde en fantastisk performance - derudover var der ballet, Krysters Kartel og Peter Bastian spillede på sugetør! Og en del klassiske tiltag, såsom barokmusik – det er ikke lige min smag – men jeg er jo et rummeligt menneske! Alt sammen udgjorde dette endnu en uforglemmelig aften i Operaen.

Inger-Liss Christoffersen

PsykiatriFonden i Operaen på Verdens Mentale Sundhedsdag



Ressourcer i psykiatrien

Af Peter Gross

I flere årtier op til 1970-erne var psykiatrien i Danmark et statsanliggende, og der var mange tusinde sengepladser rundt om i landet. Der var Risskov, Augustenborg, Nykøbing Sjælland, Sct. Hans og Middelfart statshospitaler. Andre hospitaler var egentlige "åndssvageanstalter", hvor bl.a. "sinker" (mentalt udviklingshæmmede og mennesker med Downs Syndrom) var anbragt. Det var mere undtagelsen end reglen, at man nogensinde blev sluset ud i samfundet igen.

Fra 1970-erne og 80-erne blev der nedlagt flere tusinde sengepladser i psykiatrien, og flere og flere skulle nu bo i egen bolig. Distriktpsychiatriske Centre (ambulante behandlingssteder) blev etableret i starten af 90-erne, så der var en del år, hvor der manglede sengepladser. Igennem de senere år er der skåret yderligere ned på sengepladserne i psykiatrien, så der rent faktisk i dag ikke er sengepladser nok. Alt for mange patienter udskrives for tidligt. Det kan være meget vanskeligt at få den gode behandling med psykoterapi og psykologbistand. Det synes altid at være medicin, der skal løse opgaven.

På grund af dette, er flere og flere patienter overladt til sig selv i egen bolig, evt. med bistand fra de Psykiatriske Opsøgende Teams. Stadig mangler der tilstrækkeligt økonomiske ressourcer i psykiatrien, og man forsøger at lappe på det med de såkaldte SATS-puljemidler, som egentlig er tiltænkt de allersvageste i samfundet, f.eks. hjemløse.

Man kan kun håbe på, at der i de kommende år bliver rettet op, så der kommer flere og bedre ressourcer til psykiatrien i Danmark.

LAP Medlems-TRÆF

Af Paul Bjergager Nielsen

Vi er i foreningen startet på at afholde Medlemstræf. Det første for medlemmer i Region Nordjylland blev afholdt i de Frivilliges hus i Ålborg den 8. november, og der er - når dette blad udkommer lige før jul - også afholdt træf i Silkeborg for medlemmer i Region Midtjylland. Medlemstræffene er for alle medlemmer. Samt for andre i medlemmernes omgangskreds, som evt. er interesseret. På træffene er der særligt fokus på grundforeningerne, og vi kommer igennem hvad en grundforening er og hvilke muligheder, der er for aktiviteter i grundforeningerne. Der er også et oplæg om tilblivelsen og betydningen af FN's Handicapkonventionen, som hovedsagelig er en personlig spændende beretning.

Vi vil også komme ind på, hvordan vi bliver flere i LAP, hvilke værktøjer er der til at få flere medlemmer. Inden indkaldelsen til det enkelte træf har vi talt med bl.a. grundforeningsformænd m.fl. for at sikre at alle lokalforeninger har mulighed for at få ting på programmet. Du som medlem, har også mulighed for at få punkter på programmet. Du skal ringe til kontoret og tale med Karl, hvis du ønsker det. På det enkelte træf starter vi med at spise en bid brød sammen, så vi kan få snakken i gang og den hyggelige stemning til at sprede sig. Så går vi til programmet og slutter af med at de enkelte grundforeninger i regionen får ordet.

Afviklingen af træf vil foregå indtil ca. juni 2012

Vi vil opfordre dig til at møde op og få et par hyggelige timer sammen med dine LAP kammerater, for træffet er også en god mulighed for at lave et medlemsnetværk (så I har mulighed for at kontakte hinanden, evt. en fællesmail) i regionen.

Vi glæder os til at se dig

Når stuefluen kommer tæt på

Claus Sørensen

Når stuefluen kommer tæt på
ved jeg at groundingen er i fuld sving.
Jeg ligger i min seng
og sanser at tingene ikke længere går i ring.

Fluen kommer tættere og tættere på.
Hvad vil den mig?
Men himlen er stadig blå
og jeg er ikke længere så bleg.

Stuefluens natlige apati
afløses af livlighed omkring middag
går hen og giver mig ny appetit
og jeg ved at der så venter endnu en velsignet dag.

Flagskibet

Nils Holmquist Andersen



Gabriel Hauser talte i mobil på vej gennem ankomsthallen i Københavns Lufthavn. I den anden ende var Søren Hansen kommet forbi sikkerhedskontrollen i Rønne med et falsk boardingpas til København. Det havde taget et kort øjeblik at forfalske med en bærbar tre i en printer, på toiletet. Det tynde, glatte papir havde de købt hos Post Danmark. Det var det samme som postvæsenet brugte til deres kasseboner. På det originale boardingpas stod der stadig Gabriel Hauser.

Gabriel var velklædt og rank i hvid skjorte og skræddersyet jakkesæt og frakke. Han
b a r

sort hat, sort paraply i familiestørrelse, og i en rem på hans skulder hang der en lædermappe på størrelse med en lægetaske. De ankomne flypassagerer kom ud i en jævn strøm fra bagagehallen. Deres flyrejse var officielt slut, når de havde passeret toldkontrollen. En sensor inde fra toldområdet fik svingdørene til at åbne sig.

Gabriel påtog sig en distræt ansigtsmimik. Han førte højre hånd ned i inderlommen på sin cottoncoat og greb fat i sit rødbede-farvede pas. Han strittede med det og forsøgte at spille dum og forvirret, da han gik i modsat retning gennem toldstedet. En sensor registrerede straks den modgående færdsel og en brummetone gik i gang med staccato-agtig lyd, som på et hangarskib når alarmen går i gang. Der var ingen toldere; der var passagerer, der kiggede nysgerrigt, men ingen der standsede ham.

Gabriel var ikke noget ondt menneske. Han var en fantast, der troede på det lykkelige samfund, bygget på tillid og selvregulering. Han brød sig ikke om autoriteter og kontrollerende myndigheder. Han mente, at et liv skal leves i frihed, men med ansvar for, at det enkelte individs handlinger er til gavn for andre, eller i hvert fald ikke påfører andre skade. Han var udmærket klar over, at han var i færd med et direkte brud på sin overbevisning om ikke at skade andre, hvis hans plan gik galt. Han havde nøje tænkt på problemet om at komme til at skade andre, som han forsvarede med, at det var et vigtigt bidrag til det moderne menneske, at fortælle at autoriteter og regler ikke er det bedste at sætte sin lid til. I folkeskolens 4. klasse fik han en anmærkning i kontaktbogen, som han skulle vise til sine forældre. Han lavede et falsk svar fra sin mor, da han følte anmærkningen uberettiget. Han havde støjet i timen og været ukoncentreret. Men to andre elever, der havde været med til at håne læreren, var sluppet for tiltale og anmærkninger. Det blev aldrig opdaget, at lærerens budskab ikke nåede frem til Gabriels forældre, så han følte, der måtte være en retfærdig Gud tilstede, som han ind imellem stadig troede på.

Der lagde sig en hånd på Gabriels skulderblad:

"De er kommet uhindret igennem toldområdet. Jeg er securitygard i cph-airport. Hvad laver De her?"

Gabriel svarede med let forurettelse:

"Jeg leder efter mit flybevis, så jeg kan garantere, at jeg har ret til at være her, unge mand."

"Hvor er flybilletten?"

"Jeg må have smidt den ud i en skraldespand her i nærheden."

"Hvilken?"

"Her omkring," svarede Gabriel og pegede på et område, hvor der stod en pølsevogn og et par transportbånd, der kørte i ring med kufferter.

"Hvorfor gik de tilbage til bagageudleveringen?" spurgte vagten.

"Jeg har glemt mit halstørklæde."

"Så skal de henvende dem i informationsskranken ude i ankomsthallen. Af sikkerhedsmæssige årsager kan vi ikke have folk rendende frem og tilbage," belærte vagten ham.

"Jo, det skal jeg huske til en anden gang, selv om jeg ikke ønsker, at der skulle blive en anden gang. Det var et halstørklæde jeg fik af min mor sidste jul. Hun vil blive meget ked af, hvis jeg mister det. Hun er døende og meget skrøbelig over for selv de mindste tab. Det ligger lige her oppe på et toilet, jeg besøgte. Jeg vil så gerne have det med i dag, i stedet for at hente det på et hittegodskontor i morgen, hvis det da overhovedet bliver fundet," sagde Gabriel.

"Hvor kommer De fra?" spurgte vagten.

"Jeg har været til møde på Hotel Fredensborg i Rønne på Bornholm," sagde Gabriel.

"Jeg har familie på Bornholm, det er et dejligt sted," sagde vagten og blev mindre brysk. "Hvornår opdagede De at De havde glemt deres halstørklæde?" spurgte han.

"For to minutter siden."

"Så må deres boardingkort stadig ligge øverst i en skraldespand. Jeg hjælper dem med at lede efter det, og så kan jeg vise dem vejen til toilettet i håbet om, at vi finder deres halstørklæde. Jeg må desværre ikke lukke dem ind i afgangshallen, uden at de har et boardingkort." Vagten fortsatte: "Må jeg lige se deres pas?"

Gabriel stod klar med det i hånden.

"Tak! Aha, Hr. Hauser. Er de af tysk afstemning?"

"Nej. Det er min mor," svarede Gabriel.

Vagten konkluderede, at hvis Gabriel var kommet fra Rønne, var hans bagage leveret på bagagebånd nr. 4. Det var i overensstemmelse med det område, som Gabriel havde søgt hen til.

"Har de været forbi pølsevognen," spurgte vagten.

"Ja. Det har jeg, men jeg synes at priserne var for høje, så jeg købte ikke noget."

Vagten svarede Gabriel med imødekommenhed:

"Ja. De tager sig godt betalt for maden herude."

De gik over til Pølsevognen for at rode i de to affaldsspande, der hang ude på vognen. Søren Hansen var netop gået forbi i sine karakteristiske, slidte jeans. Ren men laset, yndede Gabriel at kalde ham i drilskhed. De havde været venner i mange år. Søren havde frekventeret pølsevognen og nydt en frankfurter med ketchup og sennep, mens security vagten og Gabriel havde talt sammen.

"Her ligger boardingkortet!" udbrød Gabriel. Det var fedtet ind i ketchup og sennep og var blevet lettere ulæseligt.

Pølsemanden spurgte: "Leder i efter hash? Det finder I ikke i min pølsevogn."

Vagten grinede, og spurgte om han måtte bruge et par servietter til at tørre boardingkortet fri fra alt hans pølsesnask.

"Ja, lad gå, men så skylder du mig en tjeneste" svarede pølsemanden indforstået som kollegaer kan gøre på en stor tværfaglig arbejdsplads med mange forskellige opgaver.

Gabriel kunne mærke lidt sved på panden under hatten. Det var nu, at hans trick med det forfalskede boardingkort skulle stå sin prøve. Vagten fandt en lille klar plastpose med lukkefunktion frem fra sin lomme. Han foldede boardingkortet og lagde det med forsiden opad og lukkede posen. "Så kan vi gå på oplevelse" jublede vagten, der med en fremstrakt håndbevægelse førte Gabriel mod endnu et lukket område, hvor passagererne kun måtte gå én vej. Nu var Gabriel på vej igennem, den forkerte vej. Uden om sikkerhedskontrol, uden om check-in og med en vagt ved sin side, som har familie på Bornholm.

På toilettet lusker Gabriel en halv liter Coca-Cola flaske med en fremmedartet væske op af sin taske, mens vagten leder efter Gabriels halstørklæde på et tilstødende toilet. Han har farvet indholdet, så det er sort som cola. Flasken er næsten helt fyldt, men bærer tydelige spor af, at det skal se ud som om, at der er blevet drukket en tår Cola på toilettet.

Søren var checket ind på Hilton, der lå op til lufthavnen, og havde sat mobil og computer op, så han kunne følge Gabriel.

Fortsættes

Dette er en vandrehistorie

Her er reglerne for en vandrehistorie i LAP-bladet:

- Fortsæt fortællingen om hovedpersonen, undlad at flette nye hovedpersoner ind i historien.
- Når bipersoner optræder, da afslut forløbet med dem i din vandrehistorie.
Den næste skribent ved ikke, hvis du har en plan om, at en biperson skal optræde senere.
- Hold dig til plottet. Undgå at gøre det mere indviklet.
Det er måske dig, der skal rede trådene ud igen.

Lidt om mine *personlige erfaringer med* **alternativ behandling**

Jeg har, som psykiatribrunder i 35 år, fået kemisk medicin i lige så mange år. Jeg har aldrig haft gavn af den, men trods det kunne jeg efter et stykke tid ikke undvære den. Jeg blev hundesygt, når jeg skulle ud af én slags for at forsøge med en ny slags. For mange typer medicin er blevet prøvet i årenes løb, alle uden held og alle med livskvalitetsnedsættende bivirkninger.

For 25 år siden fik jeg endelig modet og energien til at begynde at prøve alternativ behandling, samtidig med at jeg stadig fik den etablerede medicin. Men det var faktisk ikke så nemt, som jeg stærkt troede og håbede på. Jeg prøvede forskellige massagetyper, healing, blomstermedicin, homøopatisk medicin mm. Intet hjalp, men jeg bevarede håbet på, at det nok skulle lykkes en dag. Det gik undervejs op for mig, at lige så mange forskellige psykiatribrugere der findes, lige så mange forskellige former for alternativ behandling skal der til for at nå et resultat.

Men det lykkedes sgu. Jeg sad en dag hos en ny veninde og læste i hendes alternative blad, hvor der bl.a. var annoncer for en del behandlere. Jeg fandt tilfældigvis en, der boede tæt på, hvor jeg boede. Hende havde min veninde hørt godt om. Så jeg ringede og fik en tid. Det var en type massage og healing, som jeg ikke havde prøvet før. Der gik selvfølgelig et stykke tid, før der skete en stor fremgang. Men så gik det også stærkt. Aldrig havde jeg haft det så godt før, og jeg smed, sammen med min privatpraktiserende læge, halvdelen af min kemiske medicin. Samtidig gik jeg fra at være gennemsnitlig indlagt halvdelen af hvert år, til overhovedet ikke at være indlagt i 9 år.

På et tidspunkt flyttede jeg og afbrød kontakten med min behandler. Det gik godt et par år, men så pludselig gik det stærkt nedad igen. Jeg prøvede en lokal behandler, der udøvede en anden behandlingsform. Men det gav intet resultat. Det endte brat med stærkt selvdestruktiv adfærd og indlæggelse. Det må hertil tilføjes at denne indlæggelse var den første, jeg nogensinde har haft den mindste nytte af.

Efter jeg er blevet udskrevet igen og er flyttet i botilbud, har jeg, trods afstanden, taget mig sammen til at opsøge min gamle behandler igen. Og jeg har igen rigtig god effekt af massagen og healingen.

Jeg vil bare hermed sige: KOM I GANG. Og tab ikke modet. Der findes også en type alternativ behandling, der kan hjælpe dig og give dig et godt liv.

Jeg får stadig kemisk medicin og tror aldrig, at jeg når dertil, at jeg kan undvære den. Skaden er sket, jeg er afhængig af den. Jeg ville bare ønske, at man i den etablerede psykiatri brugte endnu mere alternativ behandling, end man gør nu. For trods alt er der kommet lidt mere gang i det, især i socialpsykiatrien visse steder.

Held og lykke!
Venlig hilsen Nina Stetter.



MISBRUG

Til Politikerne

Hvor længe skal de psykisk syge finde sig i at blive politi anmeldt, efter at være blevet totalt dopet af medicin fyldt med bivirkninger, samt behandlet efter forgodtbefindende, som magtanvendelse, psykisk tortur, ligegyldighed, sjusk, nægtelse af besøg, misbrug af magt, justitsmord.

Sundhedsstyrelsen har en anbefaling med hensyn til medicin, så er det ellers op til lægerne at vurdere, hvad de skønner, der skal bruges. Det er sjældent du er heldig at få den rigtige læge. Du får tatoveret en dom resten af livet; de glør efter journalen samtlige psykiatere, sjældent mennesket, så du er og bliver heksebrændt.

Der foregår justitsmord, bare du hiver en behandler i selerne. Du bliver tvunget til at gå hos kriminalforsorgen, som snakker medicin og det uden uddannelse til det. Du bliver tvunget til at tage medicin, som netop har de bivirkninger, at du bliver aggressiv, får uhyggelige drømme og bliver endnu mere syg.

Du dømmes efter, hvad du har gjort. Ingen undersøger medicinen først, eller hvilke skadelige bivirkninger den har. Og det på trods af, at 10 behandlere har hver sin mening.

Det er JUSTITSMORD, når der kun bliver spurgt, hvad du har gjort og ikke hvilke grusomheder, du har gennemgået inden.

Det er trods alt behandlerne, der har givet pistolen og trykket på aftrækkeren, du bliver dømt og straffet på trods af, at det er dig, der blev mishandlet. Dit liv er ødelagt; du går på dødsgangen. Og det på trods af behandlerne har hver sin mening.

- Stop justits mord!
- Undersøg medicinen næste gang en patient er mishandlet og meldt for at hive en behandler i selerne.
- Så hør dog!
- Kæmp for de som er gjort endnu mere syge af behandlerne.
- De misbruger politi anmeldelser!

ELSE

Normalitet og rummelighed

En normal til en linje, står vinkelret på en anden linje. Den hælder ikke, er ikke skæv, men lige på - vinkelret. Kort: en normal.

Nogle gange er man nødt til at skrå over en vej for at nå hurtigere frem. Nogle gange, sætter man sit komma forkert og kommer på den måde til at skabe en sjov sætning. Nogle gange blev man flov og pinligt berørt, fordi man slog en skævert...

Med en forstyrrelse i personligheden længes man mod et holdepunkt i livet. Man oplever sig selv med skam. Man oplever indefra, at jeg'et rødmer ved sin egen iagttagelse. At rumme en forstyrrelse er uendeligt krævende. Men kan du rumme mig, kan jeg måske også.

Det hele startede for snart mange år siden. Eva rakte Adam et æble fra visdommens træ, hvis frugter gav de spisende evnen til at se sig selv. Adam og Eva rødmede af deres nøgenhed, og det gør mange stadig, årtusinder efter ekskluderingen fra Edens Have.

Rummede Adam Eva? Hvorfor skammede han sig over sin nøgenhed? De var jo kun de to! Måske fordi vi altid dømmer os selv, ser os selv med andres øjne. Vi opdager vores mangler gennem andre.

Kærlighed og rummelighed. "Jeg kan rumme dig," kan man måske mumle, uden at grine svedent. Men tør jeg spørge nogen om de kan rumme mig?

Jeg tror, jeg vil aflevere æblet tilbage til Eva og bede hende om at smide det ved træets rod. Vi vil vel altid være ekskluderede fra vores uvidenhed, indtil den dag, hvor visdommen ikke består i at se på sig selv gennem de øjne, vi tror andre har, men i sit stille sind rumme det, man aldrig helt kan forstå - et andet menneske...

Med venlig Hilsen Terkel Winther
Slotsgade 8 4tv, 2200 København N
mobil - 5270 1521



Om Amalie

Amalie Skram blev i slutningen af 1894 indlagt på Kommunehospitalets 6. afd. i København under overlæge Knud Pontoppidan's ledelse. Hun var blevet overanstrengt ved at være forfatter, hustru og mor og fik et nervøst sammenbrud. I samråd med sin mand og Knud Pontoppidan lader hun sig frivilligt indlægge på hospitalet. Hun trænger til forståelse og hvile, men oplever et chok i mødet med det autoritære system og de fængselslignende celler på hospitalet. Senere bliver hun overført til St. Hans mod sin vilje. Hun er indlagt i alt 51 dage, 25 dage på 6. afd. og 26 dage på St. Hans. Alt dette beskriver hun i nogle selvbiografiske nøgleromaner, efter at hun er kommet hjem.

I "Professor Hieronimus" (læs Pontoppidan) er hovedpersonen en kunstmaler ved navn Else Kant, og vi hører om hendes oplevelser af 6. afd., hvor den eneste behandling består i senge-ligning og observation af patienterne, og at de om aftenen får et sovemiddel, der hedder kloral. Selv mener hun ikke, at hun er sindssyg, men blot overanstrengt. Professor Hieronimus mener imidlertid bl.a. p.g.a. hendes "abnorme" malerier, at hun er bindegal. Hele romanen er nu et opgør med professorens magt og umyndiggørelse af patienterne. Selvom hun vil væk fra afdelingen og mener, at hun er rask, er det professorens subjektive mening, der tæller, og hun kommer først ud, når han, patriarken, er tilfreds. På daværende tidspunkt er afdelingen opdelt i mænd og kvinder, og hun beretter indgående om forholdet til sine kvindelige medpatienter og sygeplejersker, som hun i almindelighed synes godt om.

I "På St. Jørgen" er forholdene generelt bedre, møbleret værelse, patientbibliotek samt gåture i haven, ellers får man indtryk af, at sådan noget som moderne ergoterapi overhovedet ikke eksisterer. Patienterne er helt overladt til sig selv og egen beskæftigelse (som regel brodering og andet håndarbejde).

Overlægen på St. Jørgen er sympatisk fremstillet, og ham er hun tilfreds med. Hun kommer godt ud af det med de andre patienter, nogle har været der en årrække og kommer aldrig ud af anstalten.

Under opholdet på 6. afd. og St. Jørgen er hun fast besluttet på at skrive om forholdene, når hun kommer ud.



Skrams *romaner*

"Professor Hieronimus" (1895) og "På St. Jørgen" (1895).

I virkeligheden skriver Amalie Skram da også de 2 romaner efter udskrivelsen. Bøgerne rejste en folkestemning mod afdeling 6 på Kommunehospitalet og en kraftig pressehetz mod overlægen. 2 år efter udsendte han et forsvarsskrift med titlen "6. Afdelings Jammersminde", hvor han afviste alle anklager. Senere forlod han København og blev ansat i Århus.

Alt tyder på, at Amalie Skrams nervøse sammenbrud og indlæggelse havde en katastrofal betydning for hele hendes tilværelse. Efter skilsmissen fra hendes mand, forfatteren Erik Skram, levede hun alene med sin datter i en lejlighed på Østerbro, hvor hun under en depression tog livet af sig. Hun blev 59 år gammel.

Litteratur: Amalie Skram: "Professor Hieronimus" Pax Forlag, Oslo 1991 og "På St. Jørgen" Pax Forlag, Oslo 1976.

Søren Kjær-Jensen
Smørumvej 291, st.tv. 2700 Brønshøj

Bisidderkursus **oktober** *2011*

Kurset, anden del og det afsluttende bisidderkursus, blev holdt på Vissenbjerg Storkro. Rammerne for kurset var meget fine og lagde en tryk ramme om 2 dages intensivt kursusforløb. Der blev undervist af Verner, som gjorde det rigtigt godt. Karl Bach supplerede og havde overblikket over kursusforløbet.

Der mødte 22 spændende mennesker op fra hele landet, og vi blev hurtigt smeltet sammen, pga den gode stemning, der var der helt fra starten. Vi var en blanding af kursusedtagere fra 2009 og september 2011 og enkelte helt nye deltagere.

Kurset var opdelt i gruppearbejde og derefter rollespil med nye cases, hvilket var meget lærerigt og spændende, efterfulgt af mange input fra bisidderne og underviserne, hvilket førte til mange lærerige input. Tiden fløj af sted, hvilket den altid gør, når man brænder for noget.

Fredag aften holdt vi fri, vi holdt om hinanden og dansede rundt om et langt bord, vi fik alle varmen, stemningen var i top. Jeg synes, vi var et meget velfungerende hold på den fede måde.

Lørdag morgen var vi alle klar igen, vi hørte noget om paragraffer, jura. Vi lavede rollespil igen, efterfulgt af et situationsspil, hvor man som tilskuer lærte rigtig meget, da det er svært i starten at side i midten og deraf lavede fejl. Tiden fløj af sted i dag også, så selv om Karl havde forberedt en opsamling på 2 timer, havde han kun 1 time til at fremlægge det i. Hatten af for ham, da han klarede presset og fuldførte det.

Summa summarum sluttede vi af med 22 nye bisiddere, der er klar til at gå i marken med stort gå på mod. Ildsjæle der vil gøre en forskel og hjælpe, hvor der er brug for det. Der vil komme en bisidderside på LAP's hjemmeside. Hvem ved, måske bliver det en så stor succes, at Karl skal starte endnu et hold op næste år. Kære alle bisiddere, der er virkelig brug for os, lad os gøre en forskel og til slut vil jeg gerne takke for, at have mødt 21 spændende mennesker med hjertet på rette sted.

Med venlig hilsen Jette Macholm

Pårørendeinddragelse...

Hvad er det for et land??

Mange pårørende til sindslidende oplever sig sat udenfor i forhold til deres kære, når de følger en behandling i det psykiatriske system. Dette til trods for, at et hav af både udenlandske og danske undersøgelser peger på vigtigheden af pårørendeinddragelse.

"Jeg husker ikke at være blevet inddraget som pårørende, hverken i forhold til min bror, som har skizofreni, min søster som har mani-depressivitet, eller min far som fik samme diagnose i 2007". Martin Mortensen afholder i dag foredrag omkring i landet, om dét at være pårørende, og forsøger at opfordre andre pårørende til at turde lukke op og række ud efter hjælp og støtte.

"Mit håb er, at min egen beretning kan hjælpe andre. Det er ubetinget min motivation for at åbne op og fortælle om min opvækst".

Pernille Bjørk Andersen husker tilbage på de mange indlæggelser på psykiatriske afsnit: "Der manglede hele elementet af involvering af min familie. Det var som om de stod på sidelinjen og ikke fik mulig-

heden for at byde ind med deres vinkler og erfaringer. Det oplevede jeg til gengæld i høj grad, da jeg i 2006 kom på en psykiatrisk afdeling, som netop var begyndt at indføre principperne for Åben Dialog. Hvilken befrielse det var for mig. Nu blev det hele et samspil i stedet for envejs-kommunikation fra behandlere til mig!".

EKSPERT-UDTALELSE: Overlæge Jes Gerlach

"Det er efterhånden uden for diskussion, at det kan skabe positive resultater at involvere pårørende til sindslidende, eftersom alle undersøgelser fortæller os, at pårørende kan spille en helt afgørende rolle. I mange tilfælde er det faktisk svært at stille en ordentlig diagnose uden de pårørendes viden og erfaringsbase. Ydermere gælder dette for alle diagnoser", fortæller overlæge og stifter af Psykiatrifonden Jes Gerlach.

Kilde: Information, juni 2011

Pia Løvstad Frydensberg

Åben Dialog:

Modellen opstod i Finland i start 1990'erne, og bygger på 7 principper for behandling af psykiatriske patienter:

1 Hurtig igangsættelse af terapeutisk forløb **2** Opbygning af netværk omkring patienten **3** Fleksibilitet i behandlingen **4** Behandler-ansvarlighed **5** Behandlingskontinuitet **6** Tolerance og tillidsopbygning – og **7** Dialogbaseret udredning

Kilde: Videnscenter for Handikap og Socialpsykiatri



boganmeldelse:

Bogen: Den skjulte sandhed.

Skrevet af: Duncan Fairhurst / virkelighedens verden

Duncan Fairhurst bærer fra han er fire år gammel på en frygtelig hemmelighed: Hans fars seksuelle misbrug af ham og en dagligdag fyldt med tæsk, terror og voldtægt.

Duncan flygter ind i en verden med narko og druk. Efterhånden bliver han mere og mere voldelig og selvdestruktiv. Han havde også svært ved at holde rede på alle de løgne, han måtte bruge for at dække over sin mørke hemmelighed. Han blev betragtet som "drengen, der råbte ulv", ham som løj og løj uden samvittighed.

Først 20 år efter anklager og melder Duncan sin egen far for pædofili og incest. Og under retssagen kommer det frem, at Duncan ikke er den eneste dreng, hans far har misbrugt..

En bog som får dig til at fundere over mange ting angående den personlighedsspaltede tilværelse, Duncan lever, og som gør ham til et splittet menneske. Et menneske, som efter mange års misbrug i barndommen og derefter mange års narkomisbrug, rejser sig op, begynder skolegang igen og ny uddannelse, og får gjort op med faderen ved at melde ham for overgrebene.

En lignende historie høres ofte kun i psykiatrien.

**God læselyst.
Lillian Rank**



INDMELDSESblanket



NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:

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

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

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

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

JA ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt

JA ☐ Kollektivt støtte medlemskab: 600 kr. årligt

INDMELDELSE KAN OGSÅ FOREGÅ PÅ WWW.LAP.DK

Kære læser

Hilsen Lone Høeg
(pjece-arbejdsgruppen)

Sig nærmer tiden, hvor vi gerne må få masser af gaver – helt uden at socialen blander sig. Vi er nogle stykker, der snart skal til at udarbejde en ny LAP-pjece, hvori der bl.a. skal omtales – helst alle – de tilbud vi har i hele landet.

Der må synkes! Jo – det er jo noget af en mundfuld. Vi kunne jo give hinanden en rigtig relevant gave... Hvor "gemmer" DU dine **lokale akut-tilbud**?

Jeg kender ikke til mange, og det er ikke rart. For skulle den dag komme, hvor jeg får brug for en håndsrekning, så ville det være rigtigt rart at kende nogle relevante steder. Jeg bor i København, og her er der vist ikke så mange steder, der ligger uden for behandlingspsykiatrien...

Jeg kender til Islevgård, Nabocentret, og der er vist også en mulighed på Slotsvænget. Men, kunne du ikke skrive, hvis du kender til nogle gode steder? Et sted, hvor vi har en mulighed for et par overnatninger, med empatiske medarbejdere – et par dage til at afværge en krise?

Lad os få stederne frem i lyset – Lad folk få en mulighed for at bruge dem. Kommer "der run på", så vil det jo blot vise et behov – og – måske vil dette føre til, at der opstår flere steder. Sikke en julegave – visheden om et godt sted. Håber I kommer godt igennem julen alle sammen !

HUSK, der er næsten altid nogle i nærheden, der er værd at feste med sådan en juleaften og i juledagene. Find dem og hyg igennem!

Pjecen skal bl.a. være om rehabilitering – recovery – andre behandlingstilbud – om at bede om den gode og relevante hjælp – og hvordan så lige det – førstehjælp til tvangstilbageholdte – og en net-base med en landsdækkende guide til de forskellige tilbud, der er rundt omkring, væresteder, bosteder, info-bikse, telefonlinier etc.

BRAIN-STORM

Ligeværdighed mellem mennesker!
Gensidig respekt!
Demokrati – ytringsfrihed!
Medbestemmelse!
Ansvar for eget liv – eksistentialisme

Love, regler, paragraffer er overholdt!
Må mennesker udøve tvang over for andre mennesker??
Hvad er frihedsberøvelse??

Hvad vil det sige at være kreativ og fantasifuld??
Hvad vil det sige at være følsom og sårbar??
Der skal være plads til os alle!

Mennesker er forskellige – det er det der gør det spændende at møde nye mennesker

Stof til eftertanke....

Håber vi kan få en debat i gang.

Birthe Iver, Esbjerg

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

*Foto: Ekstrabladet, Peter Hove Olesen*

Erstatning for hovedpart af bæltefiksering

I foråret 2010 var jeg indlagt på sindssygehuset Fjorden, hvor jeg som så ofte før blev, efter min mening, ulovligt bæltefikseret. Jeg klagede over bæltefikseringen og patientklagenævnet (hvor SIND's repræsentant var inhabil, hvilket blev ignoreret) kendte selve fikseringen lovlig, men ikke den hele, da man af en eller anden grund mente, den havde været alt for lang tid, der var også noget om fodremme, som de ikke mente, var OK. Hovedparten af bæltefikseringen kendte de ulovlig.

Jeg ankede så nævnets afgørelse til byretten, med krav om erstatning på 10.000 kr. med tillæg af renter fra tidspunktet for fikseringen.

Den anklagede, Sygehuset Fjorden, viste sin foragt for denne slags sager ved at udeblive, der stillede ikke en gang en advokat for dem, hvilket dommeren også fandt besynderligt.

Byretten delte sagen i 2 dele. Først selve bæltefikseringen, hvor dommeren godkendte patientklagenævnets afgørelse. Dommeren mente også at erstatningskravet skulle stilles ved et selvstændigt søgsmål. Denne afgørelse ankede jeg så til Østre Landsret. Både bæltefikseringen og erstatningen på 10.000 kr. ved samme søgsmål, på trods af byrettens dom.

Østre Landsret underkendte byrettens kendelse om, at erstatning skulle have sit selvstændige søgsmål og godkendte patientklagenævnets afgørelse, men tilkendte mig en erstatning på 5000 kr. plus renter (det halve).

DET ER VIGTIGT AT VI REJSER DISSE SAGER, som der må være 1000 af om året i hele Danmark.

Vi skal ikke blive ved men at finde os i denne nedværdigende dyriske behandling fra personalet i psykiatrien. Bæltefiksering bliver misbrugt hver dag og i mange tilfælde brugt i et forsøg på at knække patienten.

Så derfor - hvis du bliver udsat for denne uanstændige behandling: GIV IKKE OP, KLAG - ANK AFGØRELSEN hvis den ikke er OK.

Paul Nielsen

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivhuset Freya	2670 Greve
Aktivitetshuset	5000 Odense C
Aktivitetshuset Sidelinien	2200 København N
Banehuset	4450 Jyderup
Birkevangen	6740 Bramming
Blåkærgård	8800 Viborg
Bo og Netværk Næstved	4700 Næstved
Bocentret Thorupgården	2200 København N
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS – Brugerudviklingsprojekt for Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte
Café Aroma	5700 Svendborg
Café Utopia	7500 Holstebro
Dag- og Botilbudene i Hinge	8620 Kjellerup
Daghus Viborg	8800 Viborg
Den Blå Café	7430 Ikast
Den Grønne Gren	8900 Randers C
Den Gule Dør	4600 Køge
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N
Det Hvide Hus	2820 Gentofte
Flydedokken	7000 Fredericia
Forvandlingsværkstedet	2650 Hvidovre
Fountain House, København	2100 København Ø
Gallohuset	8000 Århus C
Haslekollegiet	8210 Århus V
Huset i Overgade	9800 Hjørring
"IFK 98" – Kæmperne	2200 København N
Kastanjehuset	8600 Silkeborg
Katrinebjergcentret	8200 Århus N.
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj
Mamma Mia	2400 København NV
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
Muhabet	1800 Frederiksberg
NABO-center Amager	2300 København S
Netværkstedet	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderø
Nørremarken	8800 Viborg
Outsideren	2200 København N
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind Huset	7700 Thisted
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skejbyhave	8200 Århus N
Skiftesporet	7400 Herning
Social psyk. værested/ aktivitetshus	6270 Tønder
Socialpsykiatri Samsø	8305 Samsø
Socialpsykiatrien i Ballerup	2740 Skovlunde
Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Sindslidendes Vilkår	8220 Brabrand
Stoppstedet	5000 Odense C
Støttecentret	6960 Hvide Sande
Støttecentret	6950 Ringkøbing
Støttecentret	6900 Skjern
Støttecentret	6920 Videbæk
Sundbygård	2300 København S
Solvagergård	4293 Dianalund
Værestedet Ryttergården	4300 Holbæk
Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Værestedet Promenadehuset	8700 Horsens

Kommunale grundforeninger i LAP

FAP Midtvest:

v/Else Holm, Svaneparken 176, 7430 Ikast
Telefon 9715 1654, holmelse@hotmail.com
Kasserer Lenarth Kirkegaard,
Sandfeld Allé 1, 6933 Kibæk
Telefon 2061 3549, lenarth@live.dk

LAP Århus:

Skovagervej 2, 8240 Risskov
Telefon 7789 2000, info@psykiatribruget.dk
www.psykiatribruget.dk
Lise Jul, Telefon 2014 2422
Sørn Strand-Jensen, Telefon 4140 6575
Marianne Mogensen, Telefon 2670 9125

LAP Silkeborg Kommune:

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

FAP Viborg Amt:

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

LAP Randers:

v/Rene Cadovius, Lorentzgade 3, kld., 8900 Randers
Telefon 2860 8926, cadovius@randerspoolclub.dk
www.lapranders.dk

LAP Kolding

Kontaktperson: Henrik Olsen
Svendborgvej 1, 2.th., 6000 Kolding
Telefon 2679 5888, lap.kolding@gmail.com

LAP Horsens Kommune:

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

LAP Nordsjælland:

v/Steen Moestrup, Langbjerg Park 57, 3400 Hillerød
Telefon 2822 2765, steenmoestrup@post.tele.dk

LAP Roskilde og omegn:

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

LAP Vestsjælland:

v/Valentina Djurhuus,
Søndermarksvej 20, st.th., 4293 Dianalund
Telefon 2255 1046

LAP Holbæk:

v/Tonny Dyreholt
Telefon 42 25 08 01, henridyrholt@hotmail.com

FAP Køge og omegn:

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

LAP Næstved og omegn:

v/Hanne Wiingaard, Suså Landevej 37, 4160 Herlufmagle
Telefon 5550 0151 / 2163 7314, wiingaard@pc.dk

LAP København Frederiksberg:

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V
Telefon 3326 1623.

Ugentlig træffetid: onsdag fra kl. 12.00-14.00

lapkontor@psykiatribrugere.dk

www.psykiatribrugere.dk

v/Charloth Svane charlothsvane@hotmail.com,

Privat telefon 3617 8251

Telefon svarer – læg venligst en besked

LAP Hovedstaden Nord-Vest:

v/Rigmor Sofia Sommer, Marklodden 37, 2760 Måløv

Telefon 44 66 20 28, ridde@webspeed.dk

LAP Københavns Omegn:

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

Telefon 3956 4802, larsa@tcdadsl.dk

LAP Guldborgsund og Lolland:

v/Jytte Rasmussen

Telefon 2874 0352, udstrup.jytte@hotmail.com,

www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

Kontaktperson i Svendborg Kommune:

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

Telefon 6220 1509

Regionale grundforeninger i LAP:**LAP Nordjylland:**

v/ Signe Seiersen, Torvet 6, 3, 27. 9400 Nørresundby

Telefon 9819 4317, Mobil 5959 3814

signe.s@mail1.stofanet.dk

RAP Midtjylland:

v/Jan Stig Andersen

Telefon 4053 9647, jan.stig.andersen@lap.dk

LAP Syddanmark:

v/Minna Holm-Nielsen

Telefon 8171 9981, minna@lap.dk

LAP Region Sjælland:

Midlertidig kontakt:

Alicia Johansen, alicia.j@webspeed.dk

Hanne Wiingaard, wiingaard@pc.dk

LAP Region Hovedstaden:

v/Gert Zøllner, Rugvænget 54, 4050 Skibby

Telefon 2175 2465 og

Bo Steen Jensen

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

Vi er af samme stof, som drømme gøres af

Krogs krog af Michael P. Krog

Endnu engang er overskriften et citat af PH – forfatteren og lysmageren Poul Henningsen. PH har dog igen citeret fra Shakespeares skuespil Stormen. Endnu engang står også julen for døren, men til gengæld er der nu mindre kontrol med grænserne. Der er tilsyneladende rester tilbage fra "noget-for-noget"-politikken. Vi lever i flere verdener og flere tider – en af dem er illusionernes. Nogle illusioner er gode at bevare. Især for børn i juletiden. Andre illusioner falmer eller falder helt væk, efterhånden som man bliver ældre og måske ikke klogere, men dog forvirret på et højere niveau. Nogle illusioner gør ondt at miste og andre er livstruende. Som Henrik Ibsen skriver: "Tager du livsløgnen fra et menneske, dræber du det".

En del af julens dna er at det er officiel tid til, at "vi skal være gode mod hinanden". Gode mod fuglen på sin kvist og manden på sin rist. Gode mod store og gode mod små – og især gode mod de, der ikke har det så godt som andre det meste af året. Det er en del af julens essens, at alle skal være gode mod alle. Især som nævnt de "værdigt trængende". Hvis man – imod sit inderste skal være djævlens advokat – kan decembers trang til godhed være som at starte dagen med et smil - så er det overstået. Måske man skulle skabe en (folke)bevægelse med inspiration i "Alice i Eventyrland". Eller som den hedder i nyoversættelse "Alice i Undreland". Der er der en fyr, som holder "unbirthday", med det enestående (gode) argument at der hvert år er 1 fødselsdag og 364 ikke-fødselsdage, så derfor er det naturligvis langt bedre og klogere at fejre sidstnævnte. Bevægelsen skulle så advokere for, at vi skulle være endnu bedre og endnu mere gode de resterende 11 måneder. I frivilligheds-, social og godhedsverdenen mener de heller ikke, at der bliver mangel på aftagere af alt godt, gode hensigter og støtte fra gode hjerter. Som de noget bittersødt siger, er der nød nok til alle...

Hvad du ønsker, skal du få...

Sådan synger vi under træet i "Højt fra træets grønne træ". Jeg er ked af at bryde også den illusion. Vi får ikke altid, hvad vi ønsker os... Sådan er det juleaften og resten af årets dage, men også efter et folketingsvalg. Lige så sikkert som julens indtog, skal den til enhver tid siddende regerings finanslov fremlægges og vedtages. Siden sidst har vi så fået, hvad lidt over halvdelen af vælgerne ønskede – et nyt regeringsflertal. Jeg skrev sidst om valglofter om psykiatrien på finansloven og ikke via satspuljer og om 2 milliarder ekstra til psykiatrien. Håbet er stadig lysegrønt, men mens træerne taber de grønne blade og skoven i øvrigt falmer, er tallene i Finansloven blevet til realiteter. Det gode er, at i 2012 er der afsat 50 millioner til at fjerne den grænse, der hidtil har gjort, at kun unge under 38 år var berettiget til gratis psykologhjælp. Af andre større beløb, som den nye regering har prioriteret at afsætte til psykiatrimrådet, kan nævnes 20 millioner



kroner til ekstra sengepladser og 20 millioner til hurtigere hjælp til børn og unge med psykiske problemer. Milliarder blev det altså ikke til, og psykiatrien kom ikke som lovet på Finansloven.

Julen er ikke som sådan på finansloven. Det skulle da lige være penge afsat til institutionelle julefrokoster og juletræer - og hvis julen bliver hvid - grusning og snerydning. Ved den foranstående højtide er der særligt én meteorologisk situation, som indgår i julesange og børns længsler. Bliver det en hvid jul igen i år? Statistisk set skulle der ikke være chance for det, for vi har allerede de sidste par år haft så meget hvid jul, så det statistisk set er mere end nok. I mange år var den mest spillede melodi i verden: White Christmas af Irving Berlin. Mange har blot ikke hørt det tekstlige forstykke, hvori fortælles at sangen foregår i Beverly Hills, LA. Her må jeg inddrage egne erfaringer og indvende, at i Beverly Hills er et ganske varmt sted med palmer og tropiske tilstande det meste af året. Således kræver det ikke engang drømme, men noget nær mirakler, for at den del af Californien bliver snedækket af andet end vat og candyfloss. White Christmas er også kommet i utallige versioner på dansk. De fleste er tro i håbet om det hvide. Shu-Bi-Dua ville dog hellere have en rap jul.

Mens jeg sidder her og i bedste miljørigtige stil har temperaturen lidt under det behagelige. Nogen skal jo passe på verdens tilstand! Især når resten af verden og dens førende politikere glemte papirerne og løfterne et eller andet sted i Bella Centret for et par år siden i Hopenhagen. Ozonlaget bliver stadig mere hullet og faretruende... Alligevel drejer samfundsdebatten sig mere om, hvor mange penge fra Sovjetunionen en DKP-formand fik for 20 år siden - og at Ole Sohnlaget derfor er blevet tyndere. Jeg har det som den engelske statsmand Winston Churchill, at jeg til hver en tid er parat til at blive martyr, men at jeg foretrækker mit martyrium udskudt så længe som overhovedet muligt. Men lidt martyr er man vel altid, så midt i mit skriveri, hvor jeg prøver at holde hovedet koldt og hjertet varmt, er det alligevel, trods idealismen, lidt vel koldt. Så er det, at jeg tænker på en gammel radiostemme fra tiden før Radio 24/7 - også kaldet "Berthelsen og Brøggers venner", hvor alle de andre med de rigtige meninger fra København, Tisvilde og omegn udlever deres radiodrømme. Radionavnet, jeg tænker på, er Claus Walther, som engang i 60' & 70'erne var den store radiostjerne i den eneste danske radio med bl.a. de meget populære udsendelser "Hvornår var det nu det var" og "Morgennisserne". White Christmas hed i hans udgave simpelthen: "Jeg drømmer om en varm jul"... Det kunne man da godt drømme om en kold vinter. Claus Walther sang og skrev i øvrigt sammen med sin kone en anden klassiker, især spillet og sunget på denne tid af året og særligt den 31. december. Sangen var meget populær i tiderne før ABBA indtog nytårslojerne med "Happy New Year". Walthers bud lød: "Tak for alt i det gamle år!" og efterfulgtes af de gode ord: Tak for hele dit værd - Tak fordi du var god mod mig - når jeg var modløs og tvær". De ord maner til eftertanke! Vi skal

være gode mod hinanden, selvom vi kender hinandens mindre gode sider. Vi skal elskes når vi mindst venter det, men har mest brug for det... For en sikkerheds skyld gør det hellere en gang for meget end en gang for lidt. Ligesom i pakkelegen og gaveræset må man give for at modtage. Sand kærlighed er ikke blot en varm hundehvalp, men også at give i stedet for at modtage.



Trofaste læsere har sikkert bemærket, at jeg har en ganske særlig evne til at forudse folketingsvalg. Jeg begiver mig ikke af med at læse i kaffegrums - jeg drikker også kun sjældent kaffe. Men med erfaringerne fra før valget i erindring vil jeg, med en ung mands mod og en moden mands erfaring, kaste mig ud i det store, allerede nævnte spørgsmål: Bliver det en hvid jul i år? Vil den hvide sne atter lægge sig under ski og kælke - og over sund og bælte? Meget mod min vilje og lyst må jeg skuffe: Vinteren bliver mild og snefattig! Det bliver koldest i december og januar, men afslutningen på vinteren bliver betydelig mindre. Temperaturen forventes at blive 1,8 grader, og det er 0,5 grader varmere end normalt i december, januar og februar. Forudsigelsen bygger på 40 forskellige prognoser, men hovedparten viser en top på 1,5 grader over normalen. Jeg bygger i øvrigt især min vejrprognose på, at tilstanden i havet på den nordlige halvkugle er næsten identisk med tilstanden i oktober 2008, hvor vinteren var moderat kold. Sig ikke at jeg ikke har dækket mig ind eller gjort mit forarbejde...

Men uanset hvad jeg eller andre siger eller skriver, skal man ikke tro på alt, der står i avisen. Det bekræfter med al uønskelig tydelighed mine mange år i branchen. Nogle gange fristes jeg til at mene, at det er med journalistik som med pølser og politik. Man skal helst ikke vide, hvordan det er blevet til. Der er al mulig grund til at drømme - både om en hvid vinter, et bedre samfund, en betydelig bedre psykiatri, bedre politikere og på alle måder medvind på fortove og cykelstier. En sydamerikansk revolutionshelt sagde engang: Lad os være realistiske! Lad os tro på drømmen. Jeg er selv sentimental og barnlig nok til at drømme i søvne og selv i mere vågen tilstand. En af mine yndlingsmelodier er da også: "When you wish upon a star". Eller på dansk: "Når du ser et stjernesked - er det himlens sendebud". Juleevangeliet og vinterhimlen er fuld af stjerner, man i en stille stund kan drømme til...

Her til slut vil jeg gøre afslutningen julekort. Dronningen sender traditionelt en hilsen til søns folk. Jeg vil sende en hilsen til psykiatriens folk! Vi er ved bladets, min klumme og årets slutning - og endnu en gang og for efterhånden i mere end 11 år i træk, tiltager jeg mig det privilegium på hele Landsforeningen LAP's og egne vegne, at ønske alle - og jeg mener alle - også dig! Måske især DIG: Fra alle os til alle jer - ønsker vi en rigtig glædelig jul og et mere end godt nytår! Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi. Hav det godt og pas nu rigtigt godt på jer selv!

Kærligst Michael



DANMARK

PP

Afsender: Medlemsbladet LAP, Store Glasvej 49, 5000 Odense C