

LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ÅRGANG 17
VINTER 2015

nr. 4

Kan du huske radio lægen?

SE SIDE 06

*Udsigt til forringelser,
men mulighed for støtte
til høje boligudgifter*

SE SIDE 28

Nej

til lukning af
små væresteder
i københavn

SE SIDE 08



HVILKEN RETNING SKAL LAP-ARBEJDET TAGE I DET NYE ÅR

Tekst: Hanne Wiingaard, Bo Steen Jensen og Steen Moestrup

Når I læser dette, så er julen på godt og ondt over os, og forude venter en opgave på os, vi skal lære at skrive 2016 i stedet for 2015.



2015 : lad os se lidt på hvad der kom ud af det år. Regeringsskiftet blev for mange af vores medlemmer begyndelsen på en gyser med stramninger, nye lavere lofter på diverse former for støtte, både på pengeområdet, men også for personstøtte. Trenden med at nedlægge trykghedsgivende væresteder til fordel for ”udviklingscentre” fortsætter og afslører en basal mangel på viden om mennesker, deres behov og deres måde at fungere på. Der er en idé om, at alle nærmest uden hensyn til alder skal udvikles til at kunne deltage i arbejdsmarkedet, hvor det så er henne?

På den ene side er det vel godt for dem, der kan, men man må ikke glemme, at for mange af vore medlemmer er værestedet familie, måske den eneste, derfor kan lukningerne godt betyde en forværring af personernes mentale helse. Mental helse vender vi tilbage til.

At udvikle folk til at deltage i arbejdsmarkedet er en ting, og det kan på sigt give folk et netværk, hvis de magter arbejdsmarkedet.

Arbejdsmarkedet skal imidlertid også være klar til at tage psykiatribrugere ind på arbejdspladserne. SFI – Social Forsknings Institut har udarbejdet en undersøgelse omkring arbejdsmarkedet og erfaret, at 26 % af en stor gruppe arbejdsgivere finder det problematisk at have en psykiatribrunder ansat. Blandt de andre medarbejdere er det 87 %, som finder det problematisk at have en kollega, som er psykiatribrunder. Set i det lys, hvad er det så man vil udvikle til? Nederlag? Dem har brugerne sikkert rigeligt af allerede. Så måske er idéen om udvikling ok, men med forkert sigte. Vi må i hvert tilfælde konkludere, at der i høj grad er brug for at ændre holdningen især blandt kollegaerne, før det er muligt at ansætte en øget mængde medarbejdere, som er psykiatribrugere.

BRUGERINDDRAGELSE

På KL's Psykiatri- og handicapkonference i efteråret kom det frem, at man havde spurgt en betragtelig stor gruppe af ansatte om deres tolkning af begrebet brugerinddragelse; over tre fjerdedele havde svaret, at de mente,

ING DET AR?



at det var ”informeret samtykke”. Vi var mange i plenumsalen, der så måbende på hinanden: ”Hørte vi rigtigt?”

Der er lang vej endnu, inden vi når frem til ligeværd. Derfor var det dejligt at høre den nye direktør for Sundhedsstyrelsen, Søren Bostrom udtale i sin åbningstale ved konferencen omkring erfaringer med referencegrupper i planlægningen af kliniske retningslinjer, at der fremover skal brugerne med helt fra ”maskinværkstedet”, altså fra planlægningsfasen og så hele vejen til endeligt resultat. Måtte den holdning brede sig til al forskning etc. omkring psykiatribrugere og deres livsforhold.

På det teoretiske plan har de fleste af efterårets mange konferencer, som LAP har deltaget i og sat vores fingeraftryk på og prøvet at trække i brugerværdifuld retning, været fokuseret på netop inddragelse; spørgsmålet er så. ”Hvad er gået galt?” siden at rundspørgen giver de ovennævnte resultater? Hvad er det vi skal gøre anderledes i 2016?

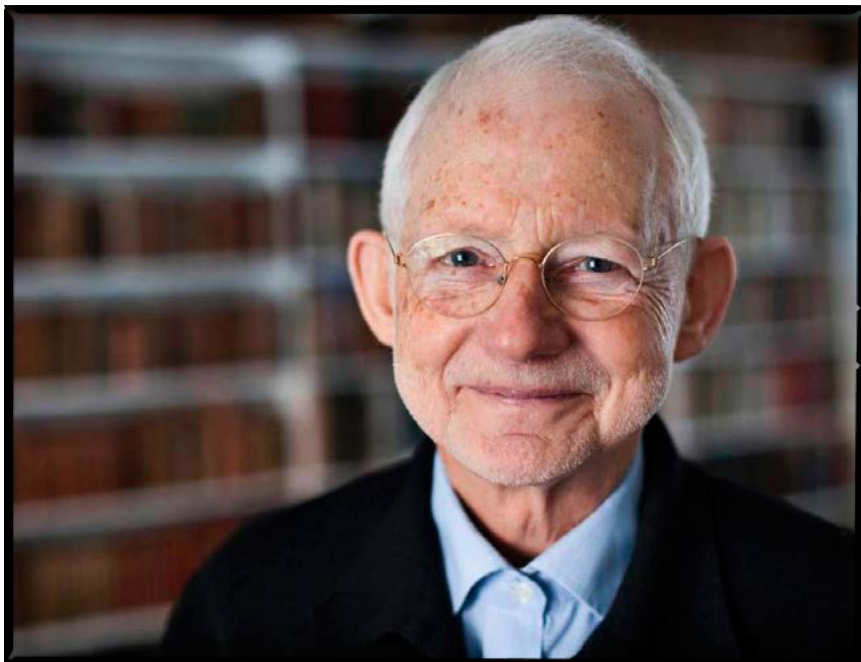
Er vi for splittede som brugere? Se på mængden af foreninger som vel dybest set

har samme mål - de bedste mulige forhold for brugerne i samfundet.

En lille sjov detalje fra konferencen omkring implementeringsgrad af Sundhedsstyrelsens mental sundhedspakker – der er flere forskellige om alt fra rygning og såkaldte dobbeltdiagnoser til kost, og vægtkontrol plus diverse andre: Det morsomme er, at vi forespurgte om, hvad de mente med begrebet mental sundhed, og der var ingen af de professionelle deltagere, der kunne definere begrebet mental sundhed. Alle var begejstrede over, hvor godt de havde implementeret pakkerne.

Nu har vi vist vejen, og hvor vigtigt det er at inddrage psykiatribrugere, samt hvor meget vi faktisk kan bidrage med gennem deltagelse i diverse konferencer og projekter. Vi har endda fået førende ledere på flere områder til at udtale værdien af vores deltagelse. Vi håber, at året 2016 bliver året, hvor brugerne bliver inddraget på lige fod med andre. ■

indhold



06// Kan du huske
radio lægen?

08// Nej til lukning af
små væresteder
i københavn

12// Økonomisk tab hvis
førtidspensionister bor
sammen

13// Grunden til, at førtids-
pensionen bliver nedsat,
er at de ikke må blive
for "rige"

13// Jeg er chokeret over, at
værestedet MILEPÆ-
LEN skal lukkes

14// Livsglædegruppens
tur til Christiania den
3. september

16// Endnu et
PsykiatriTopmøde

18// Vennerne mødtes til
Psykiatritopmøde

23// Nyt, banebrydende og
uniket netværk er nu
startet op i Danmark

20// Læring i
øjnehøjde



24// Det Sociale Akuttilbud

26// I lære som lobbyist?

28// Udsigt til forringelser, men
mulighed for støtte til høje
boligudgifter



30// Rigtig gode grundtræk i journalistikkens Verden

31// Digt: Fra Sjelør til Skagerak

33// Velkommen til fætterkusine-festen

35// Annonce: Hvad er en bisidder

36// Liste over kollektive medlemmer i LAP

37// Kommunale grundforeninger

37// Regionale grundforeninger

38// Vise ord

39// Krogs Krog

34// Vi har dannet en arbejdsgruppe på landsmøde 2015

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.

*Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside.
www.lap.dk*

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere 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

LAYOUT:

Nordhav Højager

TRYK:

COOL GRAY

TEKNISK ANSVARLIG:

Hanne Wiingaard

OPLAG:

2.500 eksemplarer
Indlæg bedes indsendt
til LAP pr. e-mail:
lap@lap.dk.

DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:

1. februar 2016.

ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:

Hanne Wiingaard og
Tom Jul Pedersen.

FORSIDEFOTO:

Arkiv foto!

Kan du huske radio

Tekst: Terkel Winther

Foto: jyllands-posten.dk

Carsten havde (har) en levende interesse for kostens betydning og specielt fedtstoffers betydning for krop og sjæl. Når man googler Carsten Vagn Hansen, finder man utallige links til alverdens artikler om fedtstoffers betydning for den mentale helse. Det er specielt de flerumættede fedtstoffer der har interessen – de såkaldt polyumættede fedtstoffer.

Hjernen består af fedt og de nervebaner, der transporterer signaler i hjernen, er indhyllet i fedt – de såkaldte myelin-skeder. Lad mig sige med det samme, at polyumættet fedt ikke løser dine psykologiske problemer. Har du et traume før, så har du også et traume efter. Men fedtstofferne gør din hjerne stærkere.

En computer, som ikke fungerer optimalt, har, alt andet lige, sværere ved at løse et problem end en godt fungerende computer. Det er derfor, det er en god ide at spise et godt tilskud af flerumættet fedt hver dag. Men derom senere.

Carsten Vagn Hansen mener, at mange af vores problemer med psyken i dag stammer fra et meget stort indtag af al for dårlige madvarer – specielt dårlig kvalitets olie. Der spises rigtig mange mættede fedtstoffer. Animalsk fedt – smør, fløde, kød – hærder fedt fra færdigretter – for slet ikke at tale om transfedtsyrer, som

er den olie, der er varmet op rigtig mange gange og brugt til friture fx. Betyder det så, at du hverken må spise smør eller kød? På ingen måde! Men du skal supplere med gode olier ved siden af din faste mad.

Der findes mange slags olier som kan købes i Helsekosten eller i Brugsen og Netto, hvis man foretrækker det. Jeg kan selv lide at bruge forskellige, fordi de smager forskelligt. Først brugte jeg Rømers 3-6-9 olier, som jeg var glad for i lang tid. Den er rimeligt billig. Der er Udos Choice, som er ret dyr, men smager godt, og jeg har også brugt hampefrøsolie, som har en dejlig nøddeagtig smag.

De forskellige producenter siger alle, at netop deres olie har den helt rette sammensætning af omega 3, 6 og 9. Det er faktisk noget pjat, for leveren producerer selv de 6 og 9 omega olier som kroppen har brug for – bare den får et godt tilskud af omega 3, eller fiskeolie om du vil.

Jeg bruger selv Matas fiskeolie tabletter, som jeg kombinerer med lecitinolie, som er en fosforlipid. Fosforlipiden findes i cellemembranen, og når man kombinerer fiskeolie med lecitin, så optages fiskeolien nemmere. Det er en lidt billigere løsning, end at købe de ret dyre krill-olier.

Der er en grund til, at jeg spiser fiskeolie-tabletter i stedet for at tage olier fra flaske.

Når man drikker olien, så kan lidt af den sætte sig øverst i luftrøret, og fedt i det øvre luftrør er en af grundene til at udvikle søvnapnø! Det er temmelig ufedt ikke at kunne sove eller at sove dårligt, så derfor olie tabletter.

Men hvorfor nøjes med at læse om det? Prøv det! Der er ingen virkning af 14 dage med sund olie – heller ikke af et halvt år. Olierne skal tages regelmæssigt gennem flere år – men så kan du næsten med garanti mærke en overraskende virkning.

For godt og vel 10 år siden var jeg patient i psykiatrien. Jeg vejede op til 130 kg og fik massive doser medicin. En psykiater har fortalt mig, at de havde opgivet mig. Jeg besluttede at tage sagen i egen hånd, og en vigtig bestanddel af min kost var dengang 4 spiseskefulde af Rømers 3-6-9 olier, som jeg kom i min yoghurt eller ymer hver morgen. (Man skal blande sin olie med noget, for ellers går det lidt hårdt ud over galdeblæren.)

Jeg siger ikke, at det er olierne alene – men... I dag vejer jeg godt 95 kg og får ingen medicin. Selvom psykiatrien havde opgivet mig, så har jeg i dag tre uddannelser inden for det alternative.

Men tjek det ud. Gå på nettet efter Carsten Vagn Hansen og læs om polyumættet fedt. Og PS! De sunde fedtstoffer feder ikke! :-)

lægen?

” Jeg vil gerne pille en ældre herre frem af mølposen.
Kan du huske Carsten Vagn Hansen? Den gamle radio læge,
som havde et fast ugentligt program på P1.

NEJ TIL LUKNING AF SMÅ VÆRESTEDER I KØBENHAVN

Tekst: Lise Jul Pedersen

Foto: Lise Jul Pedersen

Der er demonstration uden for Rådhuset. Det er december, eftermiddag og koldt. På Rådhuset diskuterer Københavns Kommunes socialudvalg en stor planlagt strukturændring på aktivitets- og samværsområdet.

Nogle samværstilbud har tidligere på året fået at vide, at de har fået fjernet deres kommunale støtte. Milepælen lukker i år og Thorvaldsen har fået fjernet sin støtte fra Københavns Kommune med udgangen af 2015.

Thorvaldsen fortsætter dog foreløbig i 2016 med støtte fra Frederiksberg Kommune. Andre små væresteder planlægges at blive nedlagt og brugerne i stedet samlet i større enheder.

Men kommunen bruger også ord som øget brugerinvolvering og støtte bruger-til-bruger. Måske kan det alligevel ende godt?

Initiativet "Nej til lukning af de små lokale væresteder i København" har onsdag d. 2. december arrangeret demonstration bag Københavns Rådhus. Folk er mødt op med bannere. Teksten er: "Bevar de små væresteder". Der bliver holdt engagerede taler om ufornuftige politikere, der skaber utryghed og kaos for brugerne ved at nedlægge samværstilbud.

Københavns Kommune siger selv, planen er at foretage et fagligt løft samt lave en mere fair fordeling af midler mellem bydelene i København. Det resulterer i, at væresteder nedlægges i nogle bydele, mens antallet af væresteder i



andre bydele bevares – og bydelen får flere penge at lave tilbud for.

Mange fremmødte demonstranter udtrykte vrede. Men var også ulykkelige: ”Hvad koster det ikke, hvis jeg bliver indlagt? Det koster 6000 kr. om dagen. På mit værested har jeg 100 venner. Hvad koster det, hvis vi alle sammen bliver indlagt? Hvordan ser det regnestykke så ud?”

De fremmødte forsøger at råbe socialudvalgets medlemmer op bag rådhusets tykke mure. Demonstranterne lovede sig selv og hinanden, at kampen ikke er slut. Man vil kæmpe videre. De planlagte lukninger af væresteder kommer specielt til at ske i City.

På nettet kan man se de dokumenter, der er fremsendt til Socialudvalget. Her kan man læse en række bekymrede høringsvar. Dels fra ledere af de forskellige tilbud, dels fra brugere af væresteder og aktivitetstilbud. Man bruger ordet ”samskabelse”, når kommuner holder møder med borgere,

organisationer og ansatte for at finde frem til et fælles fodslag. Men der er så meget opbrud, at samskabelsesprocessen tydeligvis ikke har fungeret uden udtalt konflikt.

Folkene bag initiativet ”Nej til lukning af de små væresteder i København” har afholdt møde med socialborgmester Jesper Christensen.

Ivan L. Larsen fra initiativet skriver bagefter til ham: ”Det virker på os, som om I med vold og især magt vil ødelægge brugeretablerede steder, som kan vise andre psykisk sårbare brugere og socialt udsatte noget andet end de store centre, I vil etablere og som ingen af os brugere har ønsket eller ønsker. Vi håber inderligt, vi har fået dig/er overbevist om, i simpelthen er nødt til at skrinlægge jeres planer om at nedlægge de små lokale, trygge væresteder, som for os psykisk sårbare og socialt udsatte brugere er en uvurderlig og for mange, livsopretholdende kontakt med samfundet og social kontakt med andre mennesker.”

I referatet fra mødet anfører socialborgmester Jesper Christensen, at Københavns Kommunes fjernelse af støtten til Thorvaldsen ikke skyldes, det er et brugerstyret værested – ej heller at det har noget med kommunens planlagte strukturændringer at gøre. I stedet skriver han, der simpelthen ikke var politisk støtte til at videreføre det årlige driftstilskud, da næste års budget skulle gå op.

RECOVERY OG UDVIKLINGSKRAV?

Folkene fra Initiativet ”Nej til lukning af små væresteder” har i mødet med socialborgmesteren gjort gældende, at man ikke fra Københavns Kommune nødvendigvis bør møde værestedsbrugere med en masse krav: Ikke kræve udvikling, aktivitet, fremskridt.

Måske har man som psykiatribruger mere brug for en tryk base og et godt socialt netværk for at finde sin egen vej fremad.

-fortsætter



Mennesker skal behandles forskelligt. Kommunen må ikke alene satse på unge med psykiske vanskeligheder. Unge som man forsøger at få videre i job eller uddannelse. Og hvor udvikling, planer, målrettet aktivitet er det, kommunen satser på.

Hvad med os over 40? Hvad med os? Råber en kvinde under demonstrationen i den kolde decembereftermiddag, mens mørket faldt på.

Alex Heick, Formand for Bispebjerg Lokaludvalg og Tove Auda, Formand for Bylivsudvalget har også sendt et skriftligt høringsvar. Her har Bispebjerg Lokaludvalg skrevet om det, der kan bekymre: ”Hvad er tanken bag recovery? Det har skabt stor bekymring, at der er en ny strategi om recovery i gang – for hvad forventes der af mennesker med psykiske lidelser i forhold til recovery? Er det at komme i arbejde, eller vil man se på mennesket først og det, at komme ud af sin lejlighed, møde andre mennesker og være i stand til at mestre eget liv – før der stilles krav om job eller uddannelsesforløb?”

” Et kinesisk ordsprog siger, at ”når forandringens vinde blæser, bygger nogle læhegn, mens andre bygger vindmøller.”
Kan vi bygge vindmøller?
Kan vi lære det? Tør vi?

FAGLIGT LØFT

Nærlæser man kommunens redegørelse, fremgår det, at der flyttes millioner rundt mellem Københavns forskellige bydele. Der er ikke sket nedskæringer. Der bruges lige så mange penge som før. De fordeles bare anderledes.

Der er bydele, hvor der er mange med sociale problemer, men hvor der har været for få tilbud. Og andre dele af byen, hvor ikke så mange var belastede, men hvor pengestrømmen var større end antallet af folk med belastning berettigede til. I den nye struktur forsøger man at sikre en større grad af retfærdighed mellem antallet af belastede borgere og tildelingen af midler.

Der foreslås også mere koordinering og differentiering mellem tilbuddene:

Alle tilbud bør ikke tilbyde det samme. Ej heller bør de have de samme åbningstider. Mange psykiatribrugere har ønsket sig aktivitetstilbud med aften- eller døgnåbent. Det vil der blive mere af. Hvis planerne bliver realiseret.

Københavns Kommune planlægger at lave 4 større centre med hver sin faglige profil. Altså et fagligt løft:

- Amager skal have et fagligt spor med sundhed og livsstilsændringer
- Nordvest skal have et fagligt spor med samvær, netværk og aktive borgere
- City skal have et fagligt spor med strukturerede forløb

I Sydhavnen lukkes 3 små aktivitets- og samværstilbud og samles i ét sted i et multihus.

Værestedet i Lyrskovgade og Linnésgade nedlægges også.

- Nørrebro skal fokusere dels på unge, dels på uddannelse og beskæftigelse.

Er der andet godt i Københavns kommunes planer? I deres strategi er der også progressive og recovery-orienterede tanker. Der tales om vigtigheden af at satse på gensidig støtte bruger-til-bruger, at åbne op for brugerstyrede aktiviteter. Og at give brugerne nøglerne til værestedet, så det er brugerne der holder værestedet åbent – og tager vare på noget, man betragter som sit.

Det lyder jo egentligt godt. Men det kan også være en flot hensigtserklæring, svær og umulig at realisere, medmindre man ændrer kulturen blandt medarbejdere. Noget, der kan tage lang tid og kræve meget arbejde.

Omvendt er der andre, der frygter strammere indholdsmæssig styring, at man ikke på de nye tilbud må undervise i stemmehøring eller hvordan mestrer sin medicin. At den slags nu pludselig hører distriktpsychiatrien til.

Men kommunes gode hensigter snakkes der ikke meget om til demonstrationen. Frygter demonstranterne, det bare er tom snak? Mange af de fremmødte er stærkt bekymrede, fordi deres faste base tages fra dem. Som en demonstrant siger det: ”Værestedet er der, hvor jeg har mine venner – det er min familie.” Andre taler om, at det er svært at komme til et nyt sted. Generelt ud-

trykkes utryghed og utilfredshed. Der er skepsis ved tanken om, at intet fremadrettet er trygt og velkendt. Små væresteder er godt! Er budskabet. Ubetinget.

Men i hver tumult og kaos er der også mulighed for forandring. At der sker noget godt. Noget nyt. Noget der er bedre end det, vi havde. Det er i hvert fald min erfaring.



NEDLAGT ELLER BRUGERDREVENT?

På LAP's medlemstræf i november udtrykte mange bekymring over kommunernes omstruktureringer på værestedsområdet.

Mens andre LAP-medlemmer kunne fortælle om væresteder, der fungerer godt helt uden personale. Hvor kommunen kun har betalt husleje og givet et minimalt tilskud til rengøring og lidt bogføring. Mens brugerne tog sig af resten. Det har styrket de brugere, der var på og tog over. Folk er vokset med opgaven.

Kan det ske i København? Kan vi som brugere tage over og tage magten på de væresteder, der kommer? Eller er det hele noget skidt?

På LAP's medlemstræf har vi lavet en arbejdsgruppe, der vil undersøge, hvordan man får brugerdrivne væresteder til at fungere. Også uden personale. Vi vil forsøge at indsamle erfaringer og give dem videre. Til folk, der vil igangsætte aktiviteter eller gerne vil have nøglen til hoveddøren på deres eget, brugerdrivne værested.

Kan store, kommunale forandringer, omend dramatiske, ende med et godt resultat? Eller i hvert fald uden at det bli'r en pinsel og en plage? Vi må håbe.

Københavns Socialudvalg sender et nyt oplæg i høring og træffer sin afgørelse i løbet af foråret 2016. ■



ØKONOMISK TAB

hvis førtidspensionister bor sammen



Tekst: Fredo

Hvorfor skal førtidspensionister forhindres økonomisk i at bo sammen, Alle lønmodtagere eller selvstændige rammes ikke af en nedskæring i lønnen, når de flytter sammen.

Førtidspensionister mister et højt pensionstillæg, når de flytter sammen med en partner. Førtidspensionister på den gamle ordning eller sats rammes så hårdt, at det bedre kan betale sig at have hver sin lejlighed. Og er det egentlig ikke en katastrofe også for samfundet. Vi har så mange unge mennesker, som mangler en lejlighed i forbindelse med deres uddannelse.

Trygheden ved at bo med en partner forlænger ikke

kun livet, men det giver i høj grad også en meget bedre livskvalitet. Og samfundet vil kunne spare mange indlæggelser, som egentlig udspringer af ensomhed. Brugen af dyr psykofarmaka vil også dale, når psykisk syge kan leve i parfællesskab.

Så vågn nu opovre på Borgen. Vi har jo før set en 180 graders kovending fra en politiker, som egentlig gik ind for stramninger for støtte til flere sengeafsnit, psykologhjælp, ambulant behandling osv. Kovendingen kom bare først, da vedkommendes datter begik selvmord. Er det virkelig rigtigt, at Iovre på Christiansborg skal have sådanne tragiske hændelser helt ind på livet, før I kan se, at der skal gøres en indsats.

Ikke kun for det at kunne bo sammen, men i det hele taget for meget mere støtte til behandling af ”psykisk sårbare”.

Jer, der har en ”universitetsuddannelse” kan jo prøve, om I kan forstå reglerne (se link nedenfor). Jeg selv opgav og henvendte mig til straks ekspeditionen på kommunen.

Men fakta er, at min eks-kone og jeg tilsammen mistede over 7.000 kr. om måneden efter skat ved at flytte sammen. Jeg er på den gamle førtidspension, og hun er på den ny førtidspension.

Helt galt går det, hvis begge er på den gamle sats. ■

GRUNDEN TIL, AT FØRTIDSPENSIONEN BLIVER NEDSAT, ER AT DE IKKE MÅ BLIVE FOR "RIGE"

Tekst: Tom Jul Pedersen

I en artikel beskrives det uretfærdige i, at førtidspensionister får mindre i pension, hvis de bor sammen med andre. Skribenten savner en forklaring. Grunden er, at "de ikke skal komme for godt i gang" forstået på den måde, at det rent teknisk er en social ydelse, ligesom kontanthjælp og folkepension. Det er arbejdsløshedsunderstøttelse ikke, ergo bliver den ikke påvirket af, om man er to, tre eller fem i huset. Når det er en social ydelse, må man ikke blive for "rig" så at sige. "De må ikke komme for godt i gang". I sociale ydelser er der tilmed en undertone af, at de får det "gratis", altså uden at skulle yde noget til gengæld. Ergo ville nogle (en del) danskere finde det uretfærdigt, at de føromtalte befolkningsgrupper ville få markant mere ved at flytte sammen. Så mange fordele skal de heller ikke have i forhold til os andre. Det er den samme begrundelse, der er for, at pensionister kan få mere i rabat på nogle dage end andre med DSB, på dage hvor der rejses meget (fredag og søndag), er rabatten mindre. Den begrundelse står ingen steder, det er noget man kan "regne ud", hvis man kender det danske samfund og dets beboere rigtig godt. På den baggrund kan jeg desværre sige, ret sikkert, at reglerne ikke bliver ændret, "retfærdighedsfølelsen" hos det arbejdende folk ville blive krænket. ■

LÆSERBREV //

Jeg er chokeret over, at værestedet MILEPÆLEN skal lukkes

Tekst: Bodil Ladefoged

Jeg er kommet i Milepælen de sidste 6 år. Her har jeg haft et socialt fællesskab med ligestiliede, som også døjer med psykiske lidelser og/eller med sociale problemer.

Jeg er gennem de 6 år kommet i Milepælen 1-2 gange om ugen. Jeg har nydt at kunne købe et sundt måltid mad, som jeg har kunnet spise sammen med andre. Desuden har jeg gjort brug af at være i en strikkeklub, og sommetider har jeg deltaget i udflugter. Vi er ofte mange mennesker samlet og pladsen er lidt trang, men der er altid plads til en til.

Selv når jeg har været indlagt på psykiatrisk afdeling har jeg forsøgt at komme i Milepælen, for det er der, jeg har fundet tryghed og nye venner. Når jeg har haft det allermost dårligt, har det været vigtigt at komme et sted, hvor mine tanker om mig selv og mine problemer er blevet afledt af samvær og aktivitet. Og fordi Milepælen ligger tæt ved, hvor jeg bor, har

det været nemt for mig at komme, også når jeg har været angst og følt mig uden energi.

Jeg tilhører en gruppe af sårbare psykisk syge. Det er svært for en som mig at råbe op og blive hørt.

Jeg håber at jeg og andre bliver hørt nu.

Jeg kommer også i distriktpsychiatrisk center og jeg er tilfreds med den behandling, jeg får der. Men det kan ikke stå alene, for man har brug for at komme et sted, hvor der ikke er fokus på behandling og medicin. Man har brug for et fristed og et fællesskab.

Milepælen er det bedste tilbud, jeg nogensinde har fået. Milepælen er min livline. Jeg synes, det er katastrofalt at Milepælen skal lukkes. Når Milepælen lukker, er der ikke noget sted for mig at komme og få tryghed og afledning fra mine tanker og problemer.

Jeg håber inderligt, at man vil genoverveje denne uigennemtænkte beslutning. ■



LIVSGLÆDEGRUPPENS TUR TIL CHRISTIANIA DEN 3. SEPTEMBER

Tekst: Brian Hammerum

Foto: Tom Jul Pedersen



Vi var på en godt arrangeret tur til København, hvor vi var på Christiania og havde en guide til at følge os rundt, og fortælle historien fra kasserne til fristad. Det er altid spændende, at komme på Christiania. Til sidst var vi inde på en restaurant, hvor vi spiste frokost.

Til sidst spadserede vi ned til den Norske Sømandskirke, hvor der var der en ung mand, som fortalte om kirkens historie og viste nogle præstekjoler, som de brugte i kirken. Vi fik også kaffe og kage der. Det var en god dag i København. ■



ENDNU ET PsykiatriTopmøde...

Af Michael P. Krog

Foto: Michael P. Krog

De røde løbere var endnu engang rullet ud, og utallige mennesker med røde trøjer løb rundt for at skabe de bedste muligheder for endnu et psykiatrimøde. Endnu en gang. Eller rettere det syvende.

Om de 7 år for psykiatrien, ligesom bogen 'Syv Aar for Lea' betegner en lang frustrerende kamp eller svarer til biblens ord i Det Gamle Testamente om 7 gode og 7 dårlige år, 7 fede år i overflod og 7 i hungersnød, er som så meget andet et personligt og politisk spørgsmål. Uanset at mange brugere, behandlere og politikere taler om flere penge til psykiatrien, bliver de kommende 7 år under alle omstændigheder næppe fede og i overflod. Men håbet om bedre tider kan vi alle have. I Folketingets vandrehal står skrevet på væggen: Håbet beskæmmer ingen.

Alt på PsykiatriTopmødet var ikke som det plejede. Initiativtageren og den gamle rorgænger og landsfader, den tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen takkede af. Manden som i en nytårstale i 1997, fremsatte de ofte citerede ord: Kan vi ikke gøre det lidt bedre? Poul Nyrup overlod roret som formand for Det Sociale

Netværk til borgmesteren for Helsingør, Benedikte Kiær. Poul Nyrup tog initiativ til dette netværk og samtidig det årlige PsykiatriTopmøde i 1997, efter han vendte hjem til Danmark fra sin tid i Europaparlamentet. Det er Det Sociale Netværk sammen med et andet netværk, 'Psykiatri-Netværket' som skal fortsætte PsykiatriTopmøderne den første lørdag i oktober. PsykiatriNetværket består af 14 organisationer – blandt andre LAP, SIND, Bedre Psykiatri, tidskriftet Outsideren, OCD-foreningen og Livslinjen. Formanden her hedder Mogens Seider, som er daglig leder af Fountain House, som også er med i netværket.

Det var også denne gang på Frederiksberg. Det var ikke kun de 7 år, som blev fejret. Christian Martin var en af debatdeltagerne og han fejrede sine 13 års recovery-dag. Christian er selv recovery-konsulent. Det kommer meget an på, hvilke forhold man har til at støtte sig... Han fastslog, at systemet skal bygge håb op og sammen med psykiatribrugeren skabe grundlaget for et godt liv. En anden deltager i debatten, psykiatrisk konsulent Per Vendsborg sagde: 'Nu er jeg læge, og vi har forstand på at

være syg! Ikke forstand på at være rask...' - Derfor er det vigtigt, at man lytter til brugeren, brugerne. Derfor er dialogen altafgørende vigtig, og at brugeren bliver og føler sig hørt. Brugeren skal ikke tilpasses 'Systemet'. Systemet skal tilpasses brugeren...

Den standende debat, som har kørt et stykke tid om diagnoser, delte også vandene på mødet. Psykiater Per Vendsborg sagde, at han var modstander af at omdefinere sygdomsbegrebet. Karl Bach, fra LAP, var uenig og talte for en omdefinering. Han så hellere en betegnelse om psykosocial funktionsevne som overordnet begreb. Han sagde, at ligesom man fx kan være sliksyg, morsyg og skinsyg kan man også være periodisk sindsyg, uden at man lider af en eller anden sygdom. Debatten om, hvornår er man syg, og hvornår er man rask, fyldte en del. Der var måske en vis enighed i, at diagnoserne skulle fylde mindre, og de kunne være sten på vejen. Man skulle hellere fokusere på at fjerne sten og i stedet bane vejen for 'den bedste dig' med de bedste muligheder.

Ungdomsformanden for Røde Kors, Amalie Utzon, fortalte om et



” Reportage fra PsykiatriTopmødet
lørdag den 3. oktober 2015 på
Frederiksberg Gymnasium.

arbejde, hvor frivillige kom på hospitalsafdelinger mest for at spille ludo. En af de frivillige havde sagt til en sygeplejerske at 'det var jo ikke noget særligt'. Hvortil sygeplejersken svarede, at 'det er det bedste der var sket i lang tid...'. Repræsentanten fra Peer-projektet sagde at mindst 1/3 af socialpsykiatrien bør være 'peers', men at der var en stivhed i systemet. Peers er ansatte psykiatribrugere rundt omkring, som har erfaring og viden, og som undersøgelser har bevist har en langt større og gavnlig virkning på andre psykiatribrugere.

I den modsatte ende af den politiske fødekæde bebudede den nytiltrådte Sundheds- og ældreminister Sophie Løhde om psykiatrien at 'dette område har min bevågenhed'. Det lyder lovende, og hvad kan man forlange mere? - Måske at den kommende tid viser forståelse og handling.

Et ubestrideligt højdepunkt var en række blå og røde balloner, som fra scenen blev sendt ud i salen, og som publikum skulle sende videre i et rødt eller et blåt mål. Det var et ordløst scenarie som viste at mennesker, ukendt for hinanden, kunne samarbejde og endda få noget fornøjeligt – og konstruktivt – ud af det. Ord er et væsentligt redskab til at forstå og nå hinanden. Smilet er den korteste vej mellem mennesker, sagde verdensdanskeren Victor Borge. Lykken er at glemme sig selv i andre, sagde H. C. Andersen. Jeg siger, at seancen viste, at ord ikke altid er nok – viljen til samarbejde og troen på at handling giver forvandling skal også til. Så blev det også ekstra festligt af at ballonkastningen og ballonskubningen skete til tonerne af min barndoms absolutte hit: 'Jeg vil ha' en blå ballon'. Ikke desto mindre

viste det endelige resultat, som vist ikke skal tages som nogen form for valgprognose, at flest røde balloner kom i mål.

Som et sidste tegn på nye tider sluttede mødet med en fællessang. Det var traditionen tro 'Du kom med alt hvad der var dig'. Men denne gang var det ikke landsfaderen med den gode last at bryde ud i sang, Poul Nyrup, men PsykiatriNetværkets formand Mogens Seider, som stod for sangen. Han var dog så beskeden, at han udlod at synge for, men overlod det til salen og en telepromter. Telepromteren, som stod for teksterne på storskærmen, havde hele dagen fungeret upåklageligt. Men da den skulle have sit endelige gennembrud, brød den tilsyneladende nervøst sammen. Måske blot et udtryk for solidaritet med alle de tilstedeværende psykiatribrugere og dansk psykiatri i særdeleshed. Så teksterne til sangen hoppede og dansede frem og tilbage og skabte ren forvirring i sangen. Det kan heldigvis ordnes til næste år – og så må vi se og vente, håbe, arbejde, samarbejde, kæmpe, skrive, tale og tro på bedre tider for hjertesagen – større forståelse og bedre forhold for psykiatribrugerne i Danmark ■

Vennerne mødtes til *Psykiatritopmøde*

Tekst og foto: Tom Jul Pedersen

Tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen har stået i spidsen for Psykiatritopmøderne siden 2009, de har alle sammen været afholdt på Frederiksberg Gymnasium, også i år.

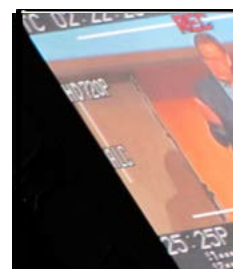
Konceptet er det samme gode hvert år, en kendt konferencier, (Cecilie Frøkjær, Martin Krasnik eller Mikkel Bea - alle kendt fra tv) i år var det Huxi Bach, kendte politikere - ofte ministre, populære musikere så som Peter Belli, Savages rose, og Tina Dickow. Derudover foredrag samt workshops, hvor man vælger et emne, man kan debattere i et lille forum. Afslutningsvis en panel debat. Rammen er god, så god at jeg har brugt tid på arrangementet hvert år, også i år.

Det er nogle kloge foredragsholdere, de har hyret. De siger det, som folk i salen vil høre, det vil sige ser meget kritisk på psykiatrien, samt flytter fokus fra den sindslidende til alt muligt andet, samfundet, arbejdsgiveren, sagsbehandleren osv. Det er netop for følsomt et emne at tale om, hvad den sindslidende selv kan gøre. Som en af tilskuerne sagde, der var med for første gang i år: "det er vennerne der mødes", det var godt formuleret. Der var (igen) venneshnak, vi blev hele tiden "strøget" med håret, som man siger.

Sygdommen, som en sindslidelse jo er, blev også i år forklejnet, som én sagde om sig selv, når han var indlagt på en lukket afdeling: "Jeg har ikke en sygdom, jeg har bare en midlertidig personlighedsændring". Til det replicerede en læge: "Nu skal vi passe på ikke at forklejne og udvande det hele, der er også fordele ved at have en sindslidelse". Det, han mente, var at hvis det kun er en midlertidig personlighedsændring, så kan man godt aflevere sin førtidspension, samt de andre økonomiske fordele, der er ved at være syg og have nedsat erhvervsevne.

Et tidligere år havde én fundet en karikaturtegning frem, han projekterede op, så alle kunne se den. Den forestillede en læge, der trak en vogn med firkantede hjul. Oppe i vognen lå brugerne formede som runde hjul... underforstået at lægen var så dum, at han ikke kan se, at de runde "bruger-hjul" kunne få vognen til at rulle hurtigt afsted.

Tidligere formand for socialrådgiverne Betina Post, sagde i forbindelse med at få brugerne ud på arbejdsmarkedet, at det var ikke reglerne og brugerne, der var noget galt med, men der imod sagsbehandlerne, "så dem skulle vi måske skifte ud". Det klappede hele salen selvfølgelig af.





På det første topmøde, sendte et LAP medlem det signal ud, at sindslidende bliver behandlet ligesom sorte i Sydafrika, under apartheid systemet for 30 år siden. Med andre ord, de sindslidende bliver holdt uden for jobs og boligområder her i Danmark, med usaglige begrundelser, svarende til at ens hud er sort.... (sammenligner manglende faglige kvalifikationer, og ikke så stor en økonomisk levestandard med sort hud farve).

Dem, der arrangerer de møder, er nogle kloge mennesker, de ved godt hvad folk vil høre. Poul Nyrup er også en klog mand, han står ikke i spidsen for en ny psykiatribrugersforening, men et netværk, som kan rumme alle dem, der er i forvejen. Det er altså ikke en konkurrent, tilmed kommer mange af

medlemmerne fra x, y og z organisation til mødet, da deres organisation betaler rejseomkostningerne. Der kommer aldrig noget frem, som er faktisk forkert, som så bliver stoppet, eller som man kan lære af. Såsom på en skole for voksne sindslidende, hvor lederen ansatte både sin mand og voksne søn. For at få plads til manden måtte hun fyre et stk. lærerinde. Det er et brud på forvaltningsloven.

Konklusionen på det hele er, at det er pakket godt ind, men det rykker ikke noget, man følger aldrig op på noget et år efter eller konfronterer ledere på x, y og z sted med dette og hint. En positiv stemning vil man have, men mon jeg ikke også kommer til næste år, trods alt. ■



LÆRING I ØJENHØJD

”Skolen for Recovery” benytter blandt andet undervisere, der selv har en psykiatrisk diagnose og dermed er godt rustet til at kommunikere med kursisterne.

Tekst: Kim Engelbrechtsen

Foto: Kim Engelbrechtsen

Kursist Bob Beyer og underviser med erfaringskompetence, Mynte Arnardottir, foran ”Skolen for Recovery”, der ligger på Psykiatrisk Center Ballerup og tager kursister fra hele regionen. Kurserne retter sig både mod patienter, pårørende og personale, og de deltager sammen på kurserne



I august 2015 åbnede ”Skolen for Recovery”, som tilbyder kurser i, hvordan personer med en psykisk lidelse kan få et bedre liv, finde ud af hvad de vil med deres liv og sætte sig selv i førersædet. Også pårørende og medarbejdere i psykiatrien kan deltage på kurserne.

Værdigrundlaget er overordnet recovery (at komme sig), og der arbejdes med tre vigtige begreber: Håb, muligheder og empowerment, som betyder, at man bemyndiger sig selv til at træffe beslutninger, der er vigtige for én.

INSPIRATION FRA ENGLAND

Der er fire fastansatte undervisere. Tre har erfaringskompetence – dvs. at de har en psykiatrisk diagnose – og én er psykiatrisk sygeplejerske. Alle har derudover pædagogiske kompetencer af forskellig slags. Ud over de fastansatte gør skolen brug af undervisere med særlig viden inden for de forskellige kursussemner. Skolen var tænkt som et pilotprojekt, som skulle munde ud i en afrapportering i nytåret 2015. Men resultaterne for de foreløbig 200 kursister har været så gode, at det er blevet besluttet, at skolen skal fortsætte. En af skolens undervisere, tidligere folkeskolelærer Mynte Arnardottir, fortæller, at skolens undervisning er planlagt

over et halvt år og baserer sig på erfaringer fra England, der er langt fremme på dette område.

- I England er der i dag 25 recovery-skoler, som vi har tæt kontakt med – bl.a. via såkaldte webinars på internettet. Vi udvikler vores egne kurer, men benytter os også langt hen ad vejen af oversatte versioner af de engelske kursusmaterialer. Hvorfor ikke plukke de lavt hængende frugter? som vi plejer at sige. Desuden spørger vi kursisterne: Hvad kunne I tænke jer? Hvilke kurser har I brug for? siger Mynte Arnardottir, der er gift, har en dreng på syv år og en bipolar lidelse.

Hun arbejder på skolen 25 timer om ugen og har tidligere undervist på en folkeskole i Tårnby og været involveret i projektet ”Den gode udskrivning”. Hun har altså en pædagogisk baggrund, og synes, det er spændende at være i et udviklingsarbejde og at bruge lærererfaringen.

De to øvrige undervisere med erfaringskompetence er en ingeniør og en pædagog. Herudover er der ansat undervisere enten fast eller til de enkelte kurser, som har en professionel baggrund, men som ikke har en psykiatrisk diagnose. Det drejer sig om en sygeplejerske, to psykologer, en socialrådgiver, en fysioterapeut og en yogalærer,



der tilbyder kurser i ”mindfulness”.

Skolens øverst ansvarlige er psykolog, ph.d. Lone Petersen, der er leder for hele kompetencecenteret, som omfatter mange forskellige projekter – alt fra udvikling af app’s til smartphones til artikelskrivning og uddannelse af recovery-mentorer, der arbejder på psykiatriske afdelinger og forskningsprojekter, der undersøger graden af recovery i behandlingspsykiatrien. Hun siger:

- Der findes flere definitioner på recovery, men her på skolen er definitionen, at man kommer frem til at leve et godt, meningsfyldt og tilfredsstillende liv på trods af psykiske udfordringer.

Lone Petersen oplyser, at der altid deltager to undervisere i kurserne – én med brugerkompetence og én med fagprofessionel baggrund.

- Grunden hertil er, at vi gerne vil have begge perspektiver med, da de tilsammen udgør et meget mere helt billede

EKSPERT I EGEN SYGDOM

Skolen udsprang af en brugerdeltagelsesstrategi i Region Hovedstadens Psykiatri. Strategien blev formuleret gennem en større proces, der involverede de ansatte i psykiatrien, deres ledere og brugerorganisationerne samlet i Fællesrådet, det vil sige Landsforeningen SIND,

DepressionsForeningen, LAP – Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, m.fl.

- Vi kan måske tale om et paradigmeskift, fra at en læge behandler én og er ekspert på en og ens sygdom, til at man bliver ekspert selv og kommer i øjenhøjde med sin behandler, siger Lone Petersen, der fortæller, at der tilbydes følgende kurser: ”Introduktion til recovery”, ”Recovery – et liv i forandring”, ”Den gode udskrivelse”, ”Fem veje til et godt liv”, ”Tag kontrollen i dit liv”, ”Introduktion til mindfulness”, ”Fortæl din historie”, ”At leve med psykose og skizofreni” og ”At leve med bipolar affektiv lidelse”.

-fortsætter



- Vi kan måske tale om et paradigmeskift, siger skolens øverst ansvarlige, psykolog, ph.d. Lone Petersen



Bob Beyer (i midten) er sanger i bandet "Necrosis". Her er han sammen med bassisten Johan (tv.) og guitaristen Max, som er hans storebror. (Promotionfoto)

På kurserne og i pauserne udveksler kursisterne ideer til, hvad de kan gøre, hvis de får det skidt – meditation, gåture, musik, yoga, osv. Og hvilke diagnoser har kursisterne så? Det er ifølge Mynte Arnardottir meget bredt, men hun kan lære at leve med en diagnose. Kurserne er i øvrigt også åbne for pårørende og behandlere i psykiatrien. En af kursisterne er Bob Beyer, der har diagnosen skizotypi, som er meget lig skizofreni, men har mildere symptomer og kun forbigående psykosesyntomer.

- Det har jeg ikke fortrudt. Det har været en god oplevelse, siger han.

- Jeg har nok haft mest ud af kurset "Tag kontrollen i dit liv". Det er en af de ting, jeg vil gøre noget ved. Jeg skal blive bedre til at slå i bordet og sige: Det er DET, jeg vil!.

Bob Beyer siger, at han plages en del af ulykkestanker, og at stress spiller en stor rolle for, hvor galt det står til. En stresset dag gør det svært for ham at abstrahere. Derfor prøver han at skåne sig selv mod for megen stress gennem planlægning af sine hverdage. Han har gennem mange år røget meget hash og mener selv, at det har bidraget til hans lidelse. Han har været i behandling to gange og været "clean" i 1 ½ år.

- Hashen lagde låg på stressen og lammede følelserne. Jeg syntes, det hele kunne være lige meget, og det har påvirket min uddannelse og min familie, siger Bob Beyer, der ikke tager medicin mod sin lidelse,

fordi medicinen havde for mange bivirkninger.

LYS FOR ENDEN AF TUNNELLEN

Bob Beyer er sangskriver og sanger i et undergroundsband, der hedder "Necrosis" (Nekrose/vævsdød). Og han synes ikke, at han kan arbejde kreativt, når han tager medicin. Han har en HF uddannelse og gik på pædagogseminarium knapt et år, men sprang fra.

- Det interesserede mig ikke og var ikke noget, jeg selv valgte. Det var min kommune, der valgte uddannelsen for mig, og jeg ville få økonomisk støtte, mens jeg tog den. Men jeg fik en nedtur med et tilbagefald til hashen, da jeg kom i praktik. Det gik ok med undervisningen, men jeg kan ikke tåle at arbejde. Det er for stressende

Bob Beyer vil gerne studere religionsvidenskab eller sociologi og vil bruge de redskaber, han har fra Skolen for Recovery til at sætte sin vilje igennem.

- Jeg vil sige til kommunen, at jeg ikke kan arbejde, fordi jeg får for megen stress. Men jeg kan godt tage en uddannelse. Et studium stimulerer hovedet, og der er ikke en masse opgaver, jeg skal nå inden et bestemt tidspunkt. Jeg har tidligere fået nej til at få handicap-SU, fordi jeg ikke var syg nok – men det var før min diagnose. Nu har jeg fået metoder, jeg kan bruge til at sætte mig selv i førersædet og sige: Jeg kunne godt tænke mig, at det foregik sådan her!

Bob Beyer ville gerne gå hos en psykolog, men han har ikke råd.

- Psykiatere har jeg haft mange af, men det har bare ikke fungeret. De snakker om medicin, og jeg er interesseret i kognitiv behandling. Men jeg ser lys for enden af tunnelen. Skolen her har betydet meget for mig. De faste rammer og mødet med underviserne med brugererfaring, der har en personlig historie, som man kan identificere sig bedre med. Det, synes jeg faktisk, er rigtig godt.

Han siger, at han i starten havde det svært med de andre på stedet, men han synes, at han er blevet mere tolerant. Ifølge Mynte Arnardottir har Bob Beyer gennemgået en kæmpe udvikling fra at være den stille fyr til at reflektere, deltage aktivt, og give noget videre til andre. Han er med andre ord blevet bedre til at håndtere relationer. Han mener dog selv, at han stadig har en social fobi, der skal arbejdes med.

- Det kan gå, når jeg er sammen med bandet, og vi træder frem på scenen, for da er jeg en slags skuespiller med en maske på. Men jeg holder mig langt væk fra networking. Det overlader jeg til de andre. Jeg hader den slags.

FØRST TIL MØLLE

Projektet med "Skolen for Recovery" munder ud i en rapport, som skal ligge til grund for det videre arbejde og de politiske beslutninger. Det nye kursuskatalog udkommer i januar 2016. Kurserne er gratis og princippet først til mølle er gældende.

Yderligere oplysninger og tilmelding: www.skolen-for-recovery.dk



Nyt, banebrydende og unikt netværk er nu startet op i Danmark

Tekst: Christian Solholt

PeerNetværket Danmark hedder et nyt og landsdækkende netværk for de mennesker, som bruger deres egne erfaringskompetencer til at støtte andre mennesker med psykiske vanskeligheder. LAP har været med til at etablere netværket sammen med en række andre frivillige organisationer. Projektet er etableret med støtte fra satspuljen og arbejder tæt sammen med andre relaterede satspuljeprojekter, der skal afprøve effekten af peer-støtte i kommuner og regioner frem til 2018.

HVAD ER EN PEER?

”Peer” er det engelske ord for ”ligesindet”. I denne sammenhæng er en ”Peer-støtte” én, der bruger sin erfarede viden omkring psykiske vanskeligheder i sit arbejde med at støtte andre mennesker, der gennemlever noget, der ligner det, peer-støtte medarbejderen selv har gennemlevet.

PeerNetværket Danmark tilbyder at facilitere netværksgrupper rundt omkring i landet for mennesker, der har personlige erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery, og som arbejder enten frivilligt eller lønnet med at støtte andre mennesker i deres recovery-proces.

HVAD SIGER FORSKNINGEN?

Der er videnskabeligt belæg for, at mennesker, der har gennemlevet psykiske vanskeligheder og recovery-processer, kan udgøre en unik og virksom ressource for andre med psykiske lidelser. De er nemlig rollemodeller, som bidra-

ger med håb, empati og viden om mestringsstrategier. Den dobbelte gevinst er, at peer-støtterne med deres indsats også hjælper sig selv.

Fælles for alle medarbejdere med erfaringskompetencer er, at man oftest er den eneste af sin type på sin arbejdsplads. Det kan godt være svært. Der er også stor usikkerhed hos arbejdsgiverne over for denne nye type medarbejdere.

HVAD VIL VI?

Netværket vil derfor hjælpe både med at danne lokale faggrupper, hvor peer-støtter kan give hinanden kollegial sparring, afholde lande- og landsdelstræf samt tilbyde telefonisk rådgivning og sparring. Endvidere vil netværket tilbyde rådgivning og foredrag til organisationer og virksomheder, som ønsker at ansætte Peers.

PeerNetværket vil arbejde for at synliggøre værdien af peer-støtters erfaringskompetencer samt udbrede brugen af peer-støtte i Danmark.

HVEM ER VI?

Teamet i Peer Netværket Danmark består p.t. af en projektleder Christian Solholt, som også er landskoordinator samt en projektkonsulent Petrine Severin. Petrine har meget stor erfaring inden for området, og har også brugererfaringer, som hun anvender som en kompetence til at støtte andre i deres recovery proces.

Der kan læses mere om projektet og medarbejderne på Peer Netværkets hjemmeside: Læs mere på www.peernet.dk ■



Det Sociale *Akuttilbud*

Tekst: Ane Thoft Mikkelsen
Projektleder

”Det Sociale Akuttilbud” er etableret og organiseret i forlængelse af socialpsykiatrien i Skive Kommune. Tilbuddet henvender sig til alle borgere i Skive kommune over 18 år, med psykiske vanskeligheder, lidelser og udfordringer, som oplever et pludseligt opstået behov for akut psykisk krisehjælp. Personalet har mange års erfaring i socialpsykiatrien og er alle rustet til at tage imod og samtale med borgere i svære og kritiske livssituationer.

VI TILBYDER DØGNET RUNDT, ÅRET RUNDT:

1: Krisesamtale

Samtale via telefon og/eller ved personlig henvendelse i akuttilbuddet. Her skaber vi sammen ro og overblik over situationen.

2: Kriseplan

Muligheden for et samarbejde mellem borger og akuttilbud, hvor der udarbejdes en 0-14 dages plan for håndtering af krisen. Dette er en plan, som beskriver krisens karakter samt den kommende periodes mål, aftaler, handlinger eller tiltag. Der etableres kontakt og samarbejde med netværk, behandlingstilbud eller andre aktører, alt efter behov.

3: Overnatning i op til 3 døgn

Kortvarig overnatningsmulighed, hvis borgeren er angst, depressiv eller på anden måde ikke er i stand til at være i eget hjem og har brug

for denne ekstra støtte for at genvinde muligheden for at kunne klare sig selv.

4. Hjælp til at komme videre

Akuttilbuddet er altid behjælpelig med at undersøge muligheden for andre tilbud i kommunen, behandling eller andet, som kunne være relevant for den enkelte.

Tilbuddets overordnede mål er at yde tid til menneskeligt nærvær, støtte og omsorg, når et menneske er i en akut psykisk krise, hvor behovet ikke er psykiatrisk behandling, men hjælp til at mestre og overkomme krisen, således at det bliver muligt at vende tilbage til hverdagen igen.

Tilbuddet er tilgængeligt for alle borgere over 18 år og kræver ingen henvisning fra egen læge, sagsbehandler eller andre. Det er muligt at være anonym, hvis dette ønskes, men vi spørger altid til et CPR nummer til forskning og evalueringsbrug. Det er vigtigt at vi får viden om tilbuddets anvendelse samt borgernes behov, da vi om 2 ½ år skal evaluere, hvorvidt vi kan stadfæstes som et permanent tilbud i kommunen.

Det er gratis at benytte tilbuddet.

Akuttilbuddets telefonnummer: 20 51 80 25, vores hjemmeside www.akuttilbudskive.dk ■

AKUTTILBUD I DANMARK

IGANGVÆRENDE PROJEKTKOMMUNER

Kommune	Akuttelefon	Adresse	Mulighed for akut overnatning
Jammerbugt	4191 1718	Akuttillbud Jammerbugt <i>Peter Løthsvej 3, 9440 Aabybro</i>	JA
Vesthimmerland	3056 6058	Akuttillbuddet <i>Søndergade 32, 9600 Aars</i>	JA
Skive	2051 8025	Det Sociale Akuttillbud <i>Aage Nielsens Vej 25 st. tv., 7800 Skive</i>	JA (op til 3 døgn)
Viborg	8787 7000	Socialt Akuttillbud	JA (op til 3 døgn)
Syddjurs	5135 6476	Akuttillbuddet <i>Strandgårdshøj, 8400 Ebeltoft</i>	JA (en enkelt nat)
Haderslev	2018 4673	Det Sociale Akuttillbud <i>Bredgade 14, 6100 Haderslev</i>	JA (nogle få dage)
Fredericia og Middelfart	2572 4017	Dit Akuttillbud <i>Teglårdsparken 55, 5500 Middelfart</i> (febr., april, juni, aug., okt., dec.) <i>Nymarksvej 213, 7000 Fredericia</i> (jan., marts, maj, juli, sept., nov.)	JA
Nyborg	2460 1210	Akuttillbud Nyborg <i>Helgetoftevej 14 a, 5800 Nyborg</i>	JA
Roskilde	4631 5555 4015 5556	Det Akutte Døgntillbud <i>Sct. Peders Stræde 7, 4000 Roskilde</i>	JA
Køge	2440 0404	Akutlinjen <i>Sygehusvej 25 C, 4600 Køge</i>	JA
Næstved			
København og Frederiksberg	3317 2900	Akuttillbud for psykisk sårbare <i>Griffenfeldsgade 44, opgang 46, 3. sal, 2200 København N</i>	JA
Greve	2937 6849	Akuttillbuddet, Aktivitetshuset, <i>Freyas Kvarter 44, 1. sal, 2670 Greve</i>	NEJ
Gladsaxe	2035 3831	Akuttillbuddet <i>Nybrovej 321, 2800 Kgs. Lyngby</i>	JA (en enkelt nat ved behov)

Læs mere om de enkelte akuttillbud: <http://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/handicap/sociale-akuttillbud-til-mennesker-med-en-psykisk-lidelse-i-egen-bolig/links-til-de-14-kommunale-akuttillbud>

FASTE KOMMUNALE AKUTTILBUD

Kommune	Akut-telefon	Adresse	Mulighed for overnatning
Esbjerg	7616 4976	Fønix – Akuttillbud <i>Frodesgade 25, 6700 Esbjerg</i>	JA
Hedensted	3046 8666 (17 – 07)	Aftentelefonen <i>Nørrebrogade 6, 8722 Hedensted</i>	I særlige tilfælde
Faaborg-Midtfyn	7253 6665	Akuttillbud Faaborg-Midtfyn <i>Kirkevej 14 D, 5772 Kværndrup</i>	JA
Lyngby-Taarbæk	7026 5001	Akuttillbuddet <i>Slotsvænget 23A, 2800 Kgs. Lyngby</i>	JA
Holbæk	7236 0606	Akuttillbuddet <i>Kalundborgvej 133, 4300 Holbæk</i>	NEJ

I lære som LOBBYIST?

Tekst: Lise Jul Pedersen

Foto: Inger Ladegaard

To modige byrådspolitikere fra Vejle var skydeskiver på LAP's medlemstræf midt i november. Vi lærte meget både om at arbejde som politiker - og arbejdet som lobbyist.

LAP er jo en politisk interesseorganisation, hvor vi på lokalt og landsplan skal forsøge at gøre psykiatribrugeres stemme gældende! I et dialogmøde fik vi mulighed for at stå ansigt til ansigt med kommunalpolitikkerne og spørge løs.

To medlemmer fra Vejle Byråds Voksenudvalg, næstformanden Martin Jensen (S) og Folmer Kristensen (DF) var mødt op. Modige var de. Spørgelystne var vi. Krigerske, kritiske, vidende, irriterende. I vores roller som lobbyister.

Det spørgelystne LAP-panel viste, at det både kan være en styrke, men også svaghed, at spørge ud fra egne erfaringer med psykiatrien.

Begge politikere var enige om, at mens man på lokalplan brugte mest energi på de 85% af politiken, man var enige om, var politiken på landsplan ofte præget af at fremhæve uenighed.

Her i artiklen fokuseres mest på de svar, S politikeren kom med. Det var ham, der som næstformand mest talte om kommunens socialpolitiske arbejde.

STOLTE PRINCIPPER FOR VELFÆRD

Martin Jensen (S) fortalte, at han er uddannet murer og til daglig arbejder som formand for 3F i Vejle. Han fortalte engageret om kommunens velfærdspolitik, hvor nøglebegreberne nok var store og lidt voldsomme i deres storladne retorik. Man fik dog også fornemmelsen af, at der banker et ægte engagement i hans socialdemokratiske hjerte for de svages sag.

FOLKETINGSPOLITIK VS. KOMMUNALPOLITIK:

Er det godt, førtidspension er stort set afskaffet?

I dag er det stort set umuligt at få pension som følge af Folketingets reform på pensions- og kontanthjælps området.

- Hvad er din holdning til, at der har været en hård opbremsning i antallet af pensioner og folk i stedet skal have fleksjob – og er fastholdt på

Folmer Kristensen (DF)

Martin Jensen (S)

kontanthjælpssats i mange år? var et spørgsmål fra salen.

- I Vejle Kommune gør vi det ikke, svarede Martin Jensen. - Men kommunalt burde man i langt højere grad benytte den mulighed, der er i lovgivningen, til at tildele førtidspension i en kortere periode, f.eks. et år. Så havde folk mulighed for at få ro og finde sig selv. Bagefter kunne man så se, om folk var klar til at komme ud på arbejdsmarkedet. Det er godt at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet. Fra min egen bekendtskabskreds kender jeg en, der gik ned med flaget. Han har haft stor gavn af at have et fleksjob på et par timer om ugen.

Efter S-politikerens overbevisning er det godt, folk ikke i samme grad som før sættes på førtidspension. Alle har behov for at være med i et fællesskab. Mange af de sociale kontakter, han selv har i livet, kommer fra en arbejdsplads. Er man ude fra de arbejdsmæssige fællesskaber, har man ofte derfor et svagere socialt netværk. Derfor er det godt at forsøge at få fodfæste igen på arbejdsmarkedet.

LAP-TILHØRERE: ILTRE OG UREGERLIGE

Som altid når der er LAP folk samlet, var der også en del fejlskud. F.eks. hvor spørgeren spurgte ind til hospitalspsykiatrien, selv om repræsentanten var kommunalpo-

litiker, og derfor ikke havde noget med hospitalspsykiatrien at gøre.

Der var også en del selvoplevede personhistorier uden almen relevans hverken for de fremmødte politikere eller de andre tilhørere.

Men debatten blev styret godt og kompetent igennem af LAP's konsulent Karl Bach. Han gav både et vist råderum men skar også igennem, når spørgsmål og kommentarer kom for meget på afveje.

På godt og ondt var debatten i sin form et udtryk for, at man som psykiatrisbruger ofte har svært ved at skelne egen personlig lidelsehistorie fra det, der er interessant i en politisk sammenhæng.

Når man arbejder politisk, kan man spørge sig selv: Hvordan skaber jeg interesse hos en anden? Hvordan får jeg politikerne til at flytte? Hvordan tænker politikere? Det gælder om at skabe en god stemning på mødet for at få sin politiske agenda igennem.

Mødet mellem politikere og LAP-medlemmer blev i sig selv et skoleeksempel på, hvad brugerbevægelsen på godt og ondt har at slås med.

KOMMUNALT: FOR FÅ VARME HÆNDER?

Et debatlystent medlem fra Sjælland havde observeret, at man ofte i kommuner lavede flere og flere lag af ledere og mellemledere, hvilket kostede en hulens masse

penge, mens servicen til borgerne blev dårligere. Gode og kompetente medarbejdere blev flyttet opad i det organisatoriske hierarki og væk fra "gulvet" på væresteder og boformer. Uuddannede medhjælpere eller mindre kvalificerede blev tilbage i den direkte borgerkontakt. Den kontakt, som ellers skulle være det vigtigste!

Martin Jensen (S) bemærkede, at han da selv havde tænkt, om der ikke skulle være færre søjler for at sikre en bedre borgerbetjening. Borgerne har jo tit mangeartede og forskellige problemstillinger at slås med, hvor for mange strukturer kommer i vejen. Han mente ikke, at borgerne skulle jages fra et sted til et andet men sikres en sammenhæng i den betjening, han/hun møder i kommunen.

HVAD KAN POLITIKERE BRUGE LOBBYISTER TIL

LAP er jo en organisation med et ønske om at lave netværk blandt mennesker med erfaringer fra psykiatrien. Vi har også et ønske om at øve politisk indflydelse.

Et spørgsmål fra salen var derfor: - Har du nogle anekdoter om, når lobbyister arbejder professionelt men også eksempler på, når det er helt udueligt?

Martin Jensen (S) havde ja-hatten på og var ikke meget for at snakke om dårligt lobby-arbejde.

-fortsætter

Han sagde dog til en vis moro, at det er en fordel, man ikke kom med en negativ tilgang.

I stedet skal man møde sin politiker med en positiv attitude. Som lobbyist gælder det om at være positiv, kritisk og konstruktiv.

En god lobbyist er ikke nødvendigvis enig med én. Men én der kan bringe virkelighedens perspektiv og foreningens erfaringer fra det levede liv ind i det politiske arbejde. Som politiker kan man jo ikke være alle steder eller vide alt – og derfor er det godt, der kommer input fra forskelligartede aktører.

RÅD TIL LOBBYISTER - PÅ LANDSPLAN OG LOKALT

Som LAP medlem kan man altså hjælpe politikerne. Hvis man kontakter dem og giver dem det, de har behov for. Efterfølgende opsummerede flere LAP medlemmer deres erfaringer fra politiker-mødet og fortalte om egne erfaringer med, hvad der er virksomt i arbejdet som lobbyist.

- Du skal ikke fokusere på din egen historie. Gør det alment.
- Når du snakker med en politiker, så snak om det store billede, ikke det lille billede og din egen historie. Politikerne interesserer sig for de store linjer.
- Husk, du skal have politikerne i tale først. Vær konstruktiv og stil åbne spørgsmål: Hvad, hvordan, hvor. Så kan man langsomt forberede sig på at give dem konkrete input.
- Pas på det ikke lyder, som om man står og klynker.
- Hvis vi er for oprevne, så er det måske grund til, at politikerne ikke lytter til os.
- Men vi skal også lære politikere og personalet at behandle os ordentligt.
- Tal til politikerne på en konstruktiv, gerne morsom måde. Sig f.eks.: "jeg undrer mig", så de ikke føler sig angrebet.
- En politiker sagde til os: "Jeg vil gerne, at I kommer til os, når det er noget negativt. Aviserne bruger vi til at udbrede de positive historier."
- Man skal gøre sig synlig og kendt i politikernes bevidsthed: Én havde engang holdt en festtale ved et spadestik ved etableringen af et nyt sygehus. Talen blev holdt med alvor og blev godt modtaget af politikerne. Næste gang man mødes, bliver man så hørt på med en helt anden seriøsitet. ■

ARTIKEL//

Udsigt til forr men mulighe til høje boligud

Tekst: Lise Jul Pedersen

Her midt i december ser det ud til, at finansloven for 2016 kommer til at betyde markante forringelser for kontanthjælpsmodtagere og førtidspensionister på gammel ordning.

Der kommer et såkaldt moderne kontanthjælpsloft for, hvor meget man samlet kan modtage, når det gælder kontanthjælp + boligstøtte + særlig støtte til høje boligudgifter, den såkaldte paragraf 34 i aktivloven.

PARAGRAF 34

Paragraf 34 i aktivloven er en mulighed for at få støtte til høje boligudgifter, hvis du er på kontanthjælp (eller en række andre offentlige ydelser). Har du udgifter til husleje + strøm + varme, der er højere end 2800 kr., når evt. boligstøtte er trukket fra, kan du søge såkaldt paragraf 34 støtte hos din sagsbehandler.

Mange ved ikke, at paragraffen eksisterer, og snyder derfor sig selv for

penge. Man kan få penge med flere års tilbagevirkende kraft, hvis ens socialrådgiver har undladt at oplyse om det.

KONTANTHJÆLP OG KRAV OM ARBEJDE

Endvidere er der i finansloven udsigt til, at man, hvis man er på kontanthjælp, hvert år skal arbejde 225 timer. Har man ikke arbejdet så meget, mister man penge. Er man under 30, mister man godt 500 kr. pr. måned, er man over 30, vil man miste 1000 kr. pr. måned. Reglen kommer både til at gælde jobparate og aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere, og kun hvis man undtagelsesvis har en erklæring på, at man er ude af stand til at arbejde, kan man blive undtaget fra reglen.

Er man et par, hvor begge er på kontanthjælp - og har begge ikke haft 225 timers arbejde indenfor et år, er planerne, at kontanthjælpen bort-

ingelser, d for støtte idgifter

falder for den ene part i parforholdet.

Politisk set er målet, at det bedre skal kunne betale sig at arbejde, men da de fleste på kontanthjælp har andre problemer end ledighed, siger mange eksperter, at den beskæftigelsesmæssige effekt er begrænset, men at kontanthjælpsloftet vil gå ud over mange.

FINANSLOVEN OG KONTANT- HJÆLPSLOFT

Ifølge Arbejdernes Erhvervsråd betyder det, at for en enlig kontanthjælpsmodtager på over 30 ligger loftet på 13.121 kr., dvs. 1.295 kr. mindre om måneden - og for kontanthjælpsmodtagere under 30 er der en forskel på 4.372 kr. pr. måned.

Kontanthjælpsloftet er på 10.044 kr. for unge under 30, hvis du har en uddannelse. Er du under 30 og har ingen uddannelse, ligger loftet på 9.648 kr.

FØRTIDSPENSIONIS- TER PÅ GAMMEL ORDNING

Endvidere er der i finansloven udsigt til ændringer vedr. boligydelse til pensionister og førtidspensionister på gammel ordning. Næste år vil regeringen spare godt 110 millioner og i 2021 vil en besparelse på 600 mill. kr. være indfaset.

Bl.a. ændres boligydelsen fremover kun i forhold til forbrugerpris indekset og ikke lønudviklingen i samfundet.

Ifølge borger.dk ved man ikke helt præcist, hvad det vil betyde for den enkelte, men der er udsigt til, at har man kun pension/førtidspension og er på gammel ordning med en husleje på 6000 kr. mister man 400 kr. i boligsikring pr. måned fra 2016.

Har man en dyr husleje og lille indtægt, bliver man specielt hårdt ramt. Det vil specielt ramme mennesker, der bor på

kommunale plejeboliger. Hvor meget man mister i boligydelse er dels afhængigt af ens samlede indtægt, dels hvor stor ens husleje er.

Har du indtægt på fx 290.000 årligt, vil du miste ca. 7950 kr. årligt. Har husstanden kun en indtægt på 153.000 årligt, vil du få godt 1200 kr. mere årligt, når ordningen er indfaset i 2021. (Finansministeriets tal.)

Der har været meget virak om de forskellige tiltag, der er på finansloven - og forhåbentlig bliver de ikke alle vedtaget. Men foreløbigt ser det lidt sort ud.

Men er du på kontanthjælp eller kender nogen, der er det, så husk at søge paragraf 34, hvis din husleje er høj! ■

NOTE:

Hvis du vil vide mere om paragraf 34, så gå ind på youtube og skriv SIND VEJLE, så kan du se to rigtig gode videoer om ordningen.



Rigtig gode grundtræk i *journalistik*ens verden

Tekst: Tom Jul Pedersen

At kunne håndtere pressen er en fordel for alle foreninger. På den baggrund havde Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) hyret to fra kommunikationsbureauet Retorika, der skulle give os redskaber til at komme i kontakt med pressen. Her er hvad de sagde i en "bouillon terning".

KONTAKT MED PRESSEN

For at komme i pressen skal man kende deres "landskab", altså hvad der skal til, for at de vil trykke historien. Første grundregel er, at det er en nyhed, den må gerne handle om problemer, katastrofer, konflikter samt være vigtig for mange.

Selve formen skal man også tænke på. Kort og præcist, med det vigtigste først. Til med skal man kunne vurdere, hvilket medie den passer til. Et det lokalt eller landsdækkende? Et personligt forhold til en journalist er at foretrække, samt at rose journalisten, så som "jeg har med glæde læst dine spændende artikler om...". "Den slags roser kan vi altid lide", sagde en, der selv har været journalist.

De fleste pressemeddelelser bliver arkiveret lodret, historierne kommer ofte fra fagblade samt andre medier, tit kører de hele "medie-møllen" igennem i løbet af en dag.

KONKRET FORSØG FOR AT OPNÅ KONTAKT

Efterfølgende skulle deltagerne selv prøve at komme med en overskrift til en pressemeddelelse.

En foreslog "Medicin er fup". Den slags overskrifter er efter Retorikas mening dog alt for "skinger", folk lukker ørerne, var konklusionen. De mente, at det for øvrigt gælder for mange af foreningens hidtidige pressemeddelelser.

Et andet generelt problem med LAP's pressemeddelelser, er at man ikke får sympatien med dem, LAP forsøger at hjælpe.

Som eksempel fremhævede Retorika en pressemeddelelse, hvor en sindslidende var blevet dræbt af politiet, grundet at han løb efter dem med et hævet samurai sværd. LAP's pressemeddelelse omhandlede utilfredshed med drabet. Men



som de sagde: ”hvem har sympatien i befolkningens øjne?” Det har politiet, ikke galningen med det hævede sværd. Det gælder med andre ord om at aflæse folks ”mind-set” en form for psykoanalyse. Hvad tænker masserne?

NU ER KONTAKTEN OPSTÅET

Når man så har fået kontakten til presse, skal man tænke på, hvordan man præsenterer sig. Hvis emnet er generelt om psykiatrien i Danmark, skal man udtale sig som værende medlem af LAP's landsledelse – hvis det derimod handler om, hvordan det er at være sindslidende, skal der stå at man selv er sindslidende.

Grunden er, at der er mere ”vægt” bag ved, når ens titel er tættere på det emne, man fortæller om. Også selv om det er det samme, man siger.

Man kan sætte trumf på ved at sige noget, som man ikke forventer fra den kant. Som f.eks. da SF's daværende formand Villy Søvndal sagde at ”Hizb ut-Tahrir kan skrubbe ad helvede til”. Hvis det var Pia Kjærsgaard, der havde sagt

det, ville ingen huske det nu. Man ville mene, at hun igen var efter de fremmede...

MÅDE ARTIKEL BYGGES OP PÅ

Hvordan er mange artikler bygget op? Som eventyr, med offer, helt samt skurk. Eksemplet på det er, da den thailandske pige LM blev sendt hjem til Thailand med sin mor, grundet at moderens danske mand døde. Skurken er politikerne, helten det danske folk og pressen, som lagde pres på, ofrene er selvfølgelig LM og hendes mor. Det eventyr endte lykkeligt. De fik lov til at komme tilbage. Konklusionen er, at man skal komme med historier, hvor der er et ”offer”, som man kan få sympati for.

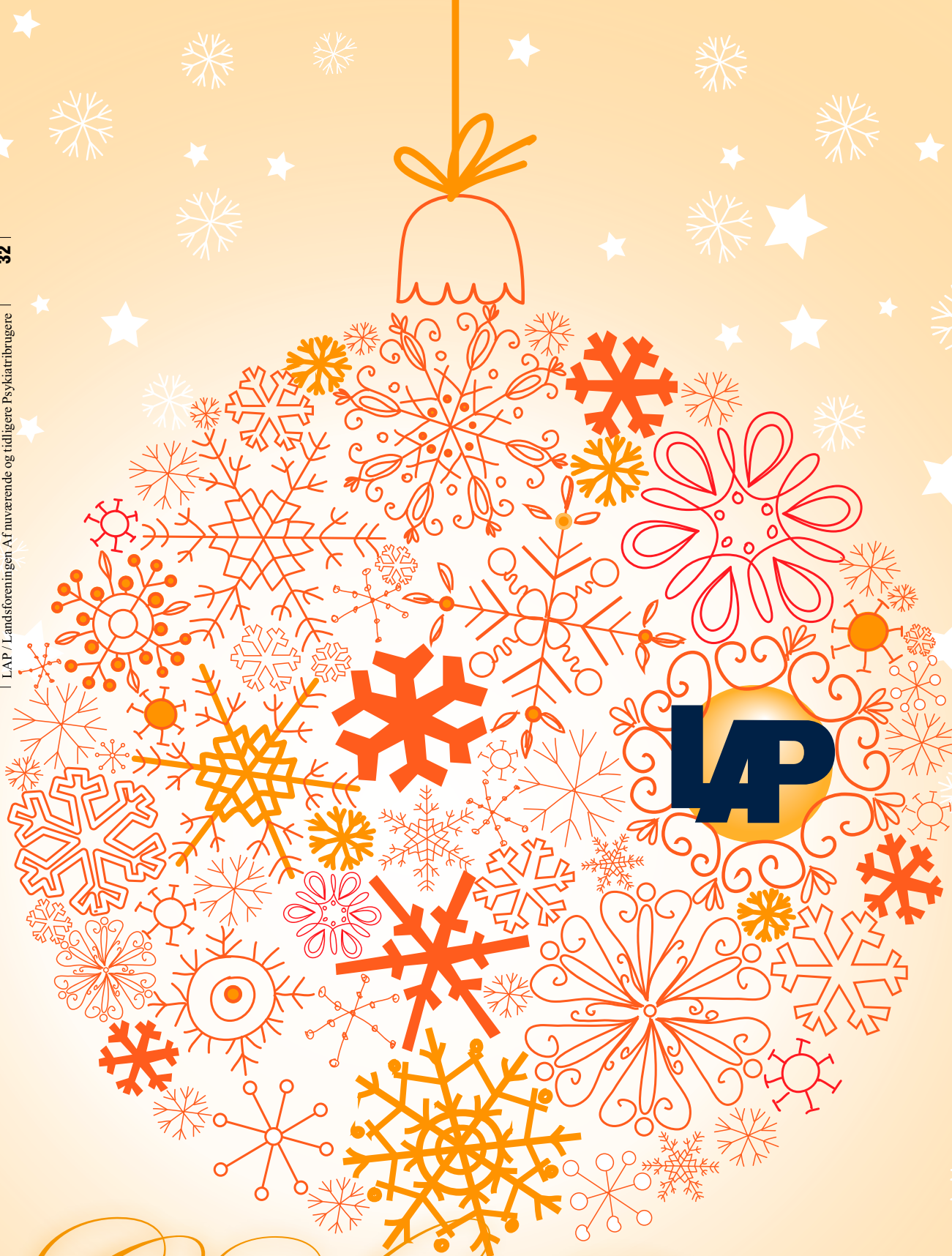
Konklusionen på hele dagen var, at LAP fik et kærligt spark over skinnebenet. Kursisterne fik et indblik i journalistikkens verden, og fik kendskab til de mentale redskaber, som alle bruger inden for pressen. På den baggrund kan man nemmere ”spille med dem”, give dem godbidder der gør, at ”de bider sig fast i bollen”. ■

DIGT//

FRA SJÆLØR TIL SKAGERAK

højt oppe i en halvblå himmel
har nat våget over os
og mellem dis og tågebanks
trækker månen sig væk
da sprang første forårsdag ud
en ny tid, en ny dag, alt er nyt
så med ét brød et blodrødt morgenlys-
frem
et syn så smukt
væk med alt det grå
rummet lyder af fugletoner
og de vifteformede træer har sat-
deres første skud
der er bygget reder
og fugle ligger
ømt og ruger på deres æg

TEKST: CONNI AMALIE PETERSEN



Glædelig jul og godt nytår

VELKOMMEN TIL FÆTTER-KUSINE-FESTEN

Tekst: Tom Jul Pedersen

Sidst i oktober plejer Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering at holde konference i Vejle, også i år. Selskabet, eller foreningen som alle kan melde sig ind i, sætter fokus på de sindslidendes verden. Lige som så mange andre, er målet at forbedre psykisk sårbare levevilkår i Danmark. Det hele (både foreningen og arrangementet) har helt klart sigte på personale-gruppen indenfor socialpsykiatrien. Ergo de skal tage guld-kornene til sig, og implementere dem i deres daglige arbejde med gruppen. Der var rigtig mange, der kendte hinanden i forvejen, både fra deres egen kommune, samt tidligere konferencer. Som én udtrykte det: "Velkommen til fætter-kusine-festen". De fleste havde fået deres arbejds-lads til at betale de over 3000 kr., de to dage kostede; for det fik man dejlig frokost, festmiddag med dans til levende musik, overnatning på hotel, morgenmad samt kaffe og kage i pauserne.

Titlen på konferencen i år var: Recovery - et stærkt paradigme eller et udvandet begreb?

Ved hjælp af mange foredrag prøvede man at svare på det store, men også svære spørgsmål. Generelt havde folk meget svært ved at sige noget negativt om det famøse ord, recovery. Nogle slog nærmest knuder på sig selv, som man siger. På den ene side ville de ikke kri-

tisere ordet, som jo er positivt, på den anden side, er det svært at sige noget nyt og godt om et ord, der er så diffust, og tilmed har været i det danske sprog i over 10 år. Konklusionen på det hele var, at det er gammel vin på nye flasker, men en god vin.

TV-læge Peter Qvortrup Geisling, var ordstyrer. Han sagde bl.a., at de forskellige psykiatribrugere foreninger (altså også LAP) skulle passe på ikke at side nede i en kælder, samt bekræfte hinanden i hvor godt det er, det vi laver. Det han efterlyste var, at det skulle ud over rampen, frem i lyset. Andre skal også kunne se det geniale i det; ikke kun én selv og ens venner og bekendte.

Foredragsholderne kom både fra New Zealand og Norge samt selvfølgelig fra Danmark. Nogle fortalte, at de med stor succes havde lavet en højskole for sindslidende, nu arbejdede de for, at den kunne få økonomisk støtte permanent. Generelt lå fokus hele tiden på, hvad samfundet og andre kunne gøre, der var ingen, der nævnte, hvad den sindslidende selv kunne gøre, for at blive recovered. For følsomt et emne, det er nemmere at lægge fokus på det udenom. Hvor godt de gør det. Så undgår man at lægge et "pres" på de psykisk sårbare. Det vil man nemt kunne føle, hvis det kom frem, at man skal gøre det og det, for at blive recovered. ■



LAP'S LANDSMØDE 2016

AFHOLDES IGEN I ÅR PÅ HOTEL SVENDBORG

Lørdag den 16. april til søndag den 17. april 2016
Indkaldelse vil blive udsendt sidst i februar



VI HAR DANNET EN ARBEJDSGRUPPE PÅ LANDSMØDE 2015

Vi har det mål at lave sådan noget som bog, pjecer mm. om børnene, som er i det psykiatriske system. Vi tænker også på at starte netværk af disse børn og måske en dag, hvor der er børnekonference.

Har du flere ideer - så kom med dem eller kom og vær med i vores arbejdsgruppe. ■

Kontakt Inge Green Volder på tlf.: 22482103



HVAD ER EN BISIDDER

og hvad kan jeg bruge en bisidder til?

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

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

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

- En frivillig bisidder er en person, der ulønnet går med dig, når du f.eks. skal mødes med kommune, jobcenter, læge, bank, advokat eller andet.
- Bisidderen kan tilbyde dig en samtale både før og efter mødet.
- Bisidderen har tavshedspligt.
- Bisidderen har gennemgået et bisidderkursus eller anden form for træning
- Bisidderen er vurderet egnet til opgaven
- Bisidderen er ikke en ekspert, der fører sagen for dig, men derimod en uvildigsparringspartner, som du kan drøfte din situation med.

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

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

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

SÅDAN FÅR DU KONTAKT TIL EN BISIDDER FRA LAP'S BISIDDERKORPS:

Henvend dig til LAP's sekretariat i Odense på tlf.: 6619 4511 eller pr. e-mail: lap@lap.dk.

Oplys navn og tlf. nummer og giv en kort beskrivelse af til hvad, hvor og hvornår du har brug for en bisidder.

LAP vil hurtigst muligt forsøge at finde en ledig bisidder, der kan og vil påtage sig opgaven.

Bisidderen kontakter dig, og I aftaler nærmere om, hvordan I vil forberede jer på det eller de møder, hvor du ønsker bisidderens medvirken. Om muligt ved at mødes eller evt. pr. tlf.



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

JA ☐ Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruger og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontanthjælp/hjemløs: 50 kr. årligt

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

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

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

JA ☐ Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt

JA ☐ Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

Indmeldelse kan også foregå på www.LAP.dk

INDMELDSES//BLANKET//

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere
Store Glasvej 49 · 5000 Odense C · Tlf: 66 19 45 11

Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivhuset Freya	2670 Greve	Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov
CSD Aktivitetshuset	5000 Odense C	Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
Banehuset	4450 Jyderup	NABO-Center Amager	2300 København S
Blåkærgård	8800 Viborg	Netværkscaféen	7700 Thisted
Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby	Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg	Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Brugerrådet f/		Nørremarken	8800 Viborg
Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro	Outsideren	2200 København N
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for		PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte	Regnbuehuset	2630 Taastrup
Café Aroma	5700 Svendborg	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Café Utopia	7500 Holstebro	Skejbyhave	8200 Århus N
Center Nørrebro	2200 København N	Skiftesportet	7400 Herning
Dag- og Botilbudene i Hinge	8620 Kjellerup	Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Den Blå Café	7430 Ikast	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Den Grønne Gren	8900 Randers C	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Stoppestedet	5000 Odense C
Det Hvide Hus	2820 Gentofte	Støttecentret	6960 Hvide Sande
Flydedokken	7000 Fredericia	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Forvandlingsværkstedet	2650 Hvidovre	Støttecentret	6900 Skjern
Fountain House, København	2100 København Ø	Støttecentret	6920 Videbæk
Gallohuset	8000 Århus C	Sundbygård	2300 København S
Haslekollegiet	8210 Århus V	Sølvagergård	4293 Dianalund
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Unggruppen	8920 Randers NV
"IFK 98" – Kæmperne	2200 København N	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj	Værestedet Væksthuset	8700 Horsens
Mamma Mia	2400 København NV		

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

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

Kommunale grundforeninger

FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup, toustrup67@hotmail.com

LAP ÅRHUS:

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

LAP SILKEBORG

Netværksgruppe Silkeborg
Tonny Johansen, Telefon 3029 8674
tonny.johansen@webnetmail.dk

LAP VIBORG OG SKIVE KOMMUNER:

Formand: Ingelise Jacobsen, Telefon 8667 3022/
2329 1532, i.jacobsen1951@gmail.com
Kasserer: Leif Andreasen, tlf. 6080 2023
Sekretær: Torben Grønbæk Nielsen, tlf. 9757 2479

LAP RANDERS:

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

LAP NORDSJÆLLAND:

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

LAP ROSKILDE OG OMEGN:

v/Niels Laursen, Grønnegården 572 B, 2670 Greve
Telefon: 4390 5268, nielsoglaursen@youmail.dk
LAP Roskilde har træffetid anden torsdag,
hver måned kl. 14.00 -16.00 hos PsykInfo,
Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde

LAP VESTSJÆLLAND:

v/Valentina Trantel Djurhuus-Andersen
Lundtoftevej 4, 4293 Dianalund
Telefon: 2255 1046, v.djurhuus@gmail.com

LAP HOLBÆK:

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

FAP KØGE OG OMEGN:

v/Tina Møllegaard Hesselbjerg
t.hesselbjerg@youmail.dk

LAP NÆSTVED OG OMEGN:

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

LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V
Tlf.: 33 26 16 23
www.lap-kbh.dk, kontor@lap-kbh.dk
Formand for bestyrelsen:
Cornelius Christiansen
cornelius@lap-kbh.dk
Tlf.: 27 57 58 83

LAP KØBENHAVNS OMEGN:

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

LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund
Formand: Jens Rasmussen
Telefon: 2944 4909, stopop@live.dk
Næstformand og kasserer: Erik Warburg
Telefon: 5094 7936, erik.warburg@live.dk

KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:

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

Regionale grundforeninger

LAP MIDTJYLLAND:

v/Tom Jul Pedersen
Telefon: 2988 4532, tomjulpedersen@lap.dk

LAP SYDDANMARK

v/ Lars Kristensen
Telefon 29 84 04 07, lars@lap.dk

LAP REGION SJÆLLAND:

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

LAP REGION HOVEDSTADEN:

v/Bo Steen Jensen
Telefon: 3969 3388 / 2578 3388, zentao@oncable.dk



” Når nu folk er så forskellige – hvad så ???
Giv dig hen – og nyd mangfoldigheden

” Du kan ikke finde genklang for alle dine meninger hos andre –
der vil altid være nogen der er utilfredse !!!



” Forvent ikke at du kan ændre andre
Men forvent at du kan ændre på dig selv!

” Man kan måske ikke alt det, man vil -
Man kan godt nøjes med at ville det, man kan



” Alle har lov til at være DEN de er !!
Giv dem din respekt for DET de er – og
deltag i en samtale med DEM for at
du kan lære DEM at kende

” Hvis man gør, hvad man kan,
så kan man ikke forlange mere !!

KROGS KROG

Af Michael P. Krog



NU ER DET ATTER JUL IGEN – DET LA'R SIG IKKE SKJULE

Det er der tilsyneladende ikke mange og delte meninger om. Og dog er de der, men stemmerne er svage og næsten tyste. For mange af vore læsere og mange mennesker i og i nærheden af den danske psykiatri, er julen svær at komme igennem. Der er måske ikke den helt store sociale nød, hvor den lille pige med svovlstikkerne fryser, de sidder udenfor og ser den glade familie danse om juletræet i den varme og pyntede stue. Og dog. Der er alligevel mange, som er udenfor. Både uden for den fysiske varme, som hjemløs eller hvileløs, men også den familiære, psykiske og sociale varme. Varme er der brug for i en kold tid.

Jeg vil derfor opfordre alle til at tage lidt flere ind i varmen eller måske bare spørge om at mødes til en kop the, kaffe eller gløgg eller måske en kold øl eller sodavand. Nogle gange kan man være heldig og få et uventet smil, en varm hånd eller et knus eller måske endda nogle gode timer sammen med andre.

Som gode gamle H. C. Andersen skrev, lykken er at glemme sig selv i andre.

Det er i al fald ikke lykken at blive glemt.... Og det kan vi ikke være bekendt.

Julen er mere end nogen anden højtide forbundet med følelser, følelser om den kære juletid i familiens og julelampens skær. I det hele taget følelser.

Drømmen om barndommens jul, hvor der altid lå to meter sne. Vi længes efter de gode følelser.

Derfor er det ekstra svært, når de ikke bliver gengældt af familie, venner, gaver og overflod af god mad. Vi har et naturligt behov for at få indfriet vore følelser. Vi har et behov for at blive rørt – både psykisk og fysisk. Små børn kan dø af mangel på berøring. Vi voksne er mere hårdhuede. Mange film og tv-serier spiller på vore følelser. Som juleklassikeren med den pæne gennemsnitsamerikaner James Stewart: Den er som flere andre af sin slags, så snydende sentimental og tårevædende, tæerkrummende af stormflodsdimensioner. Og jeg elsker dem.

Julesangene er specielt udspekulerede, så de ikke går ud af cirkulation, men kan genbruges hvert evige år. I mange år var den mest spillede sang overhovedet Irving Berlins 'White Christmas'. Den blev sunget af smørsangeren Bing Crosby og af utallige andre sangere verden over. I Danmark blandt andet af den selvudnævnte kartoffelsanger Gustav Winckler. Han drømmer om en hvid julllllll.

I min barndom, hvor der var radiostjerner og ikke kun tv-stjerner, som udmærker sig i kraft af mangel på talent, var der en brillantinecharmør og 'Hvornår var det nu det var'-quiz-vært, som hed Claus Walther. (Redaktionelle noter til yngre læsere: 1) Brillantine var noget, mænd kom i håret for at slippe for at vaske det, men til gengæld dufte af sprit, og håret sad til gengæld fast og så måske lidt vådt ud. 2) Gustav Winckler sang også et udødeligt Melodi Grand Prix'-flop om spegepølsen 'Salami – Din ende er rund – og du er så sund. Jeg putter dig ind i min mund'.) Walther sang dog i stedet: 'Jeg drømmer om en varm juli.' Det passede også bedre til versefødderne.

Og på en måde passer den også bedre til originalen med Crosby, for han synger oprindeligt, at han i bil kører rundt i Beverly Hills L.A., hvor der er palmetræer og evig sol og derfor drømmer om kølende sne og hvid jul.

Internettets mest læste skribenter, véd også at følelser er noget som hitter. Der er mageløst bedårende og behårede katte og killinger, som bjergtager ved deres blotte tilstedeværelse. Der er dagbogsblade og hjerteskræende beretninger om livets op- og nedture.

-fortsætter



Jeg holder af Julen trods alt...

Der er mindeord når et kendt menneske dør. Her viser vi vores iboende trang til at være sammen i et fællesskab – også om savnet og mindet. Forleden så jeg en lille historie fra USA, jeg blev grebet af. En yngre kvinde med et grædende barn på armen står og skal betale i supermarkeds køen. Hun prøver det ene kort efter det andet og utallige pinkodekombinationer uden held, men stadig med et grædende barn på armen. Det tager lang tid, og køen er ved at eksplodere i utålmodighed. Så træder en ung mand længere tilbage i køen frem og tilbyder kvinden at betale de 1.500 kr., varerne koster. Hun nægter flere gange, men efter pres fra køen – og dens køer – giver hun sig. Hvad kan jeg gøre til gengæld, spørger hun, og han svarer blot, at hun skal gøre det samme for en anden en anden dag.

I flere dage efter går kvinden og har en trang til at takke. Hun husker et reklameskilt, han havde på blusen og finder frem til hans arbejdsplads. Hun ringer op, og straks hun fortæller chefen om hændelsen, bryder han i gråd. Chefen fortæller, at den unge mand få dage efter blev dræbt i en bilulykke.

I førnævnte radiotid, var der i den sort/hvide tv-tid også en ubehjælpsomt irriterende, men godhjertet ældre herre, som udgav sig for skolelærer. Efter de mest indviklede og måske kluntede historier mandede han altid ud i det store spørgsmål: Hvad kan vi så lære af det? – Jeg kan ikke svare andet end: Det véd jeg ikke! Andet end at vi har brug for at røres og berøres. At nogle gange kommer hjælpen, når man mindst venter det.

At af og til virker det, som det hele er meningsløst.

At vi skal nyde og leve, mens vi kan og tid er. At det betyder noget, at vi tænker på andre end os selv. At nogle gange kan ukendte mennesker pludselig betyde noget for nogen – tæt på og langt væk. At hvert menneske har sin helt særlige og unikke historie. Og måske at alt godt har sin ende,

Mange følelser og tanker er den seneste tid gået til Paris og Frankrig. Jeg sad og bladrede i et gammelt nummer af tidsskriftet Outsideren, som jeg i sin tid var redaktør af og opdagede, at jeg i den redaktionelle kommentar, havde citeret den franske forfatter og Nobelpristager Anatole France: 'Eksistensen ville være uudholdelig, hvis vi aldrig drømte.' Han skrev også om lighed/ulighed – en diskussion, som stadig er højaktuel: 'Den ophøjede lighed for loven, forbyder såvel rig som fattig at sove under broerne, betle på gaderne og at stjæle brød.' Jeg har lige haft den glæde at arbejde sammen med mesterkokken Søren Gericke om en ny kogebog, skrevet af psykiatribrugere. Her citerer Søren også Anatole France med yndlingsordene: 'Dem, jeg elsker, ønsker jeg et gran af vanvid – det gør hjertet let.' Med disse smukke ord sender jeg, og alle i LAP, et fromt, men særdeles velment og hjertevarmt ønske: 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 rigtigt godt på jer selv! Kærligst Michael



KROGS
KROG

