



VINTER 2013 | NR.4 | ÅRGANG 15
Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere



AKTIV RECOVERY - ET NYT BEGREB?

Begrebet er ikke tidligere anvendt i psykiatrien, og det kan diskuteres om recovery kun er noget, der kommer snigende indefra, eller den rent faktisk kan fremelskes ved, at man lærer psykiatribrugere nogle værktøjer, og behandlere, pårørende samt andre, som omgiver de recovery-søgende psykiatribrugere, bakker op om og støtter processen. I skrivende stund kører LAP refugium på Inspirations Center Maribo. Og i den forbindelse er der udarbejdet en mappe, som indeholder visse redskaber, der kan fremme recovery-processen, hvis de bringes i anvendelse, og man er motiveret for at bruge dem.

Psykiatriudvalgsrapporten er færdig og læseværdig, den giver et fint overblik over, hvad der mangler af behandlings-tiltag i psykiatrien, men den afdækker ikke, hvordan kommunerne og de psykosociale tiltag, som disse tilbyder, supplerer eller evt. erstatter behandling i psykiatrien. I det hele taget glemmes det i høj grad, hvordan de sociale tiltag har en effekt på folks psykiske ubalancer. Læs mere om rapporten inde i bladet.

Satspuljeforliget er på plads og vi kan konstatere, at der er givet en del millioner til forskellige udviklingspuljer - faktisk fordelt efter ønskerne i psykiatriudvalgsrapporten, der skal sikre Danmark en bedre psykiatri. Det er jo skønt, især kunne det være interessant, om LAP og

de andre interesseorganisationer kunne få afgørende indflydelse på udmøntningen af disse tiltag. Et projekt fokuserer dog direkte på PEER TO PEER (Bruger til bruger støtte), som skalske i samarbejde med brugerorganisationerne. Igen må vi dog gøre opmærksom på, at det er tankevækkende, at disse satspuljemidler, som er taget fra overførselsindkomsterne, skal finansiere behandlingstiltag, når de oprindeligt var inddraget med henblik på at skabe og styrke aktiviteter for socialt udsatte primært på kultur-, sport- og fritidsområdet.

På bostedet Ringbo er en medarbejder blevet dræbt, og vi tænker på hendes pårørende, der lider under tabet. Samtidig tænker vi, at der stadig foregår ting, som burde være løst for længst på Ringbo. Bostedet burde ikke være et sted, hvor der åbenlyst forhandles stoffer. Personale-normeringen burde være i top efter de senere års kritik, men den er stadig i underkanten i forhold til beboernes mangeartede både fysiske og psykiske ubalancer og ikke mindst i forhold til, at der er mange beboere med misbrugsproblematikker. Stedet er under afvikling og beboerne flyttes til mere egnede steder, men den tidshorisont som afviklingen har, er den rimelig?

Vi er blevet bedt om at lægge låg på vores udtalelser til pressen, mon det er fordi Københavns kommune er bange for at få sandheden frem? I dagens Dan-

mark, hvor der ellers er frit lægevalg og frit sygehusvalg på mange områder, forekommer det urimeligt, at et bosteds beboere skal tvinges ind under den samme psykiater, fordi det er nemt for bostedet. Det forekommer urimeligt, at man ikke kan støtte den enkeltes recovery med systematisk indtag af kosttilskud - her er det lovgivningen, som står i vejen. Det forekommer urimeligt, at man ikke har taget konsekvensen af, at rigtig mange beboere er vågne om natten, og bemandet derefter.

Fra 1. januar har vores gruppe også frit sygehusvalg og det betyder, at man som psykiatrisk patient kan vælge hvilket sygehus, man vil behandles på, hvis altså der er plads. Mange indlæggelser foregår jo akut, så det med pladsen kan være mere aktuelt for os end for andre specialer.

Til slut vil vi takke alle for deres opbakning i året 2013 og ønske et godt og lykkebringende nytår 2014. LAP har ikke fået flere medlemmer i året, der gik, men vi tror på, at vi har fået flere aktive medlemmer.

**Hanne Wiingaard og
Steen Moestrup**

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ADRESSE:

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

ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:

Hanne Wiingaard | Tlf. 2163 7314

KORREKTUR:

Karl Bach Jensen

TRYK:

npc-grafikom | Næstved

LAYOUT:

npc-grafikom | Næstved

TEKNISK ANSVARLIG:

Hanne Wiingaard

OPLAG:

2.500 eksemplarer

INDLÆG BEDES INDSENDT TIL LAP PR. E-MAIL:

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 1. februar 2014. Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside. www.lap.dk



ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen, Erik Thomsen og Michael Krog.

FORSIDEFOTO:

Arkiv foto.

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.

Leder	2
Om det at være særligt sensitiv.....	4
Annoncer	5
Boganmeldelse:	
Paranoia	6
Boganmeldelse:	
Dødelig medicin og organiseret økonomisk kriminalitet.....	7
Sindets dag	8
Fortæl om dine oplevelser	9
Temadag i kommunen	10
God psykiatriens dag i Odense.....	11
Kostændring.....	12
Gode medlemsmøder	14
Debatten i LAP - om medlemstræf	15
På besøg i festugen.....	16
Godt virksomhedsbesøg på Grundfos	17
Nyt hold bisiddere udklækket.	18
Kulturen i LAP?.....	19
Personlig oplevelse fra konferencen	
"Kost og Psyke"	20
Krogs krog	22
Annoncer	24
Krogs krog, fortsat	25
Om arbejdet i regeringens	
Psykiatriudvalg	26
Spændene film kan lånes på LAP's sekretariat ...	28
LAP-REFUGIUM	30
Kollektive medlemmer	30
Kommunale grundforeninger	31

lap
MEDLEMSBLAD

OM DET AT VÆRE SÆRLIGT SENSITIV

VELLYKKET ARRANGEMENT I LAP VESTSJÆLLAND

Psykoterapeut Dorthe Gjerlevsen var inviteret af LAP Vestsjælland til at holde et foredrag om at være et særligt sensitivt menneske på borgerhuset i Dianalund onsdag den 23. oktober.

15 -20 % er født særligt sensitive, de er født med et mere fintstemt nervesystem og er ofte særligt følsomme overfor lys, lyde, dufte, smag, indre fornemmelser og stemninger. Som særligt sensitivt menneske har man brug for længere tid til at bearbejde og reflektere over disse påvirkninger og følelser. Andre udvikler en følsomhed gennem livet, hvor nogle af de samme personlighedstræk genkendes.

Foredraget begyndte kl. 14, og folk kom fra hele Sjælland, enkelte kom helt fra Jylland.

Mange kunne genkende det at være særligt sensitiv i sig selv. Og man kunne fristes til at tro, at mange særligt sensitive ender i det psykiatriske system som fejldiagnosticerede.

Vi var 70 mennesker samlet i den gamle byrådsal på det gamle rådhus i Dianalund, og vi er meget glade og stolte over, at vores lokalforening havde mulighed for at stable dette arrangement på benene.

Vi vil opfordre andre lokalforeninger til at kaste sig ud i at lave lokale arrangementer.

På vegne af LAP Vestsjælland
Jesper Sandberg
René Strøm
Valentina Djurhuus-Andersen
Thomas Djurhuus-Andersen



LANDSMØDE 2014



AFHOLDES IGEN I ÅR PÅ
HOTEL SVENDBORG

FREDAG D. 28. MARTS TIL
SØNDAG D. 30. MARTS 2014

INDKALDELSE VIL BLIVE
UDSENDT I FEBRUAR

**"EUROPA og SUNDHED – hvad vil EU gøre ?
Om politisk arbejde på sundhedsområdet."**



Scan koden og se den nyproducerede programserie.

1. Mænds sundhed – hvor er mændenes sundhed henne i EU-debatten ?
2. Myndiggørelse af borgerne. Øget patientcentrering og individualisering.
3. Sundhed som en forudsætning for samfundets rigdom.
4. Hvordan kan sundhedspolitikker være en del af en sektoransvarlighedsproblematik ?

Serien er produceret af ANTV med støtte fra:

EUROPA
nævnet

Boganmeldelse

PARANOIA

Daniel Freeman og Jason Freeman

Frygt i det 21. århundrede
Forlaget Struktur 2013
ISBN 978-87-87722-14-8

En lille men fyldig bog om frygt, dens væsen og udtryk. Kan også kaldes den almene paranoia.

Det er spændende at se, hvordan forfatterne påviser den ofte forekommende manglende logik eller relevans i frygt. Hvordan frygt (ofte) via mediernes dyrken af dramaet udvikler sig til fælles paranoia.

De viser det med meget enkle og jordnære eksempler, f.eks. hvad er farligst (i England) at køre med undergrundstog eller på de vigtigste motorveje ind til London? De adspurgte mente for de flestes vedkommende, at undergrundstog var farligst, selv om der var meget større antal, der dræbtes i motorvejstrafikken.

Det, bogen kan bruges til af læseren, kan være et eftersyn af samfunds frygten.

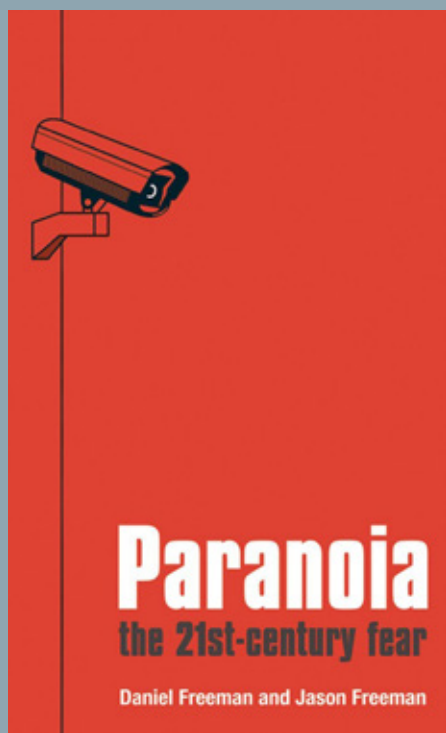
Hvor relevant er det at frygte de ting medierne puster op som farer, på en så paranoid måde, at de skaber grobund for massepsykoser.

Og det er lige dér bogen bliver vigtig: den har bevidst holdt den egentlige diagnosticerede paranoide psykose udenfor de registranter, der anvendes. Målet er mere at afdække de mekanismer, der styrer den "lille dagligdags paranoia" for at vise, at hvis man ikke er opmærksom på den, så ender man relativt let som offer for alverdens konspirationsteorier. Og det er faktisk farligere for samfundene, end de reelle fysisk forekommende farer, fordi de kan skabe grobund for indsnævring, både af personens eget valgte råderum og for den i samfundet forekommende rummelighed.

En ting der også er vigtig er, at bogen viser at frygt på det lille plan er alle menneskers ejendom, den er ikke speciel for psykiatribrugere. "Er min frygt realistisk begrundet?" Det er vel det spørgsmål, bogen foreslår dig at stille dig selv.

Bo Steen Jensen

Zentao@oncable.dk



Boganmeldelse

Af Peter C. Gøtzsche

Forlag: Peoples Press.
454 sider. Udsalgspris: ca. 218,- kr.

Denne mursten på over 400 sider har jeg læst det meste af. Henvisninger i bogen til kildeangivelser – alle udenlandske med undtagelse af forfatterens egne Cochrane artikler – fylder ca. 15 sider i bogen, dem har jeg kun scannet let. Medicinalindustrien er finkæmmet af Peter Gøtzsche og fundet skyldig i at lyve, bedrage og det, der er værre. Det gælder alle former af kemisk medicin. Det må indskydes at Peter C. Gøtzsche selv er uddannet læge, cand.scient., tidligere medicinalsælger og pt. leder af Nordic Cochrane Center, som blev oprettet i halvfemserne. Jeg har googlet Cochrane Center for at finde flere facts om P.G.: – Særligt ledte jeg efter forfatterens teorier om psykiske sygdomme og medicinrelaterede oplæg om farlighed – lykkepiller – depression, psykoser, anti-depressiv medicin og behandlinger. I bogen kan læses at: – Motion, alkohol eller vitaminer er alternativer til behandling af depressioner og langt at foretrække frem for den farlige og dødbringende medicin, Ciprex, Fontex og alle SRRI (såkaldte lykkepiller) – jeg spørger lige om P.G. er uddannet psykiater, siden han kan komme med de påstande?

Poul Videbech, professor i psykiske sygdomme, har nyligt givet sin bedømmelse af bogen "Today's Medicine" skrevet af R. Whitaker (journalist) – der er P.G. positivt omtalt, idet journalisten er lige så stor modstander af kemisk medicin som Gøtzsche. Det pudsige er så, at Olga R. (LAP-LL-medl.) og PsykoVision tager til genmæle på Videbechs anmeldelse (alt skrevet på engelsk) i en lang "afhandling", der prøver at nedgøre psykiaterens mening om den bog. Sjovt nok bruger hun også udelukkende amerikanske læger og psykologers udsagn, som alle ligger helt på linje med antipsykiatrien. Det er tydeligt, at hun sympatiserer med Peter Gøtzsche – bl.a. – "der er ingen evidens for at signalstoffer, og da slet ikke at dopaminer, har noget med depressioner eller psykoser at gøre" citat slut. En ting er jeg dog enig med P.G. i – det er

ORGANISERET ØKONOMISK KRIMINALITET

at årlige mammografier er et falsum som ofte ikke tjener patienten. Ofte fejlviser disse scanninger (det var ikke en cancer, men vi fjernede knuden alligevel!!), eller der overses en cancer.

Hvad med den kolesterolsænkende medicin? Statiner er et af verdens mest økonomisk sælgende produkter, som i mange tilfælde slet ikke burde ordineres. Man skal ikke ordinere denne medicin forebyggende, hvis kolesteroltallet er blot en smule forhøjet. Det er jeg også enig i - min læge mente, jeg nok skulle have statiner, da jeg havde fået let forhøjet blodtryk. Jeg takkede nej. I stedet tager jeg jævnlige Q10 og HUSK, som begge er kolesterolsænkende. (Statiner fandt jeg ved at slå op i "Dødelig medicin" ordregister, men der stod desværre ikke meget af interesse).

Jeg fandt ikke noget om litium, som bruges flittigt mod maniodepressiv lidelse (bipolar), skønt dette er ren gift i de mængder, man skal tage for at forebygge mani og psykoser. Jeg har selv fået lavt stofskifte af behandling med stoffet igennem 16 år. Nyrerne kan også stå helt af ved årelangt forbrug af litium. Det er egne studier og ikke P.G.-analyser, for dem kan jeg slet ikke finde i bogens register. Men hvad - det er jo også medicin til psykisk syge, så....!

Nu er denne bog ikke nogen revolutionerende nyhed: I 2003 skrev R. Curdorf bogen "Den tilbageholdte viden om helbredelse" (har læst den for mange år siden). Mon ikke P.G. har skelet ret så meget til denne interessante bog. Det er ikke dommedagsprofetier, Robby Curdorf skriver om. (Her ligger den store forskel mellem de to bøger). Læseren kan ikke i "Dødelig medicin" selv tage stilling til, hvad han/hun skal tro på, for det er åbenbart evidensviden P.G. skriver om i sin bog - dette levner Robby Curdorf plads til i sin bog, til trods for, at han hverken er læge eller professor. Men han er alternativt tænkende, og det giver et

helt andet perspektiv samt en positiv oplevelse, når den bog læses:

Citat fra bogen: "Med baggrund i blandt andet dr. Joel D. Wallachs mangeårige forsøg i USA, samt bogen "Den tilbageholdte viden om helbredelse", beretter forfatter til bogen samt foredragsholder Robby Curdorf om, hvordan det bliver afsløret, hvilke sygdomme, der kan afhjælpes og hvordan. På baggrund af sin omfattende og ret enestående viden er Robby Curdorf ved at blive landskendt som en humoristisk og morsom kursus- og foredragsholder. Han har medvirket i TV- samt i mere end 40 radioudsendelser, hvor "radiodoktoren" Carsten Vang Hansen ofte har henvist til hans viden. Robby Curdorf er tilhænger af et frit holistisk livssyn, som ethvert menneske kan tilpasse sin egen individuelle udvikling." Vidste du, at der i over 40 år har eksisteret viden om, hvordan man undgår sukkersyge, hjertesygdomme, muskelsvind, cystisk fibrose, knogleskørhed, gigt, mavesår og mange andre sygdomme. Man må spørge sig selv; hvorfor har vi aldrig fået noget at vide om dette? Forklaringen er nok at finde i medicinalindustriens store gevinst ved at tilbageholde denne viden. Mange ny opdagede sygdomme er faktisk lægeforårsagede sygdomme, der skyldes forkert rådgivning, eller bivirkningerne ved at indtage deres anbefalede medicin. Ja, i mange tilfælde forlænger medicinalindustrien din sygdom."

Kan vi ikke genkende noget herfra i P.G.'s bog? Blot er Robby Curdorfs bog skrevet på en anderledes og interessant måde, så læseren selv får lov at tage stilling. Gøtzsches bog er en total generalisering af hans fremfundne statistiske materiale. Det er dermed også forfatterens manifest på, at al kemisk medicin er den rene gift, som tager livet af hundrede tusindvis af mennesker over det meste af den vestlige verden. Der indtjenes så at sige formuer på at lægge mennesker i graven.



I et notat fra Lif (Lægemiddelindustriforeningen), dec. 2012 står: "Det Nordiske Cochrane Center skaber utryghed hos patienterne" - Det viser tydeligt at P.G. også har lig i lasten, lige som Olga R. har fundet noget om Videbech, som på et tidspunkt skulle have været i hænderne på medicinalindustrien.

"Dødelig medicin" er en skrækbog, en rigtig gyser. De patienter - somatiske som psykisk syge - der hopper på den, vil måske vælge at droppe livsvigtig medicin - det er vel bl.a. det forfatteren vil have ud af bogen, for så mister medicinalindustrien sin magt? Eller han har muligvis fået aflad over sin fortid som medicinalsælger? Dog ender det nok ikke så galt - Peter Gøtzsche har fabrikeret en bog på lignende vis som bl.a. Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningens skrækkampagner leverer - det er et paradoks, fordi disse foreningers propaganda jo netop er det, han plæderer for - nemlig Stop organiseret kriminalitet. Nej, ingen kokkehuer fra Fru Christoff! Efterskrift: I skrivendes stund var Gøtzsche d. 16. nov. 2013 i TV2-nyhederne, hvor han nu havde samlet statistik om norske og amerikanske undersøgelser af hvor mange mennesker, der er døde af over- og/eller fejlmedicinering. F.eks. medicin til gigt - dér skulle patienten iflg. P.G. hellere tage en Panodil - det dør man ikke af! Der er sandhed i, at mange dør på grund af forkert medicin og dosering, men mon ikke læger og Sundhedsstyrelsen skal drages lidt ind her?

Diabetespatienter skal have medicin for at leve - det kan der vel ikke herske diskussion om - så hvad med at selekttere i stedet for at generalisere hr. professor!

Inger-Liss Christoffersen

SINDETS DAG

I VEJLE DEN 10. OKTOBER 2013

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Om at vælge livet og finde håbet igen

Det var et godt aftenarrangement, hvor der var over 100 besøgende.

Vi så filmen "Den sidste udvej".

Derefter var der oplæg fra Landskampagnen EN AF OS; Lotte Andersen, der er instruktør til filmen; Eva Agerskov, der medvirker i filmen; Bertel Dam Lind fra Center for Selvmordsforebyggelse; Region Syddanmark og Simon Witting fra Livslinjen.

Derefter var der mulighed for at stille spørgsmål til oplægsholderne og besøge de forskellige "boder" med deres materiale.

Grunden til det store fremmøde af besøgende var, at vi i arrangementsgruppen havde lavet et stort forarbejde. Vi havde

fået lavet 500 flyers, som de fleste af os fra foreningerne delte ud på gågaden ad flere omgange. Pressemeddelelser blev ligeledes sendt ud.

Samarbejdet om at være arrangør fungerede rigtig godt, og vi har efterhånden lært hinanden godt at kende, fordi det nu er 3. år i træk, vi har stået for dette Sindets Dag arrangement.

På Sinds hjemmeside er der blevet lagt en video fra arrangementet.

Arrangører:

Landsforeningen Autisme, LAP, Sind, OCD foreningen, Depressionsforeningen, Bedre Psykiatri i Vejle Kommune, Idræt i dagtimerne Vejle Kommune, Socialpsykiatrien Vejle Kommune og PsykInfo Region Syddanmark.

Inger Ladegaard





FORTÆL OM DINE OPLEVELSER

FRA PSYKIATRISKE HOSPITALER I PERIODEN 1945-1980

Anbragt i historien er et socialhistorisk forskningsprojekt, som skal indsamle og formidle historien om mennesker, som har været anbragt eller indlagt udenfor hjemmet i perioden 1945 og frem til 1980 - herunder mennesker, som har været indlagt på de store psykiatriske hospitaler.

I det skriftlige kildemateriale er der meget få beskrivelser af, hvordan livet på psykiatriske hospitaler er blevet oplevet af de, der var indlagte, ansatte eller som havde et familiemedlem, der var indlagt. Derfor indsamler projektet erindringer fra alle de mennesker, som på forskellig vis har en andel i historien. Til det formål er der oprettet en hjemmeside www.anbragtihistorien.dk, hvor alle har mulighed for at dele deres erindringer.

Hvis du er interesseret i at bidrage med dine erindringer, kan du indsende din fortælling direkte på hjemmesiden som tekst, lyd eller film. Du kan også indtale din fortælling på vores telefonsvarer på 62 17 68 51. Endelig kan du sende din fortælling til sgj@svendborgmuseum.dk, så hjælper vi dig med at lægge teksten ud på hjemmesiden.

Det er op til dig, hvad du gerne vil fortælle om, og hvordan. Du kan fortælle om hele

dit livsforløb, eller om en enkelt episode. Ved at dele din fortælling kan du bidrage til en nuanceret socialhistorie og til en større forståelse for, hvordan det var at være indlagt, ansat eller pårørende i perioden.

Det er satspuljepartierne, der har afsat midler til forskningsprojektet, som gennemføres af en forskergruppe under Svendborg Museum. Den indsamlede viden analyseres og formidles i en rapport, som udkommer i slutningen af 2014. Projektets resultater vil herefter indgå i undervisningsmateriale bl.a. til folkeskolen og professionshøjskoler.

Stine Jensen

JURIDISK RÅDGIVER I LAP

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

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

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



TEMADAG I KOMMUNEN

BURDE IKKE KUN HAVE VÆRET FOR BOGLIGT BEGAVEDE

Mandag den 28. oktober havde Aarhus Kommune en temadag med titlen: Temadag om Samskabelse.

Dagen skulle handle om fremtiden inden for socialpsykiatrien samt om fremtiden for de udsatte voksne. Oversat betyder det, hvordan kommunen griber opgaverne an over for sindslidende og alkoholikere, narkomoner, hjemløse osv.

Men det handlede den nu meget lidt om, man havde derimod hyret to hurtigt-snakkende damer fra Mandag Morgen, som er en organisation, der vurderer samfundet og samler de seneste strømninger ind. Både i form af tekster samt ved at rådgive kommuner osv. De talte enormt hurtigt, tilmed var det meget "langhåret", altså meget åndeligt, fremmedord i en lind strøm gjorde det ikke nemmere at forstå. De kendte intet til Århus Kommune, men kom med nye tiltag, der var andre steder i landet. Såsom at man skal ændre blikket, fra at der er resursemangel, til hvor resurserne er. Til med har man andre steder lavet et "resurse skift" som betyder, at man ikke ser mentalt retarderede som en svag befolkningsgruppe, men derimod nogle som har resurser. De kan fx. skubbe ældre mennesker i kørestol på et plejehjem. Det er nærmest at skamvride tingene, hvis mentalt retarderede ikke er en svag befolkningsgruppe, ved jeg ikke hvad de er. Utrolig tit gav man tingene nye navne, men det ændrede ikke på indholdet.

Konklusionen på foredraget var, at i fremtiden skal vi tale om medborgerskab og aktive borgere, borgerne er ikke passive men aktive i den hjælp de får. Under 50 % af den voksne del af den danske befolkning forstod det, de sagde. Det blev ikke bedre af, at der kom 4 personer på scenen, der nu skulle prøve at delagtiggøre de 100-vis af personaler fra kommunen i, hvordan samskabelse allerede nu fungerer. Igen fremmedord en masse, lange sætninger der tilmed var diffuse. Helt grotesk var det, da hele salen nu skulle samarbejde med to musikere på scenen. Hele salen skulle klappe, trampe og nynne. Det mest groteske var, at når der blev slået på 3 gummiaender, blev der sagt samskabelse samt 2 andre ord, jeg ikke husker. Lyden var en sjov "Anders And" lyd. Det hele blev bygget op til, at de to musikere på scenen slog på trommer samt satte elektroniske rytmer til, mens flere hundrede i salen klappede, nynnede og stamperede i gulvet. Ufrivilligt komisk var hele setup'et.

Efter frokost var der workshops. Der, hvor jeg var, fortsatte det intellektuelle og langhårede. En fra socialstyrelsen fortalte om inklusion. Det var samme "skabelon" som om formiddagen, smukke politisk rigtige holdninger og ønsker. Et skønmaleri, der var så flot at Rembrandt ville blive misundelig.

Konkret tænker jeg på, at nu skulle de udsatte inkluderes, ja stort set alle steder. Hun mente, at vi alle skal optræde inkluderende, når vi møder de mennesker. Hele byen skal være inkluderende. Intet mindre. Faktisk var hun fortaler for, at det er omgivelserne, der skal blive bedre til at inkludere de udsatte grupper, ikke de sindslidende, alkoholikere, hjemløse osv.

Til sidst mødtes alle i en stor sal, rådmand Hans Halvorsen kom og sagde farvel og tak. Han havde dog lige en overraskelse til os. Vi ventede i spænding, tiden gik, noget var galt... pludselig kom der et øredøvende brag, et kanonslag ville føle sig mindreværdigt, så højt var braget. Det, man prøvede på, var at spille noget af den "koncert" salen havde lavet tidligere, man havde bare glemt at skrue ned, så det drønedes ud for fuld hammer. Kort tid efter blev niveauet normalt, så kunne man høre folk klappe, stampe, nynne osv. fra om formiddagen.

Tom Jul Pedersen

GOD PSYKIATRI- ENS DAG I ODENSE

Den 10. oktober var også i år udnævnt til psykiatriens dag i Danmark samt en stor del af den vestlige verden. I Odense foregik arrangementet på rådhuset, hvor der var foredrag og musik, alt sammen med emner, der relaterede sig til de sindslidendes eller rettere sagt psykisk sårbare verden. Et af foredragene omhandlede opstart af en angst- og depressions-skole i byen. Instruktør Gitte Grundahl Ottensen fortalte om den. Det man skal lære om, er bl.a. at lave en humørdagbog: hvad der gør én i godt humør, lære om hvad der er ens "triggere", altså hvad der gør én angst eller deprimeret, samt handleplaner for at man kan komme op igen, når dykket kommer. Der kan læses mere om skolen på www.odense.dk/pio.

Som rosinen i pølseenden havde man hyret Chris MacDonald. Han var så populær, at man måtte afvise folk i den store sal, idet antallet ellers ville komme over brandmyndighedernes grænse. Chris er en amerikaner, der er flyttet til landet for 14 år siden, så han taler stadigvæk med amerikansk accent samt har en USA attitude, det vil sige, at han siger tingene overdrevet hørt med danske ører. Men her i foredraget var det dog en fordel, da han skal "performe", altså netop sige tingene karikeret. Jeg skal love for, han havde folk i sin hule hånd. Det er sjældent at publikum morer sig så godt under foredrag. Man kunne ikke andet end at blive i godt humør, både af hr MacDonald samt folks latter i salen. Meget af foredraget gik på, hvordan han som amerikaner ser på os danskeres måde at bruge sproget på. Fx er udtrykket "ingen ko på isen" (der er ingen problemer) en forunderlig måde at sige det på. Overskriften på hans foredrag kunne være: "En amerikaner ser på danskerne ude fra". Han kom bl.a. ind på, at en ko tygger drøv, det vil sige, at den tager indholdet i sin mave

op igen for at tygge på det. Han mente, at danskerne har en tendens til at gøre det samme i overført betydning, altså beklage sig. Når der ikke er mere at beklage sig over, tager de det, de har sagt, og "tygger drøv" på det igen. Det hele blev sagt på en sjov og underholdende måde samt underbygget med primitive men sjove tegninger af en ko med mave og indhold. Efter det foredrag forstår man godt, at Chris MacDonald er så meget i medierne. På billederne kan man tydelig se, at hans ansigtsudtryk er alt andet end "stoneface", han er god til at overdrive, så selv folk på bageste række fanger signalet.

Tom Jul Pedersen



Foto: Tom Jul Pedersen

KOSTÆNDRING

- en vej ud af medicinen

I år 2001 afholdt LNS - Landsorganisationen Natur Sundhedsrådet en konference om alternativ behandling i psykiatrien i Valby medborgerhus. Bl.a. var Eva Lydeking-Olesen tilstede med et foredrag om glutenintolerance og mælkeintolerance og om proteinernes påvirkning af hjernen gennem en utæt tarmvæg, der betyder at halvt fordøjede proteinkæder går direkte over i blodbanerne og dermed giver symptomer som svarer til de symptomer, der registreres ved skizofreni. Tankeforstyrrelser og psykotiske træk hos patienten.

Jeg gik hjem og fortalte min psykiater om disse iagttagelser og fik opbakning til at gøre min kostændring fuldstændig og være konsekvent med udelukkelse af visse kostemner fra min kost alle ugens 7 dage og ikke bare de 6 af dagene. Faktisk 365 dage om året - jeg blev meget konsekvent til stor irritation for omgangskredsen, som syntes det blev umuligt at tilberede mad, der matchede mine behov. 1 år efter droppede jeg faktisk det sidste medicin og har ikke været indlagt siden, før den tid var indlæggelsesfrekvensen mindst hvert andet år, og desuden tog jeg forebyggende medicin.

Faktisk havde jeg allerede fået oplysninger om mine kostproblemer hos en kiropraktor og kinesilog i 1985, der ikke kunne forstå, at min ryg blev ved med at volde problemer og skred sammen på trods af både hans støttende behandlinger og ihærdig træning. Der var imidlertid ingen støtte fra psykiatriens side under min første indlæggelse. Tværtimod tvang de mig på almindelig kost og medicin.

En medicin som jeg senere skulle erfare var udviklet på baggrund af kostforsøg på Rigshospitalet. Et forsøg der i øvrigt gik delvis i vasken da, man glemte at tage højde for, at patienterne både fik bragt fødeemner fra pårørende og selv gik i kiosken og købte ind.

I en årrække tog jeg en lille dosis Sere-nase dagligt - det lindrede mine smerter i ryggen og spændinger i nakken og gjorde, at jeg ikke var småpsykotisk. Forklaringen kom den dag - hvor en psykiater fortalte mig, at Serenase var det psykofarmika, som indeholdt de fleste antihistaminer, der neutraliserede den forkerte kost jeg indtog.

Havde psykiatrien lyttet til mig i 1985, havde jeg sparet 17 år i medicinsk behandling i psykiatrien og adskillige tvangsindlæggelser, medicinske recepter, talrige samtaler med psykiater, psykologer, sygeplejersker og plejepersonale, psykosociale foranstaltninger fra kommunen. Og tillige været en flittigt arbejdende revisor med større skattebetaling end min førtidspension i dag giver anledning til. Men jeg havde heller ikke stået her.

Det har vist sig, at en langsom udfasning af glutenholdige og mælkeholdige produkter fik min hjerne til at opføre sig normalt - det kan høres på min stemme, ses på mine tekster og fremgår af min formuleringsevne, hvis jeg får fødeemner indeholdende gluten og mælkeproteiner. Og i denne sammenhæng skal man huske, at ris også indeholder gluten - dog en form som flere kan omgås end den, der findes i hvede.

En anden hjørnesteen var, at jeg begyndte at udfase sort peber, gurkemeje og citron - årsagen var egentlig et forsøg på at opfylde en kostplan, som var udarbejdet efter en blodprøve, der var udført af allergilæge Lene Høj. Tilsyneladende gør sort peber, at jeg sover dårligt eller slet ikke får søvn, at jeg føler min hjerne bliver forstyrret tankemæssigt og føler mig frustreret. Konsultationen hos Lene Høj var en udløber af et besøg hos en plastikkirurg, der ikke ville gøre noget ved min arrederede overkrop - for der var stadig udbrud af bumser - små bylder, og det mente hun var kostrelateret al-

lergi. Siden har det vist sig, at selv små mængder mælkeprodukter fremkalder bumser hos mig. Jeg blev her også anbefalet økologisk kost - det var ikke nyt, for det dyrkede vi faktisk hjemme. Og ja det er på mange måder bedre - en ting er indholdet af forskellige stoffer, som man kan måle. Men stressede kulturplanter - bære stressen med ind i vores krop.

Mange psykiatriske patienter slås med hudproblemer - der altså er tegn på kostrelaterede allergier - hvis man tillader sig at generalisere mine erfaringer.

I 1998 blev jeg arbejdsløs og tænkte - nu vil jeg gøre noget for mig selv på kostfronten. På det tidspunkt var det eneste måltid, jeg altid spiste hjemme, morgenmaden. Den blev erstattet af en grøntsags-suppe med et udvalg af urter fra min egen have. I den forbindelse brugte jeg altid et blad lavendel - det, havde jeg nemlig læst i Marcussens urtebog, var en urt mod sindslidelser. I flere andre sammenhænge stod der, at den var giftig og ikke måtte indtages, men jeg gjorde den iagttagelse, at lavendel indgik i den ægte Herbes provance krydderblanding og antog derfor, at den ikke kunne være så giftig. Siden er jeg blevet klar over, hvor stor betydning lavendel har for at holde mit sind i balance. Og at det er vigtigt med små mængder - da større mængder f.eks. 20 blade virker meget forstyrrende på hele kroppen. Vi taler her om en mængde, som ikke en gang svarer til en spiseskefuld - der kan fremkalde fysiske og psykiske forgiftningssymptomer.

Jeg har erfaret, at vilde urter - ukrudt - har langt mere krudt i sig end de dyrkede, kunsten er bare at anvende dem i passende mængder og sammensætninger. Mette Hamanns urteleder blev min inspiration til, hvordan man laver et velafbalanceret urtebrød af vilde urter og dermed får en daglig mængde urter, der tilgodeser den psykiske balance og



som samtidig giver energi til et virke med et højt aktivitetsniveau. Jeg har igennem årene fundet frem til min egen blanding af kosttilskud, der tilgodeser min krops særlige behov. I den forbindelse har jeg faktisk brugt min praktiserende læge til at kontrollere mit blod for indholdet af D-vitaminer, kalk, B-vitaminer og i øvrigt hver gang, der er fundet en ubalance i forbindelse med stofskifte, nyretal, levertal eller lignende, forsøgt at finde en vej rundt om det i forhold til indtag af mineraler, vitaminer og fokus på kostændring. Carsten Vagn Hansens skriblerier har i den forbindelse været til stor hjælp, ligesom jeg har læst mange andres vinkler på dette emne. Det har flere gange vist sig, at ændring i indtag af kalk, har kunnet rebalancere min psyke. Samspillet med lægen har i disse tilfælde vist sig givende, om end jeg må tilstå, at hvis jeg ikke selv var i stand til at lytte til min krops behov, ville rådgivningen fra lægens hånd have været værdiløs. Min egen ihærdighed for at lære at forstå kroppens reaktioner har været væsentlig, men jeg håber at lægerne efterhånden bliver bedre til at formidle den viden og bruge de redskaber, som de på dette område har.

Jeg har igennem årene stiftet bekendtskab med mange af vores kostguruer – det første var nok Julia Vøldan, der købte mine forældres første parcelhus i 1970 og stiftede sin berømte helseskole. Den gang var jeg 5 år. Tænker tilbage på en tid på vegetarisk kost, der førte nærmest maniske tilstande og ubalancer ved fuldmåne med sig. Min konklusion er, at jeg skal have en vis mængde protein for at kunne fungere, og at det lettest fås fra kød. Især har oksekød vist sig at være en god kilde. Glemmer aldrig det år, jeg købte en halv økologisk kvie, der var blevet nødslagt, fordi den havde kravlet i et pæretræ og brækket benet. Da havde jeg min egen tatar direkte fra fryseren – en nem måde at få hurtig mad.

I øvrigt er en god tatarsalat en genial måde at få et måltid på eller en forret. Og det giver en god ballast til et stabilt blod-sukker i helt op til et døgn efter indtaget – naturligvis afhængig af mængden. Er man manisk eller hurtigkørende kan det være en god idé med en oksesteg.

Jeg foretrækker, at min kost er blandet godt sammen. Og det er vigtigt for mig at have tid til at tygge den ordentligt, har dog lært at supplere med tyggegummi, der kan sikre, at maven får tilstrækkelig spyt – enzymer til fordøjelsen.

I mange år troede jeg, at sukker var en god energikilde – at kulhydrater var godt for kroppen og nødvendigt, for at jeg kunne fungere. Det er meget vigtigt at skelne mellem hurtige og langsomme kulhydrater og den effekt, det har på insulinspejlet. Hvor nemt det hurtige sukker kan føre til humørsvingninger og følelsesudbrud – eller ligefrem depressive tilstande. Sukker kan bruges til at trøste sindet, men det giver nærmest bagslag – så det, man var ked af, kommer endnu mere i fokus bagefter. Jeg oplever, at det kan virke beroligende på kroppen, så jeg kan falde til ro og sove.

Talrige samtaler med Jonna Dejbjerg har tilført mig stor viden om, hvordan man bør sammensætte sin kost og selv forsøge sig frem med små ændringer hen over tiden. Maven skal tilpasses ny kost, og det tager sin tid. Og i dag foretrækker jeg en whisky i en kande vand fremfor mange andre drikkevarer. Dette både fordi en lille smule whisky forbedrer smagen af vandet, men også har en gunstig effekt på fordøjelsen og hele min mave-/tarmfunktion. Det var i øvrigt Inger-liss Christoffersens råd for år tilbage – drik aldrig rent vand – blot tilsætning af lidt kaffe eller andet gør underværker på, hvordan det optages i kroppen og påvirker maven.

Det kan ikke understreges nok, at

kostomlægning er individuel og man skal lytte til sin egen krop, lære og forstå signalerne. Vi reagerer forskelligt og er forskellige, respekt om dette. Kosten har en basal betydning for, hvordan vores krop fungerer både psykisk og fysisk, men de andre basisbehov skal også tilgodeses - opfyldelse af drømme, sociale relationer, fysisk aktiv krop og seksuelle behov.

Opskrift på urtebrød:

I al sin enkelthed består urtebrødet af 20 æg, 1 dl olie, 1 teskefuld salt, ½ dl. Husk, 1 tsk knust bukkehornsfrø, 10 - 20 urter - ca. 1 spiseskefuld af hver fint malet til mel, fint malede hørfrø, græskarkerne, solsikkekerner, hampefrø og evt. nødder, mandler, quinoa, chia-frø, amarant eller andre lignende glutenfrie frø. Det hele røres sammen til en lind grødmasse, der hviler i mindst 6 timer, sættes ud på en bageplade med bagepapir og bages ved varmluft 150 grader i en forvarmet ovn i 35 min. Urtebrødet kan spises alene eller som almindeligt brød med pålæg.

Urterne udvælges efter, hvilke man p.t. føler behov for at indtage og kan bygge på en viden, man har om de enkelte urter eller en skøn blanding. Det kan både være tørrede blade eller blomster-dele. Tørrede rod-dele kan også anvendes, men det har jeg endnu ikke gjort så meget erfaring med.

Urtebrødet kan holde sig et par dage på køkkenbordet, en uge i køleskab og flere måneder i fryseren.

Opskrift på tatarsalat:

Tatarsalat kan bestå af hakket oksekød, fintsnittet hvidkål, salat, bladfennikel, julesalat, fint revet peberrod, olie, hybenpulver, kapers, æggeblomme, revet gulerod. Rørt sammen eller blot lagt i små bunker på en tallerken.

Steen Moestrup

GODE MEDLEMSMØDER

Inden for LAP har vi holdt 2 medlemsmøder for nylig. Det er møder, der foregår i Odense, dog ikke det sædvanlige sted, altså vores sekretariat, men derimod tæt på i nogle lokaler, der er beregnet til mange mennesker, både med hensyn til plads og fortæring.

Det første møde handlede om: Hvad vil vi med LAP?

Der debatterede vi bl.a. foreningens struktur, fx: dem der sidder i vores landsledelse (LL), hvem er deres arbejdsgiver? Man kunne tro, at det var landsmødet, forstået på den måde, at det, som det møde vedtager, skal LL medlemmerne føre ud i livet; men det behøver vi netop ikke. Dem, der sidder i LL, kan netop møde op, som de har lyst til, samt lave det som de har lyst og evner til. Ligesom et byrådsmedlem. Ved begge to regner man selvfølgelig med, at folk møder op til de fleste møder samt giver deres besyv med til dette og hint. Konklusionen er altså at LL medlemmerne ingen arbejdsgiver har. (En arbejdsgiver er kendetegnet ved, at han laver "rammen" for arbejdet, skaffer lokaler, skaffer penge, altså har ansvaret for den totale ramme for jobbet.)

Det samme gælder for arbejdsgrupperne; de har ingen der kan pålægge dem arbejdsopgaver. De laver selv "rammen" for det, de vil lave. Det kan man læse ved hver gruppe på hjemmesiden. LL medlemmerne er her en lille arbejdsgiver, da det er os, der skal godkende, hvis de skal bruge penge til arbejdsopgaverne. Ovenstående 2 grupper, tæller mere end 100 personer, de gør arbejdet gratis; de har ikke svaret på jobannoncer eller været til jobsamtaler.

Det har den sidste lille gruppe som er en håndfuld stor (lille). Det er vores udviklingskonsulent, personer på kontoret samt vores to nye konsulenter, der skal hjælpe de lokale LAP'er med at komme

i gang. De har svaret på en jobannonce, været til samtaler, samt får løn for deres arbejde. Over for dem er LL medlemmerne det, man forbinder med en arbejdsgiver.

Til sidst er der bisidderne, der hjælper folk ude i landet, det er også ulønnet job. De har været på kursus, dog uden eksamen bagefter, meget få har man valgt fra efterfølgende, altså efter kurset, de er ikke tvunget til tage opgaver, de kan med god samvittighed sige nej tak til job i Vejle, København osv. Selvfølgelig også ja tak til dette og hint job.

Konklusionen er, at der er 3 store grupper på langt over 100, som man reelt ikke kan pålægge nogle arbejdsopgaver, man kan fx ikke pålægge mig at skrive artikler til bladet, eller tage fotoer; det gælder alle i redaktionen af vores gode blad. Der er meget få, man kan sige til, at de skal lave dette og hint, som beskrevet ovenfor. Til gengæld får de løn for det.

Det andet møde handlede om, hvordan vi kan blive mere synlige. Det var vores konsulent Arne Jensen, der er øst for Storbælt, der fortalte om det. Han havde mange gode forslag; Fx tager han rundt på væresteder for at fortælle om foreningen. Samt deler brochurer ud. Det har allerede resulteret i nye medlemmer.

Det har været to gode medlemsmøder. Der resterer to endnu; de kommer i det nye år. Medlemmerne bliver inviteret per brev, så I kan allerede nu glæde jer til dem. De handler om, hvad er en god behandler samt en god bruger, og til sidst et der handler om tvang.

Hvis man vil se flere billeder fra arrangementerne, kan man gå ind på LAP's hjemmeside, klikke ind på livsglædegruppen og blade i vores billedgalleri.

Tom Jul Pedersen



Foto: Tom Jul Pedersen

DEBATTEN I LAP - OM MEDLEMSTRÆF

Som jeg oplevede det, er debatten forsvundet fra Landsmøderne; derfor udtænkte jeg en ide om at holde medlemstræf, hvor det er medlemmerne, der er i højsædet og må sige noget - og Landsledelsen der lytter - for en gangs skyld. Der har været afholdt to medlemstræf med to forskellige emner.

Hvad vil vi med LAP? Hvordan gør vi LAP mere synlig?

Vi, som medlemmer af Landsledelsen, må konstatere at Landsledelsen desværre ikke er på linje med medlemmerne. De gennemgående indlæg har været, at grundforeninger skal styrkes, der skal tilføres meget større resurser til dem, således at den base, som LAP skal have, kan komme op at stå. Og at LAP skal forny sig og fremkomme med en konstruktiv holdning til det, der sker i psykiatrien nu, i stedet for at lægge vægt på, hvad der er sket, for 20-30-40 år siden. At tankerne er rigtige ses ud fra, at både Holbæks og Vestsjællands grundforeninger har afholdt velbesøgte medlemsmøder og at LAP-konferencen "Kost og psyke", havde en venteliste på over 60, der gerne ville have deltaget, hvis der var plads.

Der vil blive afholdt endnu to medlemsmøder inden Landsmødet - hvor emnerne er:

Lørdag den 1. februar: Hvad er en god medarbejder/bruger i psykiatrien?

Lørdag den 22. februar: Hvad mener LAP om tvang i psykiatrien?

Og det bliver på samme måde, medlemmer der siger noget, Landsledelsen der lytter og med mange pauser, således at vi kan nå det sociale samvær - der er mindst lige så vigtigt.

Vel mødt til medlemstræf Erik Thomsen Landsledelsen



A group of five people (three men and two women) are standing in front of a brick building. From left to right: a man in a striped polo shirt and a cap, a man in an orange t-shirt, a woman in a white patterned top, a man in a black jacket with a purple shirt underneath, and a man in a light blue button-down shirt and jeans giving a thumbs up. A poster is partially visible on the right.

PÅ BESØG I FESTUGEN

En gang om året er der festuge i Århus. I den anledning havde LAP's livsglæde-(fest-)gruppe lagt vejen forbi Århus.

Ikke nok med der var fest i gaden, solen viste sig fra sin bedste side, som man kan se på billederne.

På det første billede er vi i hjertet af byen, netop der hvor åen bugter sig, den der har givet navn til byen. Vi kan se nogle store "bolde", man kan kravle ind i, det sjove består i at "løbe-kravle" rundt i dem, samtidig med man falder, noget for børn samt barnlige sjæle.

På det andet billede kan man se hele gruppen, der var på besøg i smilets by, som den også kaldes. Det er foran Århus teater vi står, der er en plakat for et stykke bag ved os. Byen er kendt for sin store havn, så en havnerund-

fart blev der selvfølgelig også tid til. Vi sejlede forbi et stort læs af skrotbiler samt de gamle siloer, der er fredet. Det var en gammel matros, der har sejlet på de 7 verdenshave, der fortalte os om havnen. Som han sagde, så havde han "vand" i knæene. Det misforstod én, som om at han havde rigtigt vand i knæene. Det betyder selvfølgelig, at man har sejlet hele sit liv. På fotoet kan man se, han både har en grøn og en rød strømpe på. Det skyldes ikke en fejl, men er farverne i lygterne på et skib, for henholdsvis højre og venstre (bagbord og styrbord), når det sejler om natten.

Hvis man vil se flere billeder, kan man gå ind på LAP's hjemmeside, klikke på livsglædegruppen og se fotoerne i vores billedgalleri.

Tom Jul Pedersen

Foto: Tom Jul Pedersen



GODT VIRKSOMHEDSBESØG PÅ GRUNDFOS

Medlemmer af LAP Midtjylland besøgte i september 2013 Grundfos, der har 45 års erfaring i at vise socialt ansvar. Med motivationssystemer og de samme krav til alle ansatte viser virksomheden i Bjerringbro, hvad det rummelige arbejdsmarked også kan betyde. Deres motto er: "Hvis du vil – vil vi gerne hjælpe dig med at kunne!"

LAP Midtjyllands virksomhedsbesøg. I LAP Midtjyllands bestyrelse har vi besluttet, at vi vil besøge forskellige virksomheder i Region Midtjylland, for at høre om deres erfaringer med det rummelige arbejdsmarked. Første arrangement gik til Grundfos. Vi blev vist rundt på den del af den store fabrik, hvor ansatte i fleks- og skånejob arbejder med at samle dele til de pumper og pumpesystemer, som virksomheden er verdensberømt for.

Arne Nygaard fortæller om Grundfos

Poul Due Jensens sociale engagement. Derefter fik vi en fin orientering om virksomhedens historie, dens forretningsprincipper (virksomheden

er 100% selvfinansierende – ingen banklån mv.) samt om stifteren, Poul Due Jensens sociale engagement. Virksomheden har fastholdt dette engagement i alle årene, og i dag har Grundfos ca. 100 medarbejdere ansat på skånevilkår.

Rigtigt arbejde, men med støtte

Det er regulært arbejde, som virksomheden kræver af de ansatte på skånevilkår. Medarbejderne skal producere et aftalt antal enheder på aftalt tid, men hvis ordren ikke kan gøres færdig med denne indsats, så sørger Grundfos for, at ansatte på ordinære vilkår hjælper til.

Samme rettigheder og pligter

Medarbejdere med skånebehov har de samme muligheder og forpligtelser, som de ordinært ansatte. De har samme uddannelsesmuligheder, samme betingelser ved sygdom, samme julefrokost og samme mulighed for at vinde firmabetalte rejser under julefrokosten.

Ikke akkordløn men alligevel motiverede

De får ikke akkordløn, men de får ekstra løn for forslag til forbedringer af arbejdsgange m.v. Grundfos har endda ansat en socialrådgiver, som hjælper medarbejderne med at finde den rette hylde på virksomheden.

Pumpedele Farvel og på gensyn!

Fra LAP Midtjylland siger vi farvel og tak for besøget samt på gensyn på en anden virksomhed i Region Midtjylland.

Tom Jul Pedersen



GRUNDFOS



NYT HOLD BISIDDERE UDK

Inden for vores forening har vi bisiddere, det vil sige en som står et andet menneske "bi". Det betyder at personen hjælper en med en sag, inden selve mødet med sagsbehandler, læge osv. Hjælper betyder dog ikke, at hun/han går ind i ens konkrete sag og er sagsbehandler, som mange tror, derimod at hun/han kan puffe én i den rigtige retning, såsom hvordan man skal fremføre sin sag, hvad man skal nedtone. Man kan sige ens fremtoning, det ydre i sagen, men ikke selve sagen. Det er den korte version. Den lidt længere er, at man selvfølgelig nogle gange kan gå lidt ind i sagen, de to ting er "naboer", men det er kun det første, man kan forvente.

Vi har netop udklækket et hold nye bisiddere, ud over ovennævnte ting, kom vi ind på, at det er vigtigt at personen, der ønsker en bisidder føler sig "hørt" og "forstået" på selve mødet med sagsbehandleren osv. Ordene hørt og forstået, skal dog ikke tydes, som at man absolut får ret i sin sag, eller får sine ting igennem, men skal forstås sådan, at man får sagt det, man vil sige, at den anden forstår ens problematik, har et klart billede af ens situation, igen uden at man nødvendigvis får sine ting igennem.

På billederne kan man se vores underviser fortælle om de mange ting, det indebærer at have funktionen med at sidde bi. På www.lap.dk, kan man gå ind under livsglædegruppen og se flere billeder og læse mere om arrangementet.

Tom Jul Pedersen

Foto: Tom Jul Pedersen





Vi anerkender heldigvis i LAP, at alle har noget at byde ind med. Men desværre har det medført, at vi ikke må se på, hvad de forskellige byder ind med - derfor må der ikke stilles krav!

Vi bør anerkende, at den, der laver kaffe og hygge, er lige så vigtig for LAP, som den der snakker længe. Til gengæld må vi se på, om de, der tilmelder sig kurser, virkelig har et ønske om at lave noget for LAP, eller om det bare drejer sig om at få et hotelophold med alt betalt. Bisidderkorpset er et glimrende eksempel på noget, der er gået skævt for LAP, sådan som jeg ser det.

Der er mange måder, at være bisidder på og alle måder er lige gode. Den der kan følge én til tandlæge, er lige så vigtig, som den der kan møde op i Retten for en anden. Desværre har man lagt det niveau på de efterhånden mange kurser, at medlemmer af bisidderkorpset kun må følge personer - ikke andet. Vi er flere der mener, at hvis man ikke må sige noget, når man deltager i et møde med kommunen eller andre myndigheder, er det

helt tosset, da mange af os har personlig erfaring med de problemstillinger, som vi psykiske syge render ind i. Vi har jo selv prøvet det på egen krop. Hvorfor ikke udnytte den erfaring, der er opsamlet blandt LAP medlemmer, hvor vi alle har en viden om de forskellige ting.

Et andet problem er, at nogle medlemmer deltager i kurser uden at ville påtage sig så meget som én enkelt opgave! Her må LAP stille sig selv det spørgsmål: Er det i orden, at man kun vil nyde, uden at yde?

Det er heldigvis kun få, der agerer sådan, men de er der! Dette har medvirket til, at LAP ikke har kunnet stille med en bisidder, når det har været ønsket og andre har så måttet rejse meget langt, for at hjælpe en person, selvom der bor bisiddere i nærheden, som har deltaget i kurserne! Vil folk ikke yde, bør de heller ikke nyde. Så er det bedre at få nye ind, der vil yde noget!

Det er på tide, at vi får lidt selvrespekt ved at stille krav - netop til os selv. Hermed være ikke sagt, at psykiske syge ikke har specielle problemstillinger. Vi kan f.eks. være nødsaget til at melde afbud med kort varsel, fordi vi har det dårligt. Det er ok, men hver gang, det duer ikke!

LAP har lignende problemer andre steder. De samme personer melder sig til et arrangement, gang på gang, men kommer ikke. Derfor er der altid tomme hotelværelser, som skal betales, pladser ledige som kunne bruges til dem, der er på ventelisten. LAP kender navne på dem, da det er et tilbagevendende problem.

Tiden er til at gøre op med de få, der bare udnytter LAP til deres egne behov.

Erik Thomsen



PERSONLIG OPLEVELSE FRA KONFERENCEN

"KOST OG PSYKE"

Kost og psyke - Belysning af fremtidens psykiatri og hvordan vi individualiserer behandlingen af psykisk syge mennesker.

Foto: Jette Nielsen



Den 28. nov. havde LAP og MF Liselott Blixt (Dansk Folkeparti) på Christiansborg inviteret til en konference om kost og psyke. Arrangementet var stablet på benene af de tre landsledelsesmedlemmer Hanne Wiingaard, Katrine Wiedersoe og Steen Moestrup. Åbningstalen af Liselott Blixt gik vi desværre alle glip af, da Liselott måtte være i folketingssalen til afstemning. Ikke færre end 6 oplægsholdere skulle komme med deres bud på at få et godt liv med en psykisk sygdom.

Kl. 10.15: Her startede Mette Hermann, naturpraktiker, phytoterapeut og homøopat, hvor hun indgående fortalte i om de vilde planter og grøn kost - som forebyggende og helbredende element. Ingefær, hvidløg, havregryn, vilde planter, frugter, rodfrugter har stor betydning for krop og psyke og skal indtages i rå tilstand for at virke optimalt.

Kl. 10.50: Umahro Cadogan, kendt fra TV, Psykiatritopmødet 2012 samt interview i Fru Christoffs Univers, fortalte på spændende vis om de 10 kostbud, kroppens brændstof for en ligevægtig psyke. Udtryk som "mad stiger dig til hovedet" - hjernen bruger ca. 1/4 af den energi/kost du indtager. Den "grådige grobrian", den sunde valnød der ligner hjernen, den vigtige omega 3, 6 m.fl. Der var mange gode billedserier på det hvide lærred, mellem-

hjernens - abehjernen, som giver følelser. Hjernebarken - "Kloge Åge". Hjernen er uhyre aktiv og skal derfor fodres med god sund mad, og den "kører" godt i olie! Vækst af Hypocampus ved motion, søvn meget vigtig, protein-boost. Koffein via kaffe, the og Cola er ikke godt og snyder hjernen. Sukker det samme. Øv, det er jeg ellers meget glad for.

Umahro er professor, ernæringsekspert med speciale i biokemi, helsegastronom og foredragsholder samt forfatter til mange dejlige kostbøger, eks. Herrerevolutionen, Køkkenrevolutionen og Slip Slikket. Der ligger adskillige videoer på YouTube med ham, hvor man kan blive klog på "hjernekost". Alt i alt en spændende foredragsholder, som forstår at formidle det gode kostbudskab på en utraditionel og spændende måde.

Så fik vi en pause på 20 minutter, hvorefter der fortsattes med foredrag af Eva Lydeking-Olesen som er sygeplejerske og ernæringsterapeut. I Vesten lider 22 % af neurologiske sygdomme - 10 årsager om dette kan læses på WHO's hjemmesider. Synopser og den plastiske hjerne. Dopamin udskilles ved fysisk aktivitet. ADHD, denne sygdom blev der brugt lang tid på! Neuroner, histamin, adrenalin, serotonin, noradrenalin m.fl. er stoffer som spiller en vigtig rolle.

Vigtigt med stabilt blodsukker. Fedtsyrer, omega3. Insulinresistens, medicin, trang til sødt. Hjernen kan udvikles, morfinpepsider - den plastiske hjerne som dr. med., ph.d. Melina Penkowa senere skulle fortælle meget mere om. Depression: Tryptofan, magnesium, zink og fedtsyrer er uhyre vigtige for at undgå depression. Desværre blev foredraget jappet hurtigt igennem og slides blev sprunget over med forklaringen; "det har Umahro jo lige sagt og vist..." det var frustrerende og ærgerligt for en ellers god viden, som skulle deles.

Kl. 12.30: Nu var det blevet Steen Moestrups tur til at fortælle sin personlige historie om, hvordan det er lykkedes ham at leve med sin bipolare lidelse uden kemisk medicin. Steen er uddannet civiløkonom og psykiatribrug. Titlen var "Kostændring - en vej ud af medicinen".

Efter mange år på medicin, fik Steen en god samtale med sin psykiater Per Bech, hvor de aftalte at prøve at udelukke en del fra hans kost, såsom gluten og mælk. Det er ikke enhver beskåret at bruge sådan en kur for at slippe for medicin, ved jeg - det kræver, at man omlægger sin kost og sine vaner radikalt og selv laver al sin mad. Men Steen er lykkedes med det, og på denne måde holder han sygdommen på stand by.



Proteiner er en vigtig del af kosten, og der er hentet megen inspiration og viden fra Carsten Vagn Hansen, Julia Vøldan og mange andre ikoner inden for sund ernæring senest vist også Umahro og hans Kostrevolution. Opskrifter med oksekød som tartarsalat og urtebrødsopskrift (med bl.a. 20 æg!!!), whisky blandet med vand, er nogle af Steen Moestrups yndlingsindtag. Steens tale på konferencen kan læses andet steds i dette blad.

Kl. 12.30: Katrine Wiedersøe medlem af LAP-LL: "Fra hotdogs og kemi - til hjernemad", kom i sit oplæg ind over sin triste familiehistorie, hvor der ikke var penge nok til ordentlig mad. Katrine flyttede hjemmefra som ganske ung og drog til USA, hvor hun dyrkede Fastfood i stor stil. Som 19-årig måtte hun tage hjem på grund af en psykose. Vendepunktet i Katrines sygdom blev, da hun mødte Eva Lydeking-Olesen (se oplægget ovenfor) og fik gennemført en fuldstændig kostændring.

En sygdom som Katrine mener at have fået af lang tids brug af antipsykotisk medicin er Lupus, en alvorlig bindevævssygdom - dette lever Katrine stadig med. Efter en frokost med sunde kostalternativer i hallen, gik vi direkte ind til næste oplæg med Milena Penkowa, læge, dr.med., ph.d. og hjerneforsker.

Titlen: "Lægefaglig og evidensbaserede forklaringer på kostens og næringsstofferens betydning for depression".

På skærmen viste Milena billeder af hjernen og fortalte om psykiske sygdomme ved at påvise, at biologien spiller en væsentlig rolle. Det være sig mave-tarmsygdomme, hjertesygdomme, stress-sygdomme, hvor dysfunktion, inflammation, stofskifte, nedsat immunsystem, allergier alt sammen hænger sammen med, at hjernen ikke får den korrekte næring. Det skal komme via sund kost, vitamin- og mineraltilførsel. Antioxidanter mangler i stor stil hos patienter med depression. Alle vitaminer, især B-vitaminer: B1-B13, niacin og D-vitamin og mineraler, især zink, selen, jern, chrom og magnesium - disse skal kunne optages for at undgå sygdomme i krop og på sjæl. Det limbiske system - især hippocampus, skal fodres med de nævnte meganutrients, ellers nedbrydes dele af hjernecellerne med diverse psykiske og fysiske sygdomme til følge. Hjernens plasticitet bevirker at hjernens synapser virker optimalt - og når dette sker, kan stamceller faktisk erstatte de døde celler. Dette kan ske ved at aktivere hjernen optimalt - herunder med sund ernæring. "Use it - or loose it!" Brug hjernen eller tab den! (Milenas egne ord.)

Jeg var lidt forhåndsskeptisk inden jeg hørte foredraget - men måtte snart erkende, at det var et fantastisk spændende oplæg om hjernens kemi og hvilken betydning næringsstoffer, søvn og motion har for at undgå depression og psykisk sygdom. Alt dette fortalt på en forståelig og indlevende måde - Så store roser til Milena Penkowa. Til slut kom Morten Krabbe, massør og Ayurveda uddannet. Lidt skuffende - efter Milenas foredrag - kunne denne mand slet ikke inspirere mig. Kedelig attitude og stoffet opfattede jeg nærmest som en religion; undskyld - det er min personlige mening, lige som alt andet der er skrevet i denne artikel.

Sluttelig var der paneldebat med nogle af oplægsholderne - jeg var gået sammen med alle mine notater. Der blev kun plads til halvdelen af det, jeg ville have skrevet - men alt i alt var det en spændende dag - hvor salen var fuld af interesserede mennesker. Jeg tror, vi alle fik noget brugbart med hjem. Så kan der tænkes videre og gøres nye tiltag, hvis man har lyst og kræfter til det.

OBS! På LAP's hjemmeside:

www.lap.dk - er der lagt powerpoints ind fra oplægsholderne.

Inger-Liss Christoffersen

MIDT I EN JULETID

MIDT I EN ØKONOMISK KRISE - MEN FØR EN GULDALDER?

Det er traditionernes tid. Vi står midt i dem

Vi har lige overstået en demokratisk og grundlovssikret tradition. Jeg tænker her på kommunal- og regionalvalgene. Vi står nu - om ikke parat, så alligevel - midt i en helt anden tradition, som har sin baggrund i en anden grundlæggende bog, Biblen. Med andre ord: Så har vi altså jul igen - det la'r sig ikke skjule. Til gengæld er Søren Kierkegaard året slut. Han blev født for 200 år siden den 5. maj 1813 og døde 11. november 1855. Det blev heldigvis ikke fejret så opulent som H. C. Andersen året i 2005. Her tænker jeg på Tina Turner i Parken og James Bond, alias Roger Moore, som ambassadører. Det var H. C. Andersen som et oppustet show, Tivoli, irrelevant og uden megen hensyn til hvad der er H. C. Andersens sjæl i ånd, poesi, dybde og lavmælt lune. H. C.-året var måske for meget og Søren K.-året for lidt

H. C. og Søren var samtidige og boede på et tidspunkt på samme sted på Kongens Nytorv. Den adresse som, passende for tidsånden, tankegangen og vores nutidige værdier er blevet erstattet af en McDonalds Burgerbar. De to danske verdensborgere kendte hinanden, men havde et lidt skævt forhold. Søren anmeldte H. C. noget forbeholdent. Eller rettere mindre pænt. Om H. C. Andersens roman 'Kun en Spillemand' (1837), skrev Kierkegaard, at 'den er kunstnerisk mislykket, fordi den mangler 'Livs-Anskuelse'.

H. C. Andersen og Søren Kirkegaard var begge en stor del af det, der kaldes 'Den danske guldalder' som også indbefattede fysikeren H. C. Ørsted, digteren Adam Oehlenschläger og flere andre af 'de store'. Tankevækkende nok kom vores store, måske største 'guldalder', efter og næsten som en konsekvens af den store økonomiske nedtur for præcis 200 år siden i 1813. Det kunne vi måske i tænke over og drage en alvorlig lære af i dag. Søren Kierkegaard skrev selv, at 'i 1813 blev jeg født i det gale pengeår, da så manges anden gal seddel blev sat i cirkulation'. De danske konger havde formøbet det meste af Rigets formue ved at gå i krig og bygge ekstravagant.

Det havde ødelagt Danmarks økonomi, og landet var simpelthen bankerot. Vi måtte endda gennem en ydmygende fredsslutning i 1814 efter vores indblanding i Napoleonskrigene. Statsbudgettet blev beskåret på det voldsomste. Dog undtaget Kunstakademiet, som endda fik bevillingerne forøget. Formanden for Akademiet Kronprins Christian Frederik, den senere Christian VIII, sagde: 'Fattige og elendige er vi. Lad os nu blive dumme til, så kan vi gerne høre op at være en stat'

Derfor satsede man stort på andre værdier end de økonomiske og skabte folkeskoler, højskoler, frikirker, friskoler, folkebiblioteker, kultur og videnskab. I 1849 demokrati og den første Grundlov. Folkeskolen var blandt de første og blev et forbillede for resten af verden. I loven stod, at også pigerne i øverste pigeklasse - ligesom drengene i øvrigt - skulle lære at læse, men 'uden at forledes til overdreven læselyst'. Sjovt nok, i Dagens Danmark år 2013 har den nuværende kulturminister lige søsat en storstilet og flerårig læsekampagne

Måske kunne vi i Danmark lære af vores historie og fokusere mere på de menneskelige og for min skyld også åndelige og kulturelle værdier? Her mener jeg naturligvis at satse betydeligt mere på de menneskelige værdier, som at forbedre forholdene for psykisk syge og sårbare. Her skal vi gøre klart, at psykiatrien ikke er et 'udkantsområde' eller noget for nogle 'særlige', som 'almindelige' mennesker ikke kommer i nærheden af. Den konklusion kan man kun komme frem til, fordi 'det er noget vi ikke taler om' og vi helst ikke vil tænke på. Det er - med et 'politisk' udtryk - 'fejlet ind under gulvtæppet'. Derfor mener jeg, at alle de kampagner vi har som 'En af os', 'Stemmer på Kanten', Det Sociale Netværk, Bedre Psykiatri, Sind og naturligvis LAP - skal fortsættes og helst forstærkes! Jeg var selv i 1998 med i TABU-Kampagnen med SIND, Bedre Psykiatri og Psykiatrifonden. Dengang var LAP endnu ikke stiftet. I den tids mønt svarede den kampagne i TV, dag- og ugeblade til mere end 10 millioner kroner - og som man så vemodigt siger 'det var mange

penge dengang

Her fik skuespilleren Nikolaj Lie Kaas en af sine første roller i en kort tv-reklame, hvor han mødte en ven og spurgte til hans pige: Han måtte beklemt fortælle, at hun 'havde fået briller'. Det svar gjorde dem begge forlegne, så der ligesom ikke var mere at tale om. Pointen var og er stadig at det burde være det samme, at have nogle øjne som kunne være bedre, til at have en psykisk sygdom eller lidelse. Det er sat på spidsen, men som forfatteren Suzanne Brøgger siger, hvis man ikke går over grænsen, er der ingen grund til at gå

Et andet citat - taget fra hukommelsen - var: '500.000 danskere har problemet inde på livet. Endnu flere undgår det. Med de tørre og anonyme tal, som politikere, økonomer og embedsmænd er så glade for, ser vi det også med alt andet end opmuntrende tal: 500.000 danskere har netop i dag en psykisk sygdom eller lidelse. Indenfor en 5-årig periode gælder det, så mange som omkring 1.000.000 mennesker - 1 million danskere. Derudover gælder det at næsten alle har et barn, familiemedlem, kollega eller ven, som ofte må kæmpe en stor kamp for det daglige liv og den daglige livskvalitet.

Det er mange mennesker - og tegnene i sol, måne og tidsånd siger, at tallene er stigende og problematikken forværende i form af for eksempel stress og dårligere behandling. Herunder at ventetiden for behandling bliver længere og graden af sygdom for at få behandling bliver højere. Efter hvad jeg hører - så sent som i går på et valgdebattmøde - skal man virkelig være syg og have det dårligt for at få hjælp og behandling. Med andre ord skal man have det værre end før for at få det bedre nu! Det betyder naturligvis at ting og problemer ikke bliver taget i starten, hvor det er mindre og måske kan ordnes med langt mindre indgriben. For eksempel kan et menneske komme for at få nødvendig hjælp og måske være bange for at miste jobbet. Svaret kan billedligt være: Det er for tidligt! Vent til du har mistet og din kone er gået fra dig.



Det er – for nødtvungent at blive i pengeproblematikken – spild af penge, men for mig og hvad der må være meget vigtigere – spild af mennesker, menneskeværd og livskvalitet. Der bliver brugt et stort antal millioner/milliarder på psykiatriområdet, som kunne være bedre udnyttet, men mængden af milliarder der bliver brugt eller rettere spildt på sygdom, sygedagpenge, lediggang, mennesker og frem for alt manglende menneskeværd og livskvalitet er langt større og et langt større problem. Derfor skal mennesker med psykiske sygdomme og lidelser i det hele taget stå stærkere... I samfundsudviklingen, debatten, politikken, mediebilledet og i det hele taget i alt. Den seneste tids medieskabte virkelighed viser, hvor let en ny opinion kan dannes og fasttømrede politiske beslutninger ændres på mindre end en dag. Jeg tænker aktuelt på sagen om den 7-årige Im Nielsen. Hun var udvist af Danmark på grund af manglende tilknytning. Hendes danske stedfar var død. Der kunne ikke gøres noget.

Lov var lov og lov skal holdes

Så kom pigen i fjernsynet, og pludselig kunne der godt gøres noget. Folket inget vedtog en særlov. Det viser, efter min mening, helt klart forskellen på tal, statistik – og et ansigt – et menneske. Berlingske har påvist, at der de senere år er 1.043 børn under 12 år, som har fået nej til at bo sammen med en eller flere af deres forældre i Danmark. Men det var Im, som fik lov – særlov. Mange kan mene, at der skal skæres ned på dette og hint – så længe det er tal. Men kommer der et ansigt på og en historie bag, vender billedet oftest og forståelsen viser sig. Derfor skal LAP og alle andre gode og

relevante kræfter blive bedre til at vise menneskene bag. Vise menneskene – eller med andre ord konsekvenskasperterne – bag den førte politik, behandling, lovgivning og andre tal. Politik er stadig for vigtigt til at overlade til politikerne. LAP er psykiatribrugernes organisation og derfor de mest legitime og berettigede til at gøre det

Vi skal støtte den udvikling, som jeg helt klart mener er på vej. Ved de mange valgmøder jeg har deltaget i, har alle politikere nærmest kappedes om at mene at 'psykiatrien' har været økonomisk og politisk underprioriteret, og at det er bydende nødvendigt med flere ressourcer og forbedringer. Ikke én politiker har været imod. Nok er der noget der hedder 'politikersprog', 'tomme løfter' og 'valgflæsk', men jeg vælger ikke blot at håbe, men også at tro. Noget eller faktisk en del er nået. Siden jeg for alvor i 1996, personligt og professionelt begyndte at arbejde med problematikken, har et væsentligt mål været 'brugerindflydelse'. Det har også været kendt i andre varianter som 'brugerinddragelse' og 'brugerinvolvering'. På flere af møderne i min 'valgtur' mødte jeg mennesker fra flere forskellige brugerforeninger, som præsenterede sig som 'projektleder', 'projektmedarbejder' og 'recoverycoach' og som arbejdede i regioner og på institutioner. Der er vist også 'mentorer' på vej i regionerne.

Psykiaritopmødet i oktober, arrangeret af 'Det Sociale Netværk', viste også en vis optimisme. Rapporten fra Regeringens Psykiatriudvalg er officielt udkommet og den har, som alle véd, sine begrænsninger både med hensyn til ambitioner

og især økonomi. Vi var i forrige udgave af Krogs Krog, ligesom politikerne, inde på hvordan psykiatrien er og har været udsultet. De Danske Regioner er tidligere kommet med udspillet: En psykiatri i verdensklasse. Regeringens Psykiatriudvalg blev – groft sagt – bedt om: Kom med forslag til at gøre den danske psykiatri væsentlig bedre, gerne i 'verdensklasse', men det må ikke koste noget. Jeg er ikke så royal, at jeg læser 'Billed-Bladet' på ugentlig basis. Jeg er dog medlem af 'Kongelig Mayestait's Acteurs', som laver revyer og studentikose komedier med nogen kongelig bevågenhed. Alligevel har jeg lyst til at udbryde: Jeg er ikke konge, men dog siger jeg: Fattige er vi, men dumme er vi ikke.

Medierne behandler 'psykiatrien' mere end nogen sinde. En undersøgelse har vist, mere end 10 gange mere end for blot nogle år siden. Flere spillefilm har en hovedperson med en psykiatrisk lidelse. Senest har Nils Malmros film 'Sorg og Glæde' haft premiere. Flere tv-serier har også hovedrolleindehavere som 'Broen', hvor Sara Norén har Aspergers syndrom. Serien 'Homeland' har en bipolar FBI-agent og i 'Breaking Bad' er det en hovedrolle med den kliniske diagnose psykopati. Det er en tendens, som dagbladet Information har beskrevet i flere artikler. Det var ikke min oprindelige mening, at dette endnu en gang skulle udarte sig til et opråb til verden om at gøre den bedre. Men tankerne fløj og mit stadigt bankende hjerte løb af med mig, men måske lever jeg blot op til mine egne ord, om at vi skal forstærke og bruge alle lejligheder til at sætte psykiatrien på dagsordenen.

Fortsætter side 25

INDMELDELSSES BLANKET



NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:

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

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

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

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

JA ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt

JA ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

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



HAR DU BEHOV FOR EN FRIVILLIG BISIDDER?

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

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

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

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

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

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

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

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

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

Jeg synes i det hele taget vi skal stå sammen. Det gælder i øvrigt ikke kun mennesker med psykiske sygdomme og sårbarheder. For min skyld må det gælde alle udsatte. Selvom jeg før har været inde på at 'udsatte-begrebet' er et endog meget vidt begreb. Det er alt fra hjemløse, alkoholmisbrugere, stofnarkomaner til ellers velfungerende mennesker, som måske af og til eller sjældent har en depression eller mani. Jeg er så hip, hippie, Pippi og en sådan nostalgisk romantiker, at jeg ønsker at ikke kun udsatte, indsatte, ansatte, afsatte, men at vi alle sammen står sammen.

Her kunne jeg fristes til at slutte Amen. Men det ville være for let. Ligesom demokrati, er samarbejde og sammenhold ikke noget, vi har vedtaget én gang for alle, men noget der skal arbejdes for hver dag. Jeg mener i det hele taget, vi skal bruge nutiden og den aktuelle økonomiske nedtur til igen at tænke over, hvad det er vi vil med Danmark. Som de gjorde det før os, før Guldalderen. Vi er ikke fattige i Danmark. Slet ikke i sammenligning med de fleste andre lande. Vi har for eksempel i Danmark en ungdomsarbejdsløshed på 14 %, hvilket er alt for meget. Men i Grækenland er den 60 % og i Spanien 58 %. Man kunne også bruge andre målestokke. Vi er endda i nogle parametre stadig det lykkeligste folk i verden. På andre er vi røget noget ned på listen. Man kan diskutere sammenligningsgrundlaget, men fattige er vi ikke.

Jeg holder stadig på Pippi-loven: Når man er stærk må man også være god. Jeg vil gerne tilbage til, at vi tænker mere på hinanden. Kald det naivt eller taberagtigt. Men jeg tror at det holder i længden. Så vil jeg vende mig tilbage til indledningen om den aktuelle og traditionelle jul. Efter hvad jeg har hørt, varer den vist igen i år mindst til påske. Juleklassikeren 'Sikken voldsom trængsel og alarm' understreger også verdens tilstand: Vend kun op og ned på alle ting. Jorden med thi den er falsk og hul. Rør dog ikke ved min egen jul, jul, jul, jul, jul. Rør dog ikke ved min egen jul.

Min egen lille juleprædiken går som nævnt på, at vi skal fastholde og forstærke det gode i julen og mindre på det kommercielle og stressende. Det handler om, at være god ved dem, som har det svært og om at sætte neg ud til fuglene... Jeg synes også, at jeg kan se at flere og flere holder juleaftener og andre julearrangementer for andre end deres nærmeste familie. På de såkaldt

sociale medier, som Facebook, bliver der efterlyst ensomme og andre, som har det svært i julen, til juleaften og dagene derpå. Når man er alene, ensom eller har store problemer, er det ofte ekstra svært og ekstra smerteligt at se andre have det godt sammen. Ligesom, hvis man er ufri-villig barnløs, kan det give et stik i hjertet at se en mor med sit barn. Er man uden kontakt til familie og alene, kan det godt sætte ens egen situation i perspektiv at se en familie på juleindkøb eller bare sammen. Det er desværre også en kendt sag, at der i månederne efter jul, i januar og februar er ekstra pres og overbelægning på de psykiatriske afdelinger.

Så er det en ringe trøst, med Søren Kierkegaards ord, at: Forventningens glæde er den største... Det siges, at han gik sammen med sit livs kærlighed Regine, på vej i teatret. Regine fik han aldrig, men han havde hende hele livet i sine tanker. Da de nåede teatret, besluttede de at gå videre for ikke at blive skuffede over forestillingen. Således opstod hans konklusion. Jeg kan huske fra min barndoms juleaftener, at jeg ofte følte at forventningens glæde var den største.

Det tager ikke min juletro fra mig. Jeg tror at vi kan gøre verden bedre. Jeg er så naiv, at jeg tror at der venter noget bedre omkring hjørnet. Jeg tror at kun mennesker, som er gale nok til at tro at de kan ændre verden, ændrer den. Jeg tror på 'tro, håb og kærlighed'. Jeg er dog desværre holdt op med at tro på julemanden, men jeg tror eller rettere håber stadig på julegaver. I år håber jeg at der igen ligger bøger under træet. En af de bøger jeg ønsker mig, hvis jeg ikke selv når at købe den inden den 24., er bogen 'Mani og depression' af Kim Engelbrechtsen. Den er baseret på 15 interviews med mennesker, som har personlige erfaringer med et liv med en bipolar sygdom. Jeg kender personligt to af de brave kvinder, som er med i bogen, Hanne Skou Kadziola og Inger-Liss Christoffersen. De er begge medlemmer af LAP og sidstnævnte er også kendt som skribenten fru Christoff. En i offentligheden, trods alt, mere kendt skribent, er forfatteren, foredragsholderen og præsten Johannes Møllehave, som også er med i bogen. Jeg har - foruden naturligvis til de to nævnte kvinder - altid haft et særdeles varmt og blødt hjerte for Møllehave.

Det første, største og dybeste personlige indtryk var, da han tilbage i 1980 begravede en nær ven, som havde taget sit eget liv. Han hed Joe Z., var musiker og

hvad jeg dengang kaldte luksuspunker. Johannes Møllehave kendte ham ikke personligt, men holdt alligevel en meget personlig tale, hvor han blandt andet sagde, at vi ikke måtte bebrejde ham hans selvmord. Andet var ikke muligt for ham, når livet var så svært, at døden var en lettelse. En bedre vej. Siden har jeg med glubende appetit og stor livsglæde læst Møllehaves mange bøger. Han har, som læsere af dette organ for højeste oplysning vil vide, som jeg, en stor kærlighed og forkærlighed for nogle af denne bagsides trofaste gengangere som Storm P., H. C. Andersen og Søren Kierkegaard.

Jeg mødte Møllehave igen til denne bogsæsons Bogforum. Som en relativ ny tradition er han sidste mand på bogmessen. Han så at sige lukker og slukker. Dog ikke læselyst og bogtørst. Han var tilsyneladende - som altid - i topform og lod tankerne løbe og citaterne flyde. Et særligt citat har brændt sig fast fra seancen. Det er af en anden gammel kending, Oscar Wilde. Den engelske forfatter og levemand, som led så krank en skæbne. Han satte ikke sit berømte lys under nogen skæpper. Når han skulle deklareres af Toldmyndighederne, svarede han beskeden: 'Jeg har intet andet at fortolde end mit geni'. Det, for mig, nye citat lød: 'De fleste mænd ville være kujoner hvis de turde.' Det lader vi lige stå et øjeblik.

I et momentvist lysende øjeblik af selvforkælelse, besluttede jeg at købe den nye udgivelse: 'Den store Møllehave bog' - et digert værk på 807 sider. Da jeg stod i køen, fik jeg den også signeret. Møllehave skrev dedikation og ordene 'Vær Nær' i bogen. Derefter gav han mig den med ordet 'tak'. Jeg blev lidt befippet, da jeg mente at det var mig, der skulle sige tak. Så kom jeg på en vending, jeg har for vane, og sagde diskret: Det var fornemt! Johannes Møllehave svarede resolut, så vidt jeg mindes alvorligt: Nej, det var for nemt.

Således opmuntret, kan jeg kun ønske alle en god, varm, munter, afslappende, rehabiliterende og gevaldig glædelig december og alt godt i det nye år!

Med de maanende ord fra utallige juleshows fra Disney, gjort til mine og vore i LAP: Fra alle os til alle jer - ønsker vi en rigtig glædelig jul! Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi. Hav det godt og pas nu rigtig godt på jer selv!

Kærligst Michael

OM ARBEJDET I REGERINGENS PSYKIATRIUDVALG

LAP's indflydelse på den fremtidige indsats over for mennesker med psykiske lidelser

Regeringens psykiatriudvalg

I april 2012 nedsatte regeringen et psykiatriudvalg, der skulle komme med et bud på den fremtidige indsats ikke kun i selve psykiatrien, men også på det sociale, beskæftigelses- og uddannelsesmæssige område. Udvalget fik en meget bred sammensætning med repræsentanter for diverse ministerier og faggrupper og med flere foreningsrepræsentanter, herunder LAP. Udvalget barslede i oktober med rapporten: "En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser."

Igennem de ca. 1½ år har jeg (som det eneste udvalgsmedlem med erklæret patienterfaring) repræsenteret LAP i udvalget. Jeg har også deltaget i kortlægningsgruppe 2, som har beskrevet og vurderet udviklingen m.h.t. diagnoser, behandlingsmuligheder, tvang, retspsykiatri mv. og i to af de mindre arbejdsgrupper, henholdsvis vedr. tvang og vedr. sammenhæng og kontinuitet på tværs af sektorer. Udover at deltage i en lang række møder og arrangementer har udvalgsarbejdet bestået i at nærlæse og forholde sig til 1000-vis af siders rapporter og bilag og udarbejde eller fremskaffe en række skriftlige bidrag om Åben Dialog tilgang, ordningen med Personligt Ombud i Sverige/Skåne, Tvang, Retspsykiatri, Psykologordninger på ungdomsuddannelserne mv. Et af LAP's kollektive medlemmer, bladet Outsideren var desuden repræsenteret i arbejdsgruppe vedr. Patient/borger- og pårørendeinddragelse ved redaktør Klavs Serup Rasmussen. Undervejs i udvalgsarbejdet har jeg som

LAP's repræsentant haft et frugtbart samarbejde med udvalgets formand og udvalgssekretariatet og især med repræsentanterne for SIND, Bedre Psykiatri, SUS, Foreningen Det Sociale Netværk (Poul Nyrup) og psykiater Klaus Müller-Nielsen.

Hvordan gik det så?

Selv om jeg gerne havde set, at udvalgsarbejdet og rapporten overordnet havde taget udgangspunkt i borgerens/brugerens/patientens rettigheder og muligheder og i mindre omfang kom til at handle om myndighedernes behov for styring, koordinering og standardisering, synes jeg faktisk det er lykkedes ganske godt at få en række af LAP's mærkesager med i rapporten og i udvalgets anbefalinger. Der har selvfølgelig også været en del "kameler" at sluge undervejs.

Det er ikke muligt her i bladet at give en detaljeret fremstilling af alle de LAP-mærkesager, vi har fået med i rapporten og anbefalingerne. Interesserede læsere opfordres til at sende mig en mail eller tjekke LAP's hjemmeside for en mere detaljeret gennemgang. Man kan også selv rekvirere udvalgsrapporten og bilagsrapporterne ved at ringe til Schultz Boghandel (4322 7300). Et resume af rapporten kan desuden hentes på sundhedsministeriets hjemmeside (www.sum.dk)

Sprogbrug:

I det meste af rapporten er begreber som "psykisk syge" og "psykisk sygdom" blevet droppet til fordel for nogle efter min opfattelse mere rummelige

og acceptable begreber: mennesker med psykiske lidelser og/eller psykiske vanskeligheder.

Begrebet "socialpsykiatri" anvendes ikke mere som betegnelse for den kommunale indsats på området, bl.a. med den begrundelse at det virker stigmatiserende og begrænsende. I stedet anvendes de bredere begreber: "den sociale og psykosociale indsats".

Vigtige indsatsområder og anbefalinger i udvalgsrapporten

- Øget fokus på rehabilitering, recovery og selvbestemmelse.
- Omtale af og anbefaling om lettilgængelige psykologordninger på ungdomsuddannelserne.
- Fokus på nedbringelse af overdødelighed, herunder mere forskning og flere obduktioner.
- Øget opmærksomhed på forebyggelse og behandling af somatisk sygdom.
- Positiv omtale af ordningen med Personligt Ombud i Skåne.
- Anbefalinger om sammenhængende og længerevarende mentorforløb i forbindelse med uddannelse og arbejde.
- Udbredelse af kendskab til og muligheder for rimelig tilpasning af arbejdspladser.
- Grundig omtale og anbefalinger vedrørende "peer to peer" - ansættelse af og netværksdannelse blandt personer med egen brugerfaring i kommunerne og i psykiatrien.
- Positiv omtale af Udskrivningsguiden og projekt Vendepunkter/Skolen for Recovery.

Ved starten af arbejdet i regeringens psykiatriudvalg skrev vi i lederen i LAP's medlemsblad (nr. 1, 2012):

I udvalgsarbejdet vil LAP's repræsentant bl.a. lægge vægt på hvordan psykiatribrugeres ret til selvbestemmelse kan styrkes fremover: hvordan får vi fx:

- gjort op med tvang som behandlingsprincip?
- gjort psykiatriske forhåndserklæringer/testamenter retsgyldige?
- standset den galoperende udvikling i antallet af diskriminerende behandlingsdomme?
- skabt bedre kvalitet og brugerindflydelse i psykiatriens journal-skrivning?
- sikret bedre og kvalificeret hjælp i klage- og ankesager?
- skabt reelle alternativer til ensidige medicinske behandlingstilbud?
- etableret flere akuttilbud i kommunerne?
- styrket den psykosociale indsats i landets kommuner?
- bedre muligheder for støtte og rimelig tilpasning på/af uddannelsessteder og arbejds-pladser?

Dette er blot nogle af de områder, hvor LAP's repræsentant i udvalget vil bestræbe sig på, at vi som nuværende og tidligere psykiatribrugere bliver hørt og aktivt inddraget i udviklingen af den fremtidige indsats på området.

Undervejs i udvalgsarbejdet skrev vi i en anden leder (nr. 4, 2012):

Som LAP's repræsentant i regeringens psykiatriudvalg har Karl Bach Jensen arbejdet intensivt med at få nogle af de tiltag, der peger fremad for os som psykiatribrugere, med i den kortlægning af indsatsen, der skal danne afsæt for udvalgets anbefalinger for fremtiden. Det er afgørende vigtigt for os, at gode erfaringer med åben dialog i behandlingsarbejdet, med kommunale akuttilbud og relevante støtteordninger i forbindelse med uddannelse og arbejde kommer med i udvalgsarbejdet, men også at psykiatriudvalget kommer til at forholde sig til, hvordan anvendelsen af tvang og behandlingsdomme, overdreven medicinering og stor overdødelighed blandt psykiatribrugere kan nedbringes drastisk. Heldigvis oplever vi, at der i udvalget er lydhørhed over for vores forslag og ønsker.

- Fokus på at nedbringe tvangen i psykiatrien, herunder anbefalinger om tvangsfri/bæltefri afdelinger, retsgyldighed af psykiatriske testamenter/forhåndserklæringer og om at beroligende medicin ikke må bruges som egentlig tvangsbehandling.
- Redegørelse for hvordan særloven om tvang i psykiatrien strider imod Handicapkonventionen.

Hvad kommer der til at ske fremover?

Psykiatriudvalgets rapport er egentlig et oplæg til regeringen, der nu skal i gang med at udforme en langsigtet handlingsplan på området, men allerede i forbindelse med de indgåede forlig om finansloven og satspuljen har man taget fat på at føre en række af udvalgets anbefalinger ud i livet.

I finansloven er der sat midler af til at nedbringe tvangen i psykiatrien med 50 % frem til 2020! Om det så er antallet af frihedsberøvelser og/eller anvendelsen af bæltter, tvangsbehandlinger mv. man vil nedbringe til det halve vil forhåbentlig vise sig inden så længe. I satspuljen er der bl.a. afsat midler til forsøg med tvangsfri/bæltefri afdelinger, til forebyggelse af magtanvendelse på botilbud, udbredelse af akuttilbud i kommunerne og til at fremme ansættelse af og danne netværk mellem medarbejdere med egen brugererfaring i psykiatri og kommuner.

Udviklingskonsulent Karl Bach Jensen

- Anbefalinger om bredere behandlingsperspektiv – andet end medicin.
- Positiv omtale og anbefalinger om udbredelse af, uddannelse til og forskning i Åben Dialog tilgangen.
- Fokus på at nedbringe polyfarmaci og på at tilbyde ned- og udtrapning af medicin.
- Anbefaling om at forbedre kvaliteten af journalskrivningen og øge mulighederne for at vi kan kommentere journalens indhold.
- Kritisk omtale af det stigende antal behandlings- og anbringelsesdomme og fokus på at nedbringe antallet og styrke rettighederne på området.

SPÆNDENE FILM

KAN LÅNES PÅ LAP'S SEKRETARIAT

Vi har på LAP's sekretariat købt 3 spændende DVD film instrueret og produceret af den amerikanske psykoterapeut, forfatter og filmmager Daniel Mackler. Filmene vil være oplagt at vise på lokale medlemsmøder og kan lånes ved henvendelse til Karl Bach pr. mail: karl@lap.dk eller pr. tlf.: 5152 6218.

Alle tre film er med danske undertekster (leveret af LAP-medlem Marian Goldstein). Vi gengiver her producentens omtale af de 3 film. Man kan også for en overkommelig pris bestille egne eksemplarer af filmene via hjemmesiden www.wildtruth.net

Åben Dialog

Højt oppe i det nordlige Finland, et stenkast fra polarcirklen, har en gruppe innovative familierapeuter forvandlet områdets traditionelle psykiatriske system, der førhen havde nogle af de dårligste behandlingsresultater for skizofreni, til et system, der i dag statistisk set får de bedste resultater i verden for førstegangspsykosier. Tilgangen kaldes for Åben Dialog.

Selv om de også er radikale i en tid præget af polyfarmaci og tvangsindlæggelser, er deres principper overraskende enkle. Man mødes med mennesket i krise med det samme og dagligt, indtil krisen er løst. Ved at prioritere møder hjemme hos de hjælpesøgende, undgår man indlæggelse og den deraf følgende stigmatisering. Og, og det er måske det mest kontroversielle, anvendelsen af antipsykotisk medicin undgås, hvor det er muligt.

Der arbejdes i grupper, fordi psykosier anses for at være et problem, der involverer relationerne. De hjælpesøgendes familier og sociale netværk

inddrages i behandlingsprocessen, og de professionelle arbejder i teams, ikke som isolerede, alene stående behandlere. Derudover værdsætter tilgangen i sin helhed stemmen til enhver i processen, specielt stemmen til personen i krise. Og endeligt ydes hjælpen gratis, som en del af det offentlige finske sundhedssystem.

„Open Dialogue“ fletter interviews med psykiatere, psykologer, sygeplejersker og journalister sammen for at skabe en kraftfuld vision af medicinfri recovery og en hårdtslående kritik af den traditionelle psykiatri.

Take These Broken Wings

Dokumentarfilmen viser, at mennesker kan komme sig helt fra skizofreni uden brug af psykofarmaka. I følge opfattelsen i størsteparten af det psykiatriske system, og selvfølgelig den farmaceutiske industri, er dette ikke muligt. Filmen fokuserer på to kvinders liv begge helbredt fra alvorlig skizofreni. Filmen sporer årsagen til deres skizofreni til barndomstraumer og giver en detaljeret beskrivelse af deres succesfulde psykoterapiforløb med deres dygtige terapeuter.

Den første kvinde er Joanne Greenberg (fuldstændigt rask i mere end 50 år), forfatteren af bestselleren „Ingen dans på roser“. Den anden er Catherine Penney (fuldstændigt rask i mere end 30 år), en psykiatrisk sygeplejerske i Californien, hvis recoveryfortælling er blevet beskrevet af hendes terapeut, lægen Daniel Dorman, i bogen „Dante's Cure: A Journey Out of Madness“.

Kvindernes fortællinger er sammenfat med interviews med førende kapaciteter på området: recovery fra skizofreni. Disse inkluderer lægen Peter Breggin (forfatter, Toxic

Psychiatry), Robert Whitaker (journalist og forfatter, Mad in America og Den psykiatriske epidemi), og psykologen Bertram Karon (forfatter, Psychotherapy of Schizophrenia: Treatment of Choice). Fordelt over hele filmen vises desuden flere end 100 interviewklip med fremmede, filmet i New Yorks Washington Square Park, der deler deres synspunkter angående skizofreni.

Healing Homes

Dokumentarfilmen følger arbejdet i Familjevårdsstiftelsen i Gøteborg, Sverige – et projekt, der, i denne tid med polyfarmaci og psykiatriske diagnoser-for-livet, hjælper mennesker til at komme sig fra psykose uden brug af medicin.

På baggrund af 20 års erfaring anbringer organisationen mennesker, der er blevet svigtet af den traditionelle psykiatri, i gæstefamilier – hovedsaglig landbrugsfamilier på landet i Sverige – som en begyndelse på en helt ny livsrejse.

Gæstefamilier udvælges ikke på grundlag af nogen som helst psykiatrisk ekspertise, men snarere for deres indfølgelsesevne, stabilitet og deres ønske om at give tilbage. Folk lever i disse familier fra et til to år og bliver til et fuldt integreret medlem af et fungerende familiesystem. Medarbejderne tilbyder klienterne intensiv psykoterapi og giver gæstefamilierne intensiv supervision.

Familjevårdsstiftelsen undgår at anvende diagnoser, bestræber sig på at hjælpe mennesker til at trække sig ud af psykofarmaka, og stiller sine tjenester, der ydes i sammenhæng med det svenske sundhedssystem, gratis til rådighed.



Tak

Broken

Recovery from Schizophrenia Without Medication

a documentary by Daniel Mackler

with
Joanne Greenberg
Peter Breggin, MD
Robert Whitaker
Catherine Penney

Subtitled in 19 languages
See back for details.

Subtitles available in:

English • Svenska (Swedish) • Deutsch (German)
Français (French) • Dansk (Danish) • Suomi (Finnish)
Português (Portuguese) • Hrvatski (Croatian)
Русский (Russian) • עברית (Hebrew)
简体中文 (Simplified Chinese) • 繁體中文 (Traditional Chinese)

Documentary by Daniel Mackler

with

Timo Seikkula, Birgitta Alakare
Robert Whitaker, Mia Kurtti
Päivi Vahtola, Timo Haaranen
Markku Sutela

SUBTITLES AVAILABLE IN:

English	Dansk (Danish)	Português (Portuguese)	العربية (Arabic)
Español (Spanish)	Italiano (Italian)	Polski (Polish)	简体中文 (Simplified Chinese)
Deutsch (German)	Svenska (Swedish)	Hrvatski (Croatian)	繁體中文 (Traditional Chinese)
Français (French)	Ελληνικά (Greek)	Lietuvių (Lithuanian)	日本語 (Japanese)
Suomi (Finnish)	Русский (Russian)	עברית (Hebrew)	

„Healing Homes“ kombinerer interviews med klienter, gæstefamilier og ansatte, både for at skabe en kraftfuld vision af medicinfri recovery og en øjenåbnende kritik af psykiatriens medicinske model.

**Udviklingskonsulent
Karl Bach Jensen**

LAP-REFUGIUM

EN NY OG ANDERLEDES OPLEVELSE

LAP er gået i samarbejde med "Inspirations Center Maribo" om forsøgsvis at udvikle et refugium, hvor psykiatribrugere kan tilbydes ro fra deres dagligdag i nogle dage eller uger.

Tanken med refugiet er at give mennesker, der har været eller er brugere af psykiatrien, en oplevelse af afslapning samt at få mulighed for at komme væk fra dagligdagens byrder og gøremål. På refugiet er du refugiets gæst og derfor hverken patient eller klient. Man kan være sammen med andre mennesker i et fælles samvær, hvor der er mulighed for at knytte nye venskaber. Man kan opleve mange former for aktiviteter, og der er mulighed for at gå ture i naturen i den nærmeste omegn.

Der er plads til 20 personer ad gangen. Får du lyst til at blive, kan du forlænge opholdet dernede, hvis der er plads.

Prisen er 200,- kr. pr. døgn, inkl. fuld forplejning i dobbeltværelse. 300,- kr. hvis du ønsker enkeltværelse.

Inspirations Center Maribo er kendt som et fristed til selvudvikling, hvor der afholdes kurser i stressfri, hyggelige og positive omgivelser. Køkkenet har fokus på sund og lækker mad.

Da det første hold næsten er afviklet inden LAP-bladet kommer på gaden, skal dette indlæg ses som en oplysning og teaser om det Refugium, som forventes at blive en realitet fremover.

Centerets adresse er:

Hunseby Kirkevej 13, Hunseby
4930 Maribo

Du kan læse mere om centeret på:

www.inspirationscenter.dk og på
LAP-hjemmesiden. www.lap.dk

Der er oprettet en støttegruppe under LAP, som skal indsamle et antal på mindst 300 donationer af minimum 50,- kr. (reg.nr.: 3574 og konto nr. 3001888927).

Har du spørgsmål om refugiet, bedes du ringe til Paul Bjergager på tlf.: 23 65 44 03 eller skrive en mail til: refugie@lap.dk

KOLLEKTIVE MEDLEMMER

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

KOMMUNALE GRUNDFORENINGER

FAP Midtvest:

v/Annemarie Østergaard, Kongevejen 14c, 7430 Ikast,
Telefon 6127 9092, mille.oestergaard@hotmail.com

LAP Århus:

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

LAP Silkeborg Kommune:

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

FAP Viborg Amt:

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

LAP Randers:

v/Michael Sten Enevoldsen
Telefon 4217 9281, micene65@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, 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
Kig ind, vi byder på gratis kaffe/te/kakao og
frugt eller et stykke kage. Du er altid velkommen!

LAP Vestsjælland:

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

LAP Holbæk:

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

FAP Køge og omegn:

v/Birgitte Kongsfort
Telefon: 2163 4953, kongsfort@mail.dk
www.fapkoeg.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.
v/ formand Danny Christiansen
Telefon: 6143 6321, lap@lap-kbh.dk
træffes onsdage mellem kl. 12-14

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@tdcadsl.dk

LAP Guldborgsund og Lolland:

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

Kontaktperson i Svendborg Kommune:

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

REGIONALE GRUNDFORENINGER

LAP Nordjylland:

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

LAP Midtjylland:

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

LAP Region Sjælland:

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

LAP Region Hovedstaden:

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

Glædelig jul og godt nytår



LAP'S SEKRETARIAT HOLDER

juleferie fra mandag den 16.12.2013

Vi vil være at træffe igen mandag den 6. januar 2014.

Vi ønsker alle en Glædelig Jul samt et Godt Nytår.



B

DANMARK

PP

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