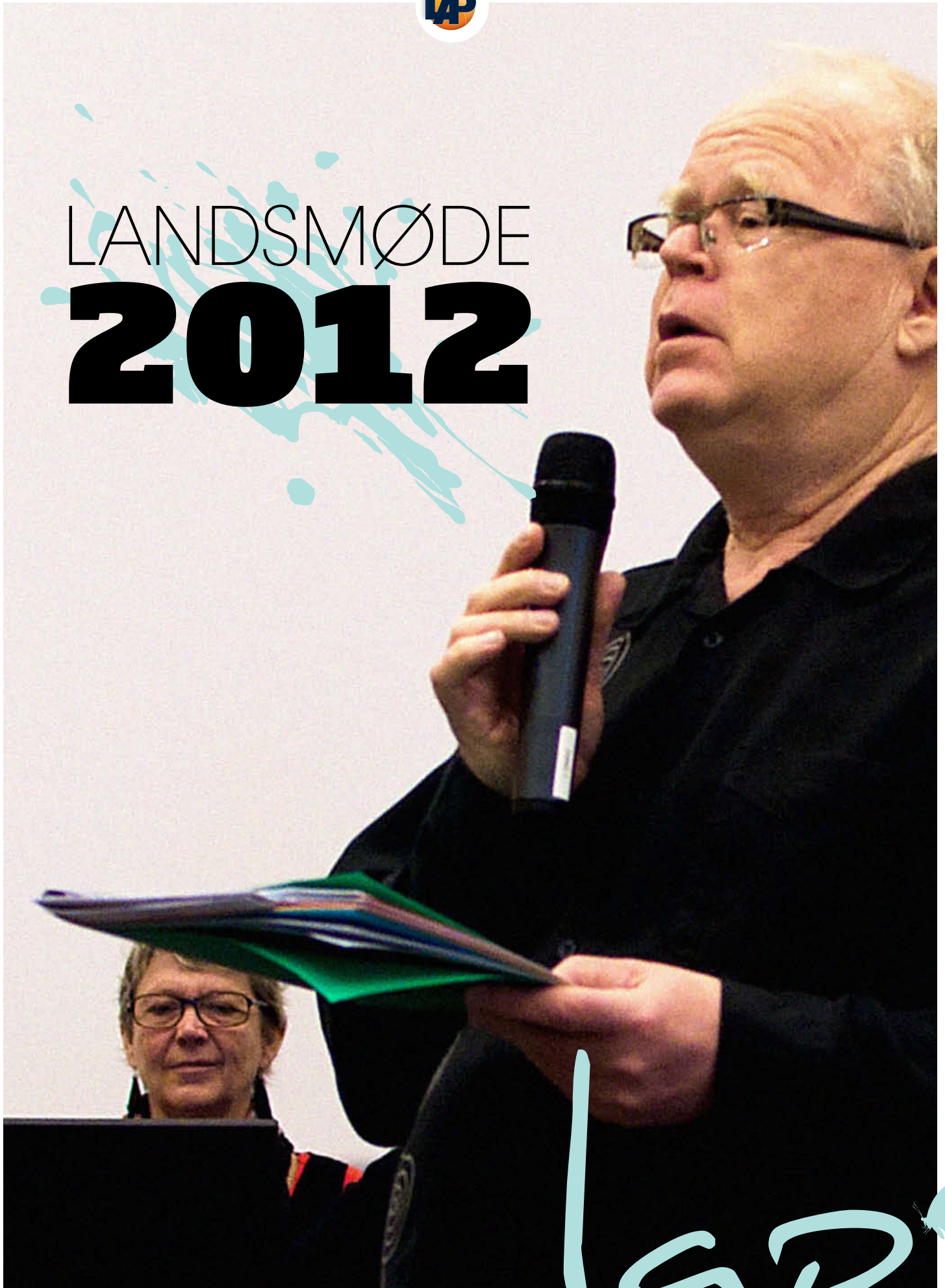




# LANDSMØDE **2012**



*lap*

FORÅR 2012 | NR.1 | ÅRGANG 14  
landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere

MEDLEMSBLAD

Fremgang for psykiatribrugetbevægelsen	03
Tvang eller medmenneskelighed	04
Flagskibet	06
Hold kæft, hvor er jeg træt af det	08
Mindeord om Karin Lind	09
Bliver sindslidende diskrimineret?	10
En personlig beretning fra konferencen om Aktiv Aldring i Bella Center	11
En kommentar om begrebet "nederlag"	12
Jeg Drømmer om	13
"Hvem fanden er det lige der bestemmer her? Mig eller billedet?"	14
Anmeldelse	17
Rådgivning for LAP-medlemmer	17
Handlingsprogram for LAP 2012 – 2013	18
LAP LANDSMØDE I SVENDBORG	19
Personlig beretning fra LAP Landsmøde 2012	21
LAP sommerlejer	21
VISO-konferencen på Fyn	22
Høring om dødsfald i psykiatrien	24
STOR DEMONSTRATION	25
Bisidder	26
Digte	27
Hvad er psykose?	28
Boganmeldelse	29
Kollektive medlemmer	30
Kommunale og Regionale grundforeninger	30-31
Nu er det atter vår Krogs krog	31-32

## **MEDLEMSBLADET LAP ER MEDLEMSBLAD FOR:**

LAP | Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

### **ADRESSE:**

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

### **REDIGERES AF ARBEJDSGRUPPE, ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:**

Hanne Wiingaard | Tlf. 55 50 01 51

### **KORREKTUR:**

Karl Bach Jensen

### **TRYK:**

npctryk as | Næstved

### **LAYOUT:**

npctryk as | Næstved

### **TEKNISK ANSVARLIG:**

Hanne Wiingaard

### **OPLAG:**

2.500 eksemplarer

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.

### **INDLÆG BEDES INDSENDT TIL LAP PR. E-MAIL:**

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 15. maj 2012. Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside. [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

### **ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:**

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen, Kirsten Dam, Tom Jul Pedersen og Erik Thomsen

### **FORSIDEFOTO:**

npctryk as



# Fremgang for psykiatribrugerbewægelsen

AF THORIDT ALLERMAND, FU; HANNE WIINGAARD, FU  
OG KARL BACHJENSEN, UDVIKLINGSKONSULENT

## SUCCEFULDT LANDSMØDE

Den 23. – 24. marts havde LAP sit 14. landsmøde. Mødet foregik i Svendborg med mere end 120 deltagende medlemmer. Efter nogen tids afmatning i foreningen peger landsmødet på fornyet fremgang for LAP. Mange tog aktivt del i diskussionerne, mange valgte at stille op til valg af landsledelse og mange medlemmer valgte at gå med i eksisterende og helt nye arbejdsgrupper.

Her i bladet kan du se ansigterne på den nyvalgte landsledelse og læse det nye forenklede handlingsprogram, som afspejler hvad et stort set enigt landsmøde ønsker, at foreningen især skal arbejde med det kommende år. Det blev bl.a. besluttet, at LAP skal iværksætte en landskampagne, om at tvang skal opgives som behandlingsprincip. På [www.lap.dk](http://www.lap.dk) kan du læse det fulde referat af landsmødet og se beskrivelser af de mange nye arbejdsgrupper.

## PLADS I REGERINGENS PSYKIATRIUDVALG

“For at skabe et solidt grundlag for den fremtidige indsats på psykiatiområdet har regeringen besluttet at nedsætte et udvalg, som skal komme med forslag til, hvordan indsatsen for mennesker med psykisk sygdom tilrettelægges og gennemføres bedst muligt.”

“Der bliver tale om et bredt forankret udvalg, så det sikres, at relevant viden og forskellige synspunkter afspejles i arbejdet.”

Sådan står der i den invitation, LAP har modtaget fra ministeren for Sundhed og

Forebyggelse, hvor vi bliver bedt om at indstille en repræsentant til psykiatriudvalget. Udvalget skal både komme med konkrete forslag til en bedre udnyttelse af den eksisterende kapacitet på det psykiatriske område og prioritere nye forslag på området.

LAP har valgt at indstille Karl Bach Jensen som foreningens repræsentant i udvalget. Karl har selv erfaring med at være patient i psykiatrien, har i 10 år været psykiatribrugernes talsmand i regeringens Råd for Socialt Udsatte og har de seneste 5 år været ansat som udviklingskonsulent i LAP.

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 journalskrivning?
- 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 arbejdspladser?

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.

## LAP PÅ FINANSLOVEN

Også hvad økonomien angår, er der godt nyt! Hvor LAP indtil nu har skullet søge om satspuljemidler til driften hvert 3 år, er vi fra og med 2013 kommet på finansloven med en permanent bevilling!

## SE FREM TIL:

Allerede den 8. maj er LAP sammen med SF's psykiatridfører Özlem Cekic vært for en høring om (medicinrelaterede) dødsfald i psykiatrien. Læs mere om høringen her i bladet.

Den 1. juni arrangerer LAP's Kampagnegruppe mod Dødsfald i Psykiatrien demonstration fra Lundbeck i Valby til Københavns Rådhusplads, hvor der bliver et større arrangement med taler og musik. Du vil inden så længe kunne læse mere om demonstrationen på [www.lap.dk](http://www.lap.dk), ligesom der vil komme nærmere information via LAP's elektroniske nyhedsbrev. Hvis du ikke allerede abonnerer på nyhedsbrevet, opfordres du til at tilmelde dig via LAP's hjemmeside.

I dagene fra den 21. til 28. juli er der igen i år LAP-sommerlejr på Hellebjerg Ungdomsskole. Nærmere orientering om sommerlejren vil blive sendt til alle medlemmer og lagt på LAP's hjemmeside ganske snart.

# Tvang eller medmenneskelighed

**D**ebatindlæg af LAP's udviklingskonsulent Karl Bach Jensen, bragt den 10. marts 2012 i Dagbladet Politiken:

Som psykiatrisk patient kan man i forbindelse med ufrivillig hospitalsindlæggelse risikere at blive tvangsbehandlet med psykofarmaka eller elektrochok. Tvangslignende forhold gør sig i stigende grad også gældende i den måde flere af landets kommuner forvalter gældende lovgivning. Ankestyrelsen har netop godkendt, at en kommune kan standse udbetaling af sygedagpenge eller undlade at bevilge førtidspension, hvis en borger nægter at følge en lægelig anbefaling om at indtage antidepressiv medicin. I Silkeborg Kommune er man gået så vidt at forlange, at en sygemeldt borger skal lade sig behandle med elektrochok som forudsætning for at få tildelt et fleksjob.

Der er de senere år sket en mangedobling i brugen af psykofarmaka. Alligevel bliver flere og flere plaget af psykiske lidelser. Psykofarmaka og elektrochok helbreder ikke, men kan for nogle psykiatribrugere være med til at lette tilværelsen. For andre medfører behandlingen meget ubehagelige og i nogle tilfælde invaliderende eller livstruende bivirkninger og har desuden i mange

tilfælde slet ikke den tilsigtede virkning.

Det er en menneskeret at nyde respekt for sin personlige og fysiske integritet. Denne ret er bl.a. nedfældet i FN's handicapkonvention. Samme konvention giver personer med handicap ret til ikke at blive diskrimineret imod og til at blive tilgodeset med rimelig tilpasning på uddannelsessted og arbejdsplads. Har man på grund af en psykisk lidelse svært ved at klare sig på arbejde eller i uddannelse er der tale om en form for psykosocialt handicap. I stedet for at trække bestemte ofte nytteløse og til tider direkte skadelige former for behandling ned over hovedet på borgeren, bør der arbejdes med at tilgodese dennes behov for hjælp, støtte og rimelig tilpasning. Al erfaring viser, at det ofte er medmenneskelighed og gode relationer frem for bestemte former for behandling, der hjælper den enkelte med at komme til kræfter, få det bedre eller helt komme sig af sine vanskeligheder.

I regeringens aktuelle reformudspil om førtidspension lægges der op til, at man som udgangspunkt ikke skal kunne tildeles førtidspension, når man er under 40. I stedet skal man tilbydes et eller flere ressourceforløb, hvor et rehabiliteringsteam tager stilling til, hvad der er den rette indsats over for den enkelte. Ressourceforløb kan blive et godt og tiltrængt element i den sociale

og beskæftigelsesmæssige indsats, men der bør i reformen nedfældes et ufravigeligt princip om, at man ikke som betingelse for at bevilge ressourceforløb og dertil hørende forsørgelse skal kunne stille krav til den enkelte om ufrivilligt at modtage bestemte former for behandling. Desuden bør alle i ressourceforløb modtage en ydelse på dagpengeniveau.

Det bør være en menneskeret selv at kunne vælge psykiatrisk behandling til eller fra. Ministre og lovgivere bør gribe ind og standse den uheldige udvikling, hvor lægelige afgørelser vejer tungere end den enkelte borgers grundlæggende menneskerettigheder. Tvang til psykiatrisk behandling bør bringes til ophør, uanset om den foregår med magtanvendelse på en lukket afdeling eller med trusler om at blive frataget sociale eller økonomiske ydelser.

Det er på høje tid, vi her i landet stopper op og tager grundlæggende stilling til, hvordan vi som samfund vil fremme borgernes trivsel og velbefindende. Ønsker vi en udvikling, hvor flere og flere presses ud af fællesskabet og frivilligt eller ufrivilligt psykiatriseres, diagnosticeres og medicineres. Eller vil vi et samfund, hvor individet oplever at blive tilgodeset med den rette hjælp, støtte og tilpasning af de omgivelser, vi alle skal fungere i?



# er ghed



# Flagskibet

FORTSAT  
AF MIKHAEL SAXTORPH

**N**ils så op fra sin laptop. Nu havde han skrevet på stafet-historien til LAP-bladet i 4 timer.

Belinda kom snart hjem fra arbejde, og han måtte hellere sætte vand over til te, så hun kunne få noget at styrke sig på. Han trængte også selv til en kop kaffe. Han glædede sig til at høre hendes mening om det, han havde skrevet.

Kopper, te, kaffe – alt var klar, nu manglede han bare at printe det, han havde skrevet, så det var klar til gennemlæsning.

Han hørte nøglen i døren og skyndte sig ud for at hjælpe hende af med tøjet. Kys og knus.

“Jeg har en kop te klar til dig, og når du har nydt den, vil jeg blive glad, hvis du har overskud til at læse det, jeg har skrevet til LAP-bladet!”

“Lad mig nu lige komme ind ad døren.” grinede Belinda.

Nils slappede af, og han vidste jo godt, at det fungerede bedst, når hun fik tid, og han ikke pressede hende, så han slog koldt vand i blodet.

De sad en halv time og snakkede om løst og fast og om, hvad hun havde oplevet i løbet af dagen.

“Nå, hvor har du så dit skriveri?” spurgte hun med et smil. Han rakte hende de få A4-ark.

“Jeg går ind ved siden, så du kan koncentrere dig” sagde han og gav hende et kys.

Senere kaldte hun på ham. Og da han kom ind i stuen, sad hun med et drilende smil om munden.

“Jeg var ikke klar over, at man skulle

bruge pas, når man rejser fra Bornholm til Kastrup. Har de løstrevet sig?”

Han var lige ved at blive vred, men tænkte sig så om, nu måtte han lade hende komme med sin kritik, og den var jo sædvanligvis konstruktiv.

“Lad mig høre alt, hvad du har at sige, før jeg kommenterer det.”

“OK, men jeg skal lige på nettet og tjekke et par ting. Vil du kigge med?”

“Ja!”

Belinda startede browseren og fandt google-maps. Nils fulgte interesseret med over hendes skulder.

Hun fandt hurtigt lufthavnen på kortet og indstillede det til “Satellit”, så man så det hele fotograferet ovenfra. Den nye kileformede terminal 3 sås tydeligt.

“Nu skal jeg prøve ikke at lyde alt for do-cerende, men det virker som om, du slet ikke kender til lufthavnes opbygning eller, at det er meget længe siden at du har været ude at flyve indenrigs!” begyndte Belinda og fortsatte: “Prøv at se på kortet her. Du har den nye terminal 3 her, mod øst. Hvis vi følger bygningerne til venstre, mod vest, ser vi først terminal 2, så kommer den store rundkørsel, og længere ude mod vest er der nogle lange smalle bygninger, det er indenrigsterminalen. Terminal 2 og 3 modtager internationale passagerer. Begynder det at dæmre? Københavns lufthavn er som langt de fleste - om ikke alle internationale lufthavne - delt op i en indenrigsafdeling og en international afdeling. Med andre ord en passager fra Bornholm kommer slet ikke i den internationale bagagehall!”

Nils så grundigt på kortet og kunne nu godt se, at det i virkeligheden ikke kunne lade sig gøre, at en passager fra Born-

holm smed et boardingpas i en papirkurv i den internationale afdeling. Han sukkede “Så bliver jeg jo nødt til at skrive hele historien om.”

Belinda rejste sig og gav ham et trøstende knus.

“Jeg kan nu godt se det som en fordel, for jeg er faktisk ikke færdig med mine kommentarer, og hvis du skal skrive det om, kan du få rettet det øvrige, der dog er småting i forhold til indenrigs / udenrigs. Jeg kan i øvrigt fortælle dig, at i Tokyo har de en lufthavn for international trafik og en for lokaltrafik, der både omfatter Japan og Taiwan. De ligger ikke engang i nærheden af hinanden. Vil du høre mine øvrige kommentarer?”

“Ja, ja, det er nok bedst, at jeg får det hele med, selv om jeg nu helt har mistet lysten til at skrive.”

“Jeg har også et par ideer og nogle kommentarer til reglerne for det, du kalder vandrehistorie. Tænk på, at når du har fået rettet historien til, så har du sandsynligvis en bedre historie, og jeg kender mange, som ikke gider læse historien færdig, hvis den ikke hænger sammen med den virkelighed, som forfatteren lader den foregå i. Ved at rette den, får du en mere sammenhængende historie. Så op med humøret.”

“Jeg ta’r lige de andre kommentarer hurtigt. Alt det med printer og papir er noget bøvl. Hvis man ved noget om papir, skrifttyper og printere, er det ikke så enkelt, som du beskriver det, og det er stort set umuligt at lave noget, der ikke let kan afsløres. Det næste er jeg ikke 100 % sikker på, men det kan undersøges nærmere, hvis det stadig er aktuelt. Jeg mener ikke, at der findes en pølsevogn i bagagehallen. Desuden tror jeg ikke, at sikkerhedsvagten ville lade Gabriel

komme ind igen, og hvis han gjorde, er jeg ret sikker på, at han ville undersøge tasken, da Gabriel jo havde været ude af bagagehallen. Hvis jeg skal koge det hele ned, må jeg desværre sige, at du ikke har lavet din research godt nok, hvis du overhovedet har lavet nogen."

Nils så endnu mere modfalden ud.

"Lad os nu gå over til det positive. Hvad nu hvis vi glemmer, at Søren Hansen kommer fra Rønne, og lader Gabriel komme fra Oslo, Hamburg eller Stockholm. Nu kommer jeg til at sige vi, fordi jeg bliver så optaget af historien, selv om det selvfølgelig er din. Hvis Gabriel kommer fra Oslo, forsvinder forfalskning af bordingpas, bøvnl med udveksling og bøvnl med sikkerhedsvagt. Til gengæld får vi et problem med sikkerhedscheck af kufferten, hvor han nu må gemme sin flaske, for han kan jo ikke have den i håndbagagen. Nu ved jeg jo ikke, hvad du har tænkt, der skal være i flasken, men det er jo også op til den næste forfatter i rækken."

Mens Belinda talte, lyste Nils lidt op. Han kunne godt se, at historien blev mindre kompliceret, og den krævede heller ikke så meget research. Han begyndte at lege med igen. Hun var nu en fantastisk pige, hans elskede Belinda!

"Jeg tror, jeg vælger Oslo. Og sandsynligheden for at en flaske Cola bliver undersøgt nærmere, tror jeg er minimal, men det kan jeg jo finde ud af. Jeg vil prøve at få et møde med nogle sikkerhedsfolk, der ved noget om det her. Jeg vil lige sove på alt det, du har sagt, så er jeg klar til at gå i krig igen i morgen. Hvad var det, du ville sige om vandrehistorier?"

"Hvis du slår op i et leksikon eller på wikipedia vil du se, at en vandrehistorie er en historie, der går for at være sand, men i

virkeligheden blot er en historie eller en myte. Jeg ved ikke om det fænomen, du er ude efter har et officielt navn, men jeg har mest set det refereret som en stafetroman. Du ved stafetten fra stafetløb gives videre fra løber til løber."

"Det har du sikkert ret i, jeg syntes bare det lød rigtigt"

"Skidt med det. Med hensyn til reglerne synes jeg, de er for restriktive. De stafetromaner, jeg har læst, er jo netop sjove og overraskende, fordi forfatterne har frit spil, bortset fra at man selvfølgelig skal holde kontinuiteten, så det bliver en sammenhængende historie. Det er ligegyldigt, om den næste skribent ved hvilken plan, man har med en biperson. Det er jo netop udfordringen, som gør det morsomt at deltage. Med de ting vi lige har diskuteret, synes jeg det er lidt morsomt, at du siger, man skal holde sig til plottet, når dit eget plot ikke hang sammen, men selvfølgelig er jeg principielt enig."

Belinda smilede til Nils og sagde "Nu går jeg ud og laver mad, og så ser det hele mere optimistisk ud i morgen, som du selv var inde på."





# Hold kæft, hvor er jeg træt af det...

AF TERKEL WINTHER

**E**n gang imellem støder jeg på mennesker, som ikke ved, at jeg har en psykiatrisk fortid, og det hænder at vi falder i snak. Vi kan snakke om hvad som helst, men ofte falder snakken på jobcenter. "Synes du ikke, at jobcenter er pisse irriterende?" kan et af spørgsmålene være.

Og jo, jeg ved at jobcenter kan være pisse irriterende. Man er jaget vildt, får det ene brev efter det andet om at møde op til mere eller mindre ligegyldig aktivering. Jeg husker fyren nede i Seven Eleven, som valgte at stille mig netop det spørgsmål, en dag jeg lige havde fået job gennem vivil.nu. Kender du det, man sidder og ser en fodboldkamp og forestiller sig i sit stille sind, at man er en af dem, der spiller der nede på banen? Sådan havde jeg det den dag. Nogen havde tilbudt mig en plads på holdet.

I dag hører jeg radio. En udsendelse om hvor hårdt det er at være pårørende til en psykisk syg. Jeg går ad Nørrebrogade og læser forsiden af Ekstra Bladet: "Psykisk syg sætter ild til lejlighed". Efter arbejde vil jeg hjem og se lidt fjernsyn. "Psykisk syg dræber en medarbejder ved et bosted", larmer det fra nyhederne.

Jeg spadserer hen på et værested og snakken falder, som altid, på psykiatri. Psykologen, jeg snakker med, ryster på hovedet, da hun hører min historie. Hun har hørt den mange gange før. Hører historier over rådgivningstelefonen. Fortvivlede menneskers råb om

forståelse, medfølelse og empati og psykologen ryster på sit hoved. Hun ved godt, hvad der er galt.

Jeg havde engang nogle samtaler med en mandlig psykolog. Han havde været ansat i psykiatrien i mange år og kendte godt forholdene. Han havde sagt op og ville under ingen omstændigheder tilbage.

Min gamle kæreste er i dag 46 år og har kun for nylig haft kontakt med psykiatrien. Hun er kontanthjælpsmodtager og har ikke råd til anden samtalebehandling end at gå til psykiater. "Hva' fan', det er jo gratis", tænkte hun for tre måneder siden og entrerede psykiaterens veloplyste rum. Tre måneder senere får hun tre slags medicin. Antipsykotisk, antidepressiv og "noget til at tage toppen af nerverne". Jeg kender hende rigtigt godt og ved, at hun er en klog og fornuftig kvinde. "Livet går nogle gange op og nogle gange ned" sagde hun, indtil for tre måneder siden.

Psykiatere er læger. Hjernens sygdomme bliver slået sammen under en hat. Psykiateren kan behandle det hele - en slags praktiserende læge udi i hjernens sygdomme. Men han henviser ikke til andre, der er specialister i netop din sygdom. Han kan behandle alle typer af sygdomme, der kan opstå i et menneskes hjerne, modsat somatikeren som godt kender sine grænser. Ortopæd kirurg, mave-tarm specialist, infektions sygdomme - somatikens sygdomme sidder forskellige steder

i kroppen og kræver derfor sin helt specielle tilgang, modsat psykiatriens sygdomme, der kun er lokaliseret i hjernen og derfor kun kræver én specialist. Psykiateren har, som regel, ikke nogen terapeutisk uddannelse og føler vel heller ikke, at han har brug for det. Han skal jo kun kende symptomerne, for at stille diagnosen og dermed kunne ordinere den rigtige medicin.

Hvornår kommer de på banen - psykologerne, så vi får et reelt valg. Hvornår vil de slå i bordet og kræve, at deres type af behandling bliver respekteret på lige fod med lægernes og bliver gratis? Hvornår vil vi blive betragtet som ligeværdige? Som mennesker, der har ret til anerkendelse og respekt? Hvornår vil de, som har uddannelserne, kender problemerne og derudover har folks tillid, råbe op i stedet for at ryste på hovedet og sige, at det er for galt?

I mellemtiden har vi recession. Nedgang i økonomien og førtidspensionerne er dyre. Måske kan det ændre noget. Når økonomien bliver anstrengt kigger man sig omkring og finder de steder, man kan spare. Så gider man. Projekter bliver sat i søen - holdningen skal ændres. Politikkerne udtaler med patos og bævende stemmer, at det er synd at sætte unge mennesker på pension!

Menneskelighed og anstændighed - hvis det kan betale sig! Hold kæft, hvor er jeg træt af det...





## MINDEORD OM KARIN LIND

AF MICHAEL P. KROG

**K**arin Lind sov stille ind en søndag i februar efter nogen tids svær sygdom.

Karin ville den 23. april i år have fyldt 70 år.

Hun var en central del i dannelsen af LAP og det første stiftende landsmøde i Svendborg. Hun boede dengang selv i Svendborg og sad i den første landsledelse de første meget svære år. Hun prøvede at overtale mig til at søge stillingen som første sekretariatsleder for LAP. Det gjorde hun uden held, men til gengæld overtalte hun mig til at stille op til landsledelsen det andet år i LAP's tidsregning. Det undskyldte hun siden flere gange. Jeg tror, at hun følte, at jeg havde været et lykkeligere og mindre frustreret menneske uden. Det tror jeg i øvrigt, hun havde ret i.

Karin Lind var en stovt, stærk og stædig kvinde - på den gode måde. Hun havde humor, et særligt glimt i øjnene og et lunt smil på læberne. Hun var som et nylagt æg - hård udenpå og blød indeni.

Til Karins bisættelse i Stefanskirken på Nørrebro, hvor hun senere flyttede til, løb og legede hendes børnebørn op og ned ad kirkegangen. Det ville have glædet Karin usigeligt, sådan at se livets cyklus fortsætte.

Til slut blev kisten båret ud til tonerne fra filmen Casablanca, en stemningsfuld udgave af 'As time goes by.'

Som tiden går...

I hvid smoking med en cigaret i mundvigen mindes jeg Karin stående henover klaveret i Svendborg.

Hvor tiden går...

He's looking at you kid...

# Bliver sindslidende diskrimineret?

AF TOMJUL PEDERSEN

For tiden kører der en kampagne, der har mottoet "En af os". Meningen med det hele er, at sindslidende skal få gavn af den!

**D**et som kampagne siger, er at sindslidende bliver diskrimineret, de bliver holdt uden for arbejdsmarkedet, uddannelse og boligmarkedet. Så meningen er, at de skal få flere af de goder, som raske har. Raske skal holde op med at diskriminere dem.

Men sindslidende bliver IKKE diskrimineret. Der er en rigtig god grund til, de ikke har uddannelse osv. Grunden er, at de ikke kan leve op til de krav, der stilles for fx. at læse til præst eller folkeskolelærer eller de krav, der stilles for at man kan passe et arbejde. Så som at møde til tiden, være engageret, have energi. Grunden til at en del ikke kan købe en lejlighed til 1 million er, at de ikke har pengene. Så der er en rigtig god begrundelse. Der er ikke tale om diskrimination, altså at det er begrundet i hudfarve, alder, eller seksuel observans. De begrundelser er usaglige.

Tilmed marginaliserer sindslidende sig

selv ved at have egne skoler, løb hvor det kun er sindslidende, der kan vinde præmier (de raske må løbe med, men selv om de bliver no.1 tæller det ikke). Arbejdspladser kun for sindslidende, "det er en form for diskrimination" har en leder af et sådant sted udtalt. Foreninger kun for sindslidende; en rask måtte ikke en gang tage på et kursus, som en sindslidende forening arrangerede, for at uddanne sig som bisidder (altså en der skulle støtte de sindslidende, når de skulle have møde med en fra det offentlige fx). Jeg fik X forening overtalt til, at han godt måtte komme med alligevel. Tilmed elsker sindslidende at nedgøre raske, se enormt kritisk på dem. I artikler bliver raske betegnet som kedelige. Raske, der en ansat i Z psykiatribrunder forening, siger, at de er blevet overrasket over, at det er de sindslidende, der nedgør de raske. De har jo før hørt det modsatte.

I stedet for at lægge fokus på de raske,

at de skal ændre holdning, burde man lægge fokus på de sindslidende, psykisk sårbare eller som det nyeste hedder, folk med et psykosocialt handicap. Målgruppen har et for negativt billede af sig selv.

Tilmed skal man slå på, at målgruppen igen selv skal blande sig med raske, holde op med at sætte sig selv i bås ved kun at være sammen med ligesindede og ved hele tiden at tale om sygdom og diagnoser. Folk siger hele tiden, hvilken diagnose, de har. Det virker totalt malplaceret. Grunden er, at den og sygdommen fylder så meget i deres hoveder. Dem, de er sammen med, taler også om det hele tiden, på den baggrund er det åbenbart umuligt ikke at tale om det, når man er sammen med raske. Man definerer sig selv ud fra en sygdom. Det gør de selv, omgivelserne gør det ikke.

"En af os" sætningen hentyder til, at sindslidende er en af os raske. Men jeg havde nær sagt, at for at forstå det så





# EN PERSONLIG BERETNING FRA KONFERENCEN OM AKTIV ALDRING I BELLA CENTER

AF ERIK THOMSEN, LAP

**S**om LAP's udsendte var jeg i starten af året til konferencen "Aktiv Aldring og solidaritet mellem generationer 2012", og nu følger denne beretning. Ikke om hvor godt det er for de velbærgede ældre og andre taler, som der ellers altid er til overflod på slige konferencer; men min personlige oplevelse af konferencen.

## **TO TING VAR SLÅENDE:**

I en kommune med 50.000 indbyggere er der ca. 2.300 som har kræft, 2.000 med depressioner, og hvis vi lægger de andre psykiske sygdomme til, er der flere med psykiske sygdomme end andre sygdomme i en almindelig kommune. Men alligevel er det sådan, at hvis Kræftens Bekæmpelse siger "hop" til politikerne, hopper de, og først bagefter spørger de: hvor højt? Når vi i psykiatrirugerorganisationer siger noget, sker der ikke en pind, selvom det gentagne gange er bevist, at den behandling, vi tilbydes, er skadelig for os!

## **OG SÅ KOMMER VI TIL DET ANDET:**

På 100 år er gennemsnitslevealderen steget med 28 år. 15 år er det antal år, vi psykisk syge lever kortere end den raske del af befolkningen. En forbedret sundhedstilstand er gået helt uden om psykisk syge, uden at politikerne vil gøre noget, som f.eks. at bedre behandlingsmulighederne og øge økonomien til psykiatrien.

## **SÅ FØLGER LIDT FRA DE SAMTALER, JEG HAVDE MED DELTAGERNE PÅ KONFERENCEN:**

Kirsten Feld, forkvinde for Ældrerådet i Roskilde sagde, at med den stigende tilgang til internet, bør Ældrerådet være

mere opmærksom på de svage ældre, som ikke har adgang til internet og tage bedre hånd om deres problemer, som ofte er ensomhed og manglende social kontakt. LAP kunne ikke have udtrykt det bedre.

Claus Larsen-Jensen, direktør i FIC, udtalte at det nu en gang er frustrerende, at der ikke fra hverken Social- og Sundhedsministeriet bliver meldt ud om, hvilken beløbsramme der var afsat til Frivillighedsåret, således at de organisationer, der skal arbejde med tingene ude i virkeligheden vidste, hvad de havde at gøre godt med og forholde sig til. Kunne Socialministeriet ikke afsætte en fast årlig ramme til Frivillighedsårene, som jo afholdes hvert år, således at man kunne komme i gang fra årets begyndelse? LAP kan kun tilslutte sig disse bemærkninger.

## **OG SÅ TIL NOGET MÆRKELT:**

Bjarne Dambro, næstformand i Kerteminde Ældreråd sagde efter en læn- gere samtale med mig: "du er da ikke psykisk syg!" Javel! - Desværre er hans udtalelse nok den almindelige danskers holdning: Hvis man ikke opfører sig fuldstændig "sindssygt" - så er man ikke psykisk syg. Specielt hvis man tillige har en viden om samfundsforhold og kan snakke ordentligt med andre, uden at være i sine følelsers vold.

Men har vi i LAP måske selv bidraget til den holdning? Har vi ikke haft og har helt oppe i Forretningsudvalget folk, der ikke kan styre sig og derfor skader vores fælles sag: - At forbedre forholdene for os psykisk syge.

hjælper det meget at tilhøre målgruppen. Grundet at sindslidende selv ikke betragter sig som en del af samfundet/de raske.

Sådan tænker raske overhovedet ikke. De tænker på dem som medmennesker, de er da ligeglade med diagnoser og sygdomsbilleder, de er for øvrigt også ligeglade med kampagnen, den siger dem ingenting.

Så mit gode råd er at flytte fokus fra de raske til de syge. Altså begynd at opfør dig "raskt", kontakt raske mennesker, tal om raske emner, til sidst begynder man at få en rask tankegang, ens eget selvbillede bliver ændret, så man ikke ser sig selv som syg. Man bliver fastholdt i en sygdomsrolle, når man hele tiden er sammen med folk, der selv er syge.

# EN KOMMENTAR OM BEGREBET "NEDERLAG"

**I** mine mange år i psykiatrien har jeg hørt det udtalt så mange gange. Smilende, men bekymrede, har behandlerne hørt min historie og medfølelse kommenteret den med "du har mange nederlag i bagagen".. Jeg har sanset det fornuftige argument, om "at du skal opbygge nogle succesoplevelser" og at jeg skal foretage "små skridt".

Og hvad er det for en desperation, der har bygget sig op i mig? Hvad er det for en vrede, som vælder op i mig, når jeg har snakket med behandlerne og alle de andre, som er så velmenende på mine vegne? For det er jo rigtigt! Der er meget i mit liv, som ikke er lykkedes og det er rigtigt, at jeg trænger til succesoplevelser!

Men hvad er det egentlig de siger? At jeg har nederlag?

Det er rigtigt, at der er masser af ting, jeg aldrig har fået gennemført. Masser jeg ikke har gjort færdigt - men er det automatisk et nederlag? Hvis jeg nu siger, at mine ufærdige projekter ikke er et udtryk for nederlag, men snarere at der var andre hensyn at tage. Begivenheder og hændelser i mit liv, som jeg valgte at prioritere?

Hvor stammer den fra? Vreden, følelsen af at være fanget? Jeg slog en gang op i en drømmetydnings-bog og faldt over symbolet "Hospitaler". Når man drømmer om hospitaler, kan det symbolisere: "Vores frygt, for at blive kontrolleret og komme i andres vold, især af mennesker, der har større viden og magt end os selv"

Sindet er vores friplads - der hvor vi selv bestemmer, men ikke i det psykiatriske system. Her er dit indre fri-

rum kontrolleret, kommenteret og holdt fast. Medicinen holder symptomer nede, men lægger samtidig din sjæl i spændetrøje. Med fornuften og det raske som øverste autoritet, bliver du fortalt hvilken vej, andre anser, er den rigtige og fornuftige vej at gå! Er det ikke her, at følelsen af nederlag slår igennem?

"Jeg har givet andre beføjelser til at kontrollere min sjæl."

Jeg kunne godt tænke mig at op-ride et alternativ. Vejen er besværlig og lang, for det tager sin tid at tilbageerobre tabt terræn. Det tager tid at genvinde troen på sig selv og at vide, inderst inde, at jeg ikke har noget nederlag i bagagen. Jeg har taget hensyn til mig selv og gjort det eneste rigtige, der var at gøre, da jeg skulle vælge. Vælg fora, hvor mennesker tror på dig. Hvor dine særheder bliver accepteret, og hvor dine specielle evner kan komme til udfoldelse. Vær ikke bange. Jo mere du skjuler dig, desto sværere er du at finde. Mærk det paradoksale i livet, at din frihed består i at give slip. Tænk over, om de vaner og mønstre, du har tillagt dig, nu også er hensigtsmæssige for dig længere og reager så i overensstemmelse med din indre stemme. Læs bøger, der styrker dig og giver dig redskaber til at håndtere dit liv og omgiv dig med så meget positivitet som muligt.

Hvis du har hørt lidt for mange "nej" i dit liv, så kan du kompensere ved selv at sige "ja"...Ja, til dig selv og dit liv.

**TERKEL WINTHER**

## DIGT

En sten på min sti – da jeg gik forbi  
- tænkte på at sparke til den.  
Men samlede den i stedet op.  
Under den lå et lille grønt blad.

Jeg konstaterede det og undres:  
- hvordan er det lille blad  
landet under en stor tung sten?

Som i Livet – der går forbi  
- kan rammes af én stor sten.  
Og man ligger flad under den  
- til nogen kommer forbi  
og fjerner den sten – igen.

Bladet flyver nu i den blide vind...

**LILLIAN RANK**

## Søges

En slags familiepleje med mulighed for at hjælpe mig videre i livet og gerne med kendskab til reglerne for førtidspension i forbindelse med job og uddannelse.

Jeg er en 47 år gammel kvinde, der har mødt mange svigt i mit liv.

Jeg ville gerne bo et sted med fast tilknytning hos fx ægtepar uden børn.

Du/I må gerne være glad for kat.  
Jeg kan hjælpe til med mange gøremål.

Husleje og evt. løn til plejefamilie taler vi om med min sagsbehandler.

Det må gerne ligge tæt på offentlige transportmidler, gerne i Lyngby-Taarbæk, Hørsholm, Allerød området.

**IKRAFTTRÆDELSE HURTIGT MULIGT**

Kontakt Lotte på tlf. 26500620 eller tlf. 45267676



# Jeg Drømmer om:



## **AT SAMTLIGE PÅRØRENDE GIK IND I FOLKETINGET OG FORTALTE OM SKRÆMMENDE EKSEMPLER I PSYKIATRIEN.**

- At der ikke blev holdt alle de møder i psykiatrien, at ledelsen så hvad der foregik
- At de var mere på afdelingerne end til møde
- At de så med deres egne øjne, lyttede med deres ører og brugte deres handlekraft
- At personalet også kan meldes, når de skader andre, som de er sat til at hjælpe
- At der blev handlet før skaden er sket
- At man samler sine fingre, så der ikke bliver set igennem dem med, hvad der foregår
- At føre en retssag
- At alle blev spurgt, hvad der var foregået, før man dømmer
- At det blev undersøgt hvad personalet havde gjort, og ikke kun patienterne
- At patient rådgiveren er til for patienterne, og ikke er kaffe-søster med personalet

## **DET SAMME MED RETSPSYKIATER**

- At man selv kan bestemme behandler og ikke skal have de samme som har ØDELAGT ens liv
- At der ikke er den isnende kulde fra en del af personalets side
- At de psykisk syge havde en fond de kunne trække på i RETSSAGER
- At medicinens grusomme bivirkninger blev undersøgt før man dømmer
- At Sundhedsstyrelsen stod op og brugte deres viden

- AT IKKE FLERE DØR I PSYKIATRIEN
- At DOMMERENE VIDSTE, HVAD DE DØMTE EN PSYKISK SYG TIL – ET LIV MED MERE TVANG, OG FARLIG MEDICIN (som i forvejen er skyld i, at sagen i det hele taget er meldt - det er trods alt behandlerne, der tvangsfoдрer patienterne)
- AT BEHANDLERNE STOPPER AL MEDICIN, NÅR BIVIRKNINGERNE BEGYNDER
- At psykiaterne ikke dæmper bivirkninger med endnu mere (bivirknings-)medicin, men at de stopper den medicin som er årsag til flere grusomheder
- AT ALLE PÅRØRENDE STÅR SAMMEN OG TÆNK HVIS VI BARE GAV EN MØNT HVER, MÅSKE KUNNE DET BLIVE TIL EN FOND
- At en dygtig advokat viser hård på brystet og hjælper de syge

## **JEG HAR OGSÅ EN ANDEN DRØM:**

- At der findes en fond der hjælper de psykisk syge, eller vi selv skraber sammen til en fond
- At søde Clausen lavede en film, om de psykisk syges mishandling, eller Kim Larsen lavede en sang om psykiatrien til fordel for de psykisk syge.

- Ingen har spurgt til DEM, jeg DRØMMER jo også kun om det, men tanke kan let blive til handling.

Den som intet vover opnår ingenting. Og har nogen spurgt dem ?

JEG DRØMMER STADIGVÆK, SÅ KOM FREM OG HANDL KÆRE MEDSØSTERE

AF ELSE

# “Hvem fanden er det lige der bestemmer her? Mig eller billedet?”

AF SHARMA TAIKUNSANG

**J**eg havde stress. Jeg var træt. Og så skal man overhovedet ikke begynde at male. Troede endelig fanden havde fundet mig..! Historien, der lå bag mit angstinspirerede hysteri, røg mig bare ud af munden i det mennesketomme roderum, mens jeg var i gang med at klæde mig af for at forsøge at sove. Sove det skide billede ihjel. Min åbenlyse psykiske kamp med de billeder, jeg gennem flere år havde malet. Jeg er bare ikke helt sikker på, at nogen alligevel forstod det hele til bunds. Men for mig, og mange andre kunstnere, var det en kendt psykisk barriere, som kunne klares ved en lang og god nats søvn eller to en halv måned i Sydfrankrig uden skyggen af en pensel. Begge dele var lige umulige. Jeg skulle tilmed forsøge at sove klods op ad staffeliet.

Dermed kunne dette kryptiske forløb lige så godt stoppe her..! Men sådan skulle det ikke gå. Nogle trofaste venner kontaktede mig og nærmest forlangte en lidt mere nuanceret forklaring. En større Ph.d. afhandling blev det selvsagt ikke. Men hvem siger, at sådan en forklaring overhovedet fandtes. På lige fod med en smuk hvid fredsdue der krydser en regnbue? Der findes jo mange ting her i livet, man ikke behøver at forstå for at komme videre med sit projekt. Eller måske var det hele bare en angstneurose om vedvarende energi..? Hvilket ikke indeholdt min personlige tilstand på gernings-tidspunktet. Og var det egentlig ikke

en privat sag, der momentant havde bragt mig op i det røde felt med en uspecificeret ligegyldighed? Det kunne være hentet fra de små underfundige ord fra indersiden af en Gajol æske. Eller fra en lille seddel på en opslags-tavle i den lokale Netto. Sammen med tilbud om billig vinduespudsning. Med pensionist-rabat.

---

Styringen af angsten for angsten er umulig. Og derfor også uden for viljens kontrol.

Hvad var det så for et billede, der var tale om? Det billede jeg var kommet op at slås med. En situation i det hele taget, som faktisk fik vidtrækkende konsekvenser. Jeg er psykisk sårbar. Med en manio-depression, dement og en galopperende sygelig angst, som den var beskrevet i den officielle diagnose i psykiaterens journal. En tilstand der gav mig adgang til den forjættede førtidspension helt tilbage i 1994. I dag betragter jeg mig selv som funktionelt sindssyg. Det har jeg det, som oftest, godt med. Jeg har mine nedture, specielt angsten har jeg det rigtig dårligt med. Altså den sygelige nedgroede, iboende udgave. Og ikke

mindst angsten for angsten til "at fylde huller ud med..."

Der er skrevet masser af fremragende bøger og artikler om fænomenet angst. Lige fra den mest latterlige tørskoede samling floskler til større speciallæge manualer på forskerniveau. Nu skriver jeg så også. Kan der dog være mere at tilføje om disse stakler..? Ja, det kan der. Fordi det vi har hørt indtil nu har været fra behandlere, behandlingssystemet, som jo åbenlyst ikke har en skid forstand på det, når det kommer til stykket. Hvor skulle de vide det fra? Jeg skriver om emnet, fordi jeg har stået i "mesterlære". Forsøgt at leve med det, grædt over det, tabt masser af venner på gulvet, ude af stand til at samle dem op igen, eller skabe helt nye konstellationer af venligtsindede sympatisører.

Benzodiazepiner i pilleform kunne have givet mig et anstændigt liv her på jorden. Dem bruger behandlersystemet bare ikke. Eller i hvert fald kun i meget svære tilfælde og så kun i meget kort tid, i meget svage doser..! Du kan få gratis Metadon og værktøj, hvis du har et superdårligt misbrugerliv. Specialbyggede fixesteder, så det ikke trækker ind om vinteren. Jeg måtte åbenbart bare ikke få et anstændigt liv..! Jeg lærer sgu aldrig at forstå de magtfulde mennesker, der har afgivet højtideligt lægeløfte. Og det er jo helt åbenlyst, at de heller ikke kender mig. Ingen, absolut ingen, kan beskrive en



invaliderende angst med forståelige ord.

Angst kan ellers også være en rigtig positiv og frelsende følelse. Den kan, for eksempel, hindre mig i at gå ud over kanten af Møn's Klint. Som supplement har jeg også den sygelige angst, som typisk viser sig ved at krop og hjerne pludselig slår til i ugenomsigtige illusioner, når der absolut ikke i nærheden er noget at være angst over for..! Det er svært at dæmme op for denne imaginære angst, som jeg ikke selv har kontrol over. Jeg tror simpelthen, der er en angstfare. Det kan være svært for en ledsager at forstå, at jeg pludselig ikke tør gå over på den anden side af gaden. Eller ind i en gul bus.

Hver syvende dansker får en behandlingskrævende angstlidelse i løbet af sit liv. Det kan også sagtens være arveligt. Som jeg er sikker på, at min angst er. Både min far og mor havde de såkaldte "dårlige nerver", som sygekasselægen behandlede med benzodiazepiner i en uendelighed. Ad libitum (valium, stesolid, fenemal osv.). Ikke mange speciallæger i psykiatri kunne i dag finde på at anvende disse præparater over længere tid. Bortset fra en god periode, jeg oplevede fra jeg var tyve femogtyve, har jeg efterhånden en plads til gode i Guinness Book of Records. Jeg har været kronisk angst og deprimeret i to og tres år..! Første angstdæmpende medicin fik jeg da

jeg var tre år. (Uddrag af min mors angertale sidst i hendes kræftperiode.) Tre mirakuløse og utroligt smertefulde år. Stående hæsgrædende op i tremmesengen i timevis. Jeg kender angsten. Og angsten kender mig!

I virkelighedens verden findes der masser af typer angst. Nogen er meget bekvemt samlet under betegnelsen generaliseret angst. Det vil populært sige, lidt af hvert i tide og utide. Præstationsangst, for eksempel, som er langt mere udbredt end man skulle tro. Vi oplever bare ikke at se tilfældene særlig tydeligt. Men ordet dækker meget bredt. Skuespillere med scenskæk. Mange af vores mest kendte og elskede kunstnere lider med angsten. Dirch Passer skulle før hver forestilling i Cirkusrevyen på Bakken, have en "sminkestang". En hel flaske Johnny Walker..! Vi kender flere, Jacob Haugaard. Den fremragende sangskriver Michael Falch og så videre. Den fremragende forfatter Ib Michael for eksempel, lider af angst, men hans angst forsvinder, når han tidligt på morgenen sætter sig til computeren for at skrive. Disciplin kan være en angsthæmmer. For nogle år tilbage måtte en meget dygtig, ung og dyb digter og tænker, Michael Strunge begå selvmord for at få fred for indre krav og dæmoner. Leve op til sit eget uformulerede krav om dybde og originalitet. Han overså fuldstændig, at han var utroligt populær og velskrivende på det tidspunkt. Det var bare ikke

nok for ham. Han levede helhjertet i det hver dag. Lånt tid. Og døde af det. Noget helt andet foregår nede under den rolige forstadsdyne. Her sluger manden sin Viagra for at være i stand til at kunne tilfredsstille naboens kone. Præstationsangst forklædt som huspektakler.

---

Jeg tror, at mange mennesker føler, at de arbejder med ting som ikke bidrager til et meningsfuldt liv.

Jeg skriver om angsten, for den er meget tæt inde på livet af mig hver dag. At beskæftige mig så meget med angsten er blandt andet også for bedre at kunne forstå mig selv. Billedkunsten for mig måtte dengang for to år siden stoppe øjeblikkeligt..! Ellers var jeg endt som Michael Strunge. Hånd i hånd med min angst begyndte en hel serie "bivirkninger". Jeg var meget hård ved mig selv. Jeg vidste pludselig ikke, hvem jeg egentlig var. Selvtilliden var væk, og sammenholdt med disse eksistentielle metaforer var jeg nu også hundrede procent sikker på, at det var det værste lort jeg gik og

brugte tid, energi og penge på..! Jeg er på mange måder lidt anderledes på de fleste distancer af livet. Jeg nærer en meget stor og dybfølt kærlighed til det abstrakte i enhver situation. Det skylder jeg livet. Men jeg kender stadig en helt overdreven dødsangst. Smerten af angsten kan nu også blive til en fast tro på, at det hele hænger sammen med noget somatisk... At nu er livet definitivt slut. De kunne ikke udholde at leve, men de er også bange for at dø. Verden vil bedrages...! Jeg har selvfølgelig også selv en dødsangst, men den er igen lidt anderledes. Jeg er bange for ikke at dø alt for sent..!

---

## Erkendelsesteori er en ægte del af alle mennesker. Men har følelseteori krav på samme status..?

Skal man være psykisk sårbar for at virke interessant. Og for at arbejde kreativt..? Kan der undervises i angst..? I nogle tilfælde tror jeg faktisk, at det forholder sig sådan..! Jeg ville gerne deltage. Men det er nok langt fra noget der forskes i inden i de hvide kitlers syndrom. For mig måtte de famøse, menneskeædende billeder langt væk fra min synsradius. Den beslutning lå meget fast. Jeg er sikker på, at jeg ville få frigjort noget af den energi, smerte og de skiftende følelser, jeg gennem årene havde investeret i den kunstneriske proces. Oftest ren behagelig hygge, velvære, stolthed. Kulørt drivkraft og indre styrke. Til andre tider intens ulokaliseret smerte og en stærk følelse af uduelighed og nedsat selv-værd. Søvnløs. Åndeligt impotent.

Jeg fandt så, i al stilhed, en perfekt tom byggegrund på Mariendalsvej i Frederiksberg, til min nye destruktionsvilje. Jeg kontaktede Teknisk Forvaltning hos Kommunen, som kunne fortælle mig, hvem der ejede grunden. En me-

get skråsikker jyde, som bestemt ikke skulle være med i nogen happening omme i København. Jeg havde nalgelfast besluttet, at jeg ville brænde alle billederne af. Alle stablet op som et Sankt Hans bål. Det ville give mig en meget stor lykkefølelse. Bare tanken..! Men jeg fandt aldrig stedet, der var så velegnet. Og jeg blev mere og mere ligeglad med de billeder. Det endte med, at jeg donerede dem alle sammen til Outsideren - et kritisk tidskrift om psykiatri, lavet udelukkende med frivillig hjælp. Et meget professionelt blad som jeg selv, flere gange, har skrevet i. Der var måske også en chance for at de kunne få lidt mønt i den evigt skrantende pengekasse ud af de billeder. Jeg var tilfreds med løsningen. Jeg fik ikke suset fra afbrændingen. Men jeg fik en masse andet sat ind på livskontoen. De solgte tre billeder i første weekend..!

Jeg har det klart bedst, når ting konstant er i bevægelse. En endeløs pantomime. Der skal ændre form, sted, tid og figur i evigheden. At en Hotdog pludselig opleves længere, på trods af et meget stramt EU cirkulære på området. At der rokkes ved Einsteins relativitetsteori fordi en partikelaccelerator har vist sig 7,5 nanosekunder hurtigere end lyset. På vej mod tidsmaskinen..? Tænk hvis Gud havde eksisteret. Hvilket jeg i hvert fald ikke tror, han gør. Så ville der vel ikke være alle disse store og små konflikter rundt i globaliserings navn.

Et nyt sekund i min indre paranormale bæltefiktion har allerede meldt sin ankomst...



Sharma Tai Kunsang er født i Tølløse i 1949. Bor nu på Frederiksberg Art Director og slutteligt kreativ direktør. I 1992 lød der et indre brag og jeg brød fuldstændigt ned. Jeg blev indlagt. Fik min behandling der, med elektrochok og en masse antidepressiv medicin. Rigtigt mange år hos privatpraktiserende psykiater. Psykolog, for at ende der hvor jeg er nu. Distriktspsykiatrisk Afdeling. Jeg har det godt som det fungerer nu. Jeg bruger min tid på at skrive, både artikler og bøger.



# Digtsamlingen

## "Verdensfjern"

AF LARS BECH BRAMS  
ANMELDT AF INGER-LISS CHRISTOFFERSEN



"Verdensfjern" er en lille spændende samling af digte skrevet af Lars Bech Brams fra 1998 frem til 2011.

Jeg er ikke selv den mest entusiastiske læser af poesi og prosa, men denne lille bog fængslede mig meget hurtigt efter læsning af blot et par af digtene. Det er en personlig poesi, som spænder helt fra det smukke lyriske og romantiske til der, hvor dæmoner spiller en rolle, og hvor krigen er en krig imod én selv. Forfatteren skriver, at han fandt lykken med sin kone Sille i 2003, og det præger digtsamlingen og sikkert også hans liv. Fra da af er lyrikken smukkere og mere romantisk. Et eksempel på en måde at beskrive sig selv på er digtet "Vakuum"

fra 2003, som består af 12 små sentenser, der med få ord sat godt sammen, rammer Lars Bech Brams liv ind.

### EKSEMPLER FRA VAKUUM:

#### Midtvejs i livet, måske

Sidder en sløv sensommersøndag, og funderer over tilværelsens uendelige tomrum.

#### Livets mesterlære

At stå i lære i livet kan være en barsk læreplads. Sindssygen kan være kold og gold og destruktiv og nedbryde fornuft, kreativitet, glæde og håb.

### At være lige her

At komme overens med sin fortid, forlige sig med sine dæmoner, se frem med tro og håb.

Jeg har læst alle digte og denne samling er bestemt værd at studere nærmere.

Digtsamlingen koster kr. 100,- inkl. forsendelse, og kan bestilles på [brams@mail.dk](mailto:brams@mail.dk) 1. udgave 2011, udgivet i oplag på 200 stk.

ISBN: 978-87-993137-1-6

## RÅDGIVNING FOR LAP-MEDLEMMER VED SOCIALRÅDGIVER RIE BRO

Rie kan træffes alle onsdage i lige uger mellem 18.00 og 20.00, hvor hun giver råd og vejledning. Du kan ringe til Rie eller sende hende en mail. Hvis du ønsker det, kan du henvende dig anonymt.

Ries tlf. nr.: 20 13 55 11

Ries e-mail adresse: [rie@lap.dk](mailto:rie@lap.dk)

Her i foråret er Rie ved telefonen følgende onsdage mellem kl. 18.00 og 20.00: 18. april, 2. maj, 16. maj, 30. maj, 13. juni og 27. juni.



# Handlingsprogram for LAP 2012 - 2013

**I** det kommende år vil landsledelse, medlemmer og ansatte især arbejde med at:

1. Påvirke førtidspensionsreformen sådan at:
  - den enkeltes ønsker og behov bliver styrende for indsatsen, f.eks. ved at der fokuseres på rimelig tilpasning og ikke bliver krav om uønsket behandling i de kommende ressourceforløb.
  - personer i ressourceforløb kan opretholde et acceptabelt forsørgelsesgrundlag
  - modregning ved ægteskab og samliv afskaffes
  - førtidspensionisters økonomiske forhold forbedres væsentligt, når man passerer folkepensionsalderen.
  - alle på førtidspension gives "frit lejde", ved at ydelsen stilles i bero men ikke frakendes ved selvforsørgelse
2. Afskaffe indirekte tvang til psykiatrisk behandling ved tildeling og udbetaling af sociale ydelser.
3. Sikre at vores muligheder for rådgivning og bistand ikke forringes i forbindelse med overgangen til Udbetaling Danmark.
4. Intensivere indsatsen mod tvang i psykiatrien og mod diskriminerende kriminalisering af psykiatribrugere, bl.a. ved at gennemføre en landskampagne med fokus på at tvang skal opgives som behandlingsprincip
5. Oplyse om vores rettigheder og arbejde for overholdelse af FN's handicapkonvention.
6. Inddrage eksterne specialister vedrørende indfrielse af vores lovfæstede rettigheder.

7. Øge kendskabet til, kvaliteten af og antallet af kommunale akuttillbud.
8. Afsætte og udvikle ressourcer til at blive mere synlige i medierne både i aktuelle debatter og ved at skabe opmærksomhed om foreningens mærkesager.
9. Styrke samspillet mellem landsforening, grundforeninger, individuelle og kollektive medlemmer, f.eks. i

form af fælles arrangementer og andre netværksskabende aktiviteter.

10. Styrke kendskabet til LAP's mærkesager indadtil i foreningen via medlemsblad, medlemsmøder mv.
11. Skabe en foreningskultur præget af gensidig anerkendelse, forståelse og solidaritet.



# LAP LANDSMØDE I SVENDSBORG

## TAK FOR ET GODT OG HYGGELIGT LANDSMØDE

Jeg kan fornemme, at der er ved at komme en mental vækst, som vil være med til at gøre LAP mere interessant at være medlem i.

At de økonomiske problemer kan komme som en tyv om natten, skal ikke få os til at ligge søvnløse, for vi har jo ikke noget at tage af. Så hvad skal en tyv i LAP's gemmer. Tyven kan allerhøjest få en lang næse.

Vi skal huske på, at trange økonomiske tider også kan være med til at skabe et stærkt sammenhold.

LAP's medlemmer er - som I alle ved - ikke svage mennesker, men faktisk mennesker der reagerer sundt og rigtigt på de ting der kommer udefra, der til tider kan slå benene væk under fødderne på et menneske mentalt og psykisk.

Vi er derfor mennesker med en indre

menneskelig værdi, der ikke kan stjæles, men som vi med lyst og hjertensfryd vil kunne give ud af.

Derfor endnu engang tak for et dejligt og behageligt landsmøde.

Glæder mig til at være med til at give af de menneskelige værdier, jeg selv råder over.

LARS KRISTENSEN







Gunvor Hansen overrækker en hædersbevisning til Else Holm for hendes indsats som tovholder for LAP's sommerlejr de sidste 3 år.



**DEN NYE LANDSLEDELSE  
(FRA VENSTRE MOD HØJRE PÅ BILLEDET):**  
Thoridt Allermand, Tina Schmidt, Jan Stig Andersen, Henrik H. Linde, Frands W. Frydendal, Steen Moestrup, Lilian Grandaahl, Olga Runciman, Tom Jul Pedersen, Hanne Wiingaard, Katrine Woel, Marian B. Goldstein, Nils Holmquist Andersen.





# PERSONLIG BERETNING FRA LAP LANDSMØDE 2012

AF INGER-LISS CHRISTOFFERSEN (FØRKORTET AF ANSVARSHAVENDE REDAKTØR)

Igen i år skriver jeg en lille klumme om min deltagelse i LAP's Landsmøde i Svendborg.

Det var ret tidligt på året, at Landsledelsen havde valgt at afholde landsmødet: Den 23. og 24. marts mødte ca. 120 medlemmer af foreningen op på Hotel Svendborg for at tilbringe to dage sammen – af sparehensyn var der skåret ned også her – hvilket gjorde det hele en smule stresset, efter min mening. Det var lidt svært at få "small talket" med medlemmerne i pauserne, som jeg synes er en vigtig del af landsmødet – altså det at have nærkontakt til medlemmerne.

Som ordstyrere havde man valgt Benny Lihme (vi har i flere år brugt Pernille Jensen og Benny) og til min forbavselse LAP's konsulent Karl Bach Jensen. Et stykke henne på førstedagen uddeltes der to LAP-priser. Det er Landsledelsen der beslutter, hvem der skal have priser. Stor var manges overraskelse da Karl Bach fik prisen, en stor buket blomster og en kæmpeskål fra Glasblæseriet i Svend-

borg. Den anden pris gik til et musikband. Herom i næste LAP-blad.

Regnskabsåret blev grundigt fremlagt af Hanne Wiingaard og intern revisor Mikhael Saxtorph, der svarede på enkelte spørgsmål fra salen, hvorpå både budget og regnskab blev godkendt af forsamlingen. Der var sket en del justeringer i lønudgifterne efter jurist og sekretariatschef er blevet afskediget.

Om aftenen var der festmiddag med to retter og én genstand – og maden er en god oplevelse på Hotel Svendborg, selvom jeg fik en madforgiftning – sandsynligvis fordi jeg spiste en musling på skal, som nok var dårlig. Jeg lå brak det meste af natten til lørdag (min 65-års fødselsdag), så jeg fik lov at sove et par timer ekstra om morgenen, hvor værelset ellers skulle rømmes. For mig ødelagde det noget af lørdagen, fordi jeg sad og hang og ikke var fuldt lydhør – men jeg var da med til at vælge den nye landsledelse, som nu kan bryste sig af at være fuldtalige 13 personer og en hel del supplean-

ter. En stor ændring efter at "styrelsen" igennem ½ år kun lige kunne mønstre 7 medlemmer. Der var indkommet forslag om at ændre landsledelsens antal af medlemmer fra 13 til 9 personer, men det blev ikke vedtaget i forsamlingen.

Der kom fire helt nye og unge mennesker ind i landsledelsen og en del af de "gamle" blev genvalgt. Paul Bjergager Nielsen og Erik Thomsen valgte ikke at stille op igen. "Skal det være LAP-light eller LAP som i gamle dage!" – citat af Erik Thomsen under landsmødet. Vi må se om den nye landsledelse kan lægge nogle friske påskeæg - med denne konstellation – og om lapperne måske kan blive til et kludetæppe!

Denne beretning skal ikke ses som et korrekt og detaljeret mødereferat – det er min egen personlige oplevelse. Alt i alt et glimrende landsmøde, som blev et af de hidtil mest "rolige" i min tid som LAP-medlem. God sommer til alle medlemmerne

## LAP sommerlejr 21. juni - 28. juli, 2012 på Hellebjerg - Juelsminde

**UDFLUGT, RÅ-HYGGE MED FÆLLES ANSVAR  
OG OPGAVER!**

**FESTAFTEN, KONKURRENCER OG LAP-LEGE!**

Mere info kommer senere med separat post!  
Se også [ww.lap.dk](http://ww.lap.dk) for tilmelding med videre.

Med støtte fra

# TrykFonden



# VISO- konferencen på Fyn

EN PERSONLIG BERETNING AF TOMJUL PEDERSEN

**V**ISO er en forkortelse for "Den nationale Videns-og specialrådgivningsorganisation"; kort fortalt betyder det, at organisationen har viden om alle handicaps, både fysiske og psykiske. Det sidste er en vigtig pointe, fordi man normalt taler om handicappede og straks tænker på fysiske handicaps. Alle kan få rådgivning hos dem - ikke kun ansatte i det offentlige.

VISO har afholdt en rigtig god konference på Fyn, nærmere bestemt på Nyborg Strand, hvor man fik et indblik i den viden der findes om forskellige handicaps. Der var både foredrag, musik samt workshops, som det hedder på nudansk.

Der var hele 23 workshops, f.eks. kan nævnes indadvendte unge med angst og OCD (tvangs handlinger), og udviklingshæmmede seksualforbrydere - men ikke dumme.(jeg kan ikke lade være med, at trække på smilebåndet af den formulering). Langt de fleste workshops relaterede sig til mentale handicaps. Her var der fagfolk, der fortalte om deres specialviden på området. Efterfølgende skulle vi debattere relevante spørgsmål til emnet i grupperne. I selve salen, der var godt fyldt op,

havde man hyret to hovedforedragsholdere; overlæge i psykiatri, Henrik Rindum, samt formand for Børnerådet, Lisbeth Zorning Andersen.

Lisbeth Zorning Andersener er kendt for at være "bølgebryder", hvilket vil sige, at hun på trods af en meget problematisk barndom har kunnet bryde med den negative start på livet. Det har hendes brødre ikke kunnet. I foredraget fortalte hun netop om dette. Vi så billeder af hendes bror, der både havde Aids i udbrud, samt var blind på det ene øje og virkelig så meget syg ud. Han blev dog ikke "hængt ud", som man måske kunne tro. Det faldt naturligt ind i foredraget, hvis røde tråd var, at man skal kæmpe, selv om man har alle odds imod sig - det har hun virkelig gjort. Man skal sige ledelsen imod på det sted, man er anbragt, hvilket Lisbeth Zorning også har gjort. Hun og hendes søskende skulle have været fjernet meget før dette skete, da der var masser af indikationer på det f.eks. i skolen. Den anden røde tråd var, at man skal gribe ind meget før - altså at børn skal fjernes fra mor og far tidligere. Vi skal alle være mere opmærksomme på, når der måske er svigt. Flere fjernelser samt at kæmpe mod den negative ramme man har, var overskriften på hendes



foredrag, som blev holdt i en munter tone, selv om emnet var tungt og meget personligt.

Overlæge Henrik Rindom skulle fortælle om misbrug blandt unge. Han kom ind på mange af de misbrugsformer, der findes: alkohol, hash, samt at sniffe lattergas. Man kan sige, at det er et tungt emne, især da han fortalte om hvordan unge kan dø, når de tager lattergas, (man bliver kvalt, kort fortalt). Men det tunge blev totalt opløst af hans utroligt sjove og muntre taleform. En sand "Stand Up» komiker ligger der vist gemt i ham, eller sagt med andre ord,



han har «funny bones», som man siger i de kredse.

Rindom gav blandt andet et eksempel, der beviser, at når vi mennesker føler sult, er det ikke begrundet i, at vi mangler mad (kalorier). Han skulle holde et foredrag et sted, hvor alle deltagerne havde fået morgenmad - alt hvad de kunne spise - og samtidig vidste de jo, at kl. 12.00 var der det store kolde middagsbord. Bevidst talte han over tiden, for han ville tjekke, hvornår folk følte «sulten». Kvart over tolv begyndte folk at kikke på uret, endnu senere sagde én: «Det er spændende, det du siger,

men vi vil gerne have vores middagsmad nu». Konklusionen var, at de netop ikke var sultne rent fysisk, men «åndeligt» var hjernen programmeret til at få en positiv oplevelse, som den savnede.

Han fortalte endvidere, at alkohol er rigtig godt til at slappe af på, det er lige så beroligende som medicin. Det er det at ryge også, så da han havde et ungt nervøst menneske til samtale, tog han en cigaret frem og spurgte den unge om han ville ryge? Det blev påtalt efterfølgende, da man jo ikke må ryge indendøre mere.

Ud over humoren samt indblik i "stofferne" virkning, var den røde tråd her, at nogle unge tager "stoffer", fordi deres tilværelse er meget stresset, og de har behov for et «frirum», noget beroligende, som "stofferne" giver dem. Problemet er desværre, at de misbruger det. Vi skal ikke stresser eller presse de unge, var Rindoms råd.

Flere informationer kan fås på [www.servicestyrelsen.dk/viso](http://www.servicestyrelsen.dk/viso). Klik ind på den, og bliv klogere på udsatte grupper i samfundet.



# Høring om dødsfald i psykiatrien

## MANGE PSYKIATRIBRUGERE DØR UNGE, HVORFOR? FÆRRE MEDICINRELATEREDE DØDSFALD, HVORDAN?

### TIRSDAG DEN 8. MAJ 2012 KL. 9 - 16.30 I FÆLLESSALEN PÅ CHRISTIANSBORG

I vores del af verden kan psykiatriens kernebrugere i gennemsnit se frem til et ca. 15 år kortere liv end den øvrige befolkning. Det er uafklaret om den store overdødelighed primært skyldes den enkeltes livsstil eller den stigende anvendelse af psykofarmaka. Både antipsykotisk og anti-depressiv medicin kan fx forårsage hjertestop og forgiftning og øge risikoen for livstruende følgesygdomme og selvmord.

I samarbejde med psykiatriordfører for SF og formand for folketingets socialudvalg Özlem Cekic inviterer LAP – Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere til høring om de alt for mange dødsfald i psykiatrien. Om formiddagen vil vi beskæftige os med problemets alvor og omfang, om eftermiddagen med, hvad der kan og må gøres.

Deltagelse i høringen er gratis, men forhåndstilmelding er nødvendig. Der er begrænset deltagerantal.

Som medlem eller støttemedlem af LAP kan man få rejseudgift med billigste off. transportmiddel refunderet.

Ønsker du at deltage i høringen, skal du hurtigst muligt og senest den 22. april tilmelde dig via LAP's hjemmeside: [www.lap.dk](http://www.lap.dk). Har du ikke adgang til internet så ring til LAP's sekretariat på tlf.: 6619 4511.

#### PROGRAM:

09.00-9.45: Indskrivning + morgenkaffe/-te

10.00-10.15: Velkomst v. LAP og Özlem Cekic

#### TEMA 1:

##### Mange psykiatribrugere dør unge. Hvorfor?

10.15-11.30: **Pårørende beretter om den, de har mistet:** Cinzia Bernardello, Dorrit Cato Christensen Dødelig terapi-innsigt til utsigt. Psykolog Ellen Kolsrud Finnøy (Emnet er titlen på hendes bog, som vakte megen røre, da den udkom i Norge)

11.30-11.45: Pause m. vand og frugt

11.45-12.45: **Overdødelighed blandt psykiatriske patienter.** Medicinforsårsaget eller livsstilsrelateret? Registrerede contra virkelige dødsårsager? Professor Jytte Banner; Institut for Retsmedicin, Århus  
Overlæge Diana Kristensen, Psykiatrisk Center København  
Medlem af LAP's landsledelse: Marian B. Goldstein  
Læger uden Sponsor v. ?

12.45-13.15: Frokost: Vand og sandwich

#### TEMA 2:

##### Færre medicinrelaterede dødsfald, hvordan?

13.15-14.15: **Mere viden, klare retningslinjer, mere kontrol.** Helene Mortensen (mor til afdød psykiatribruger) Bertel Rüdinger, farmaceut m. egen brugerbaggrund  
Overlæge Diana Kristensen, Psykiatrisk Center København  
MF Özlem Cekic

14.15-14.30: Pause-kaffe/te

14.30-15.30: **Styrkede patientrettigheder, fx i form af:** Psykofarmakafri behandlingsmuligheder, ingen tvangsbehandling, færre behandlingsdomme, fuldt informeret samtykke  
Afdelingschef Susanne Nour, Institut for Menneskerettigheder  
Psykolog Ellen Kolsrud Finnøy, Norge  
Udviklingskonsulent Karl Bach Jensen, LAP  
Forstander Jørn Eriksen, Slotsvænget

15.30-16.30 **Afrundende panel-debat med bred politikerdeltagelse.**

Udover salen og dagens øvrige oplægsholdere deltager psykiatriordførerne: Karen Klint, Socialdemokraterne; Özlem Cekic, SF, Liselott Blixt, Dansk Folkeparti og Stine Brix, Enhedslisten.

#### Afslutning



## **FREDAG DEN 1. JUNI 2012 PÅ RÅDHUSPLADSEN I KØBENHAVN**

NEJ til medicindødsfald  
NEJ til TVANG  
og JA til en mere menneskelig behandling i psykiatrien

### **VI MØDES ved Lundbeck i Valby kl. 12.00**

Ved Lundbeck, Otilliavej 9 i Valby  
vil der være opvarmning med  
slagord samt en peptalk, musik mm.

På Kbh. Rådhusplads har vi stor scene  
med musik og diverse taler til kl. 18.00  
Der vil være en kort mindehøjtidelighed  
for dem som er døde af den psykiatriske  
behandling.

Landsforeningen LAP stiller med banner,  
plakatskilte, orange flag og flyers til uddeling  
MØD OP - MØD OP

**Landsforeningen yder  
rejserefusion til medlemmer.**



**STOR  
DEMONSTRATION  
FOR BEDRE  
VILKÅR!**



# Bisidder



## **HAR DU SOM NUVÆRENDE ELLER TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGER 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, 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 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.

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.



# DIGT: MICHAEL MIN VEN

Du jonglerer med universer  
ufatteligt store  
fantasibillioner  
Du råder over dem alle  
som højeste Gud  
over alle guder

Du fører krige  
I verdensrummet  
på alle planer  
Dine øjne er fjerne  
Du er travlt optaget og kan ikke nås

Nogle gange styrer du  
suverænt og sikkert  
i din indre verdens  
megaperspektiv  
Ikke én forstår dig  
blot antydningvist

Andre dage overfalder du  
af onde stemmer  
som vil stjæle dit rige  
holde dig nede  
såre dig grusomt  
og styrte dig I afgrunden

I sjældne øjeblikke  
er du tilstede  
fuldt og helt og nu  
Geniale glimt  
af visdom oplyst  
gennem lidelse  
Du er kærlig, varm og smuk  
og opretholder livet  
med nød og næppe  
med yderste spids  
af dine nedbidte negle

Den eneste måde  
jeg kan hjælpe dig på  
min kære skizofrene ven  
er at turde rumme dig  
præcist som du er  
Selv det jeg ikke forstår

Hvad nu hvis  
det er mig  
der er begrænset  
der mangler sanser  
til at se og høre  
hvad nu hvis

AF EVA ZIMAKOFF

## DIGT!

Danmark er det sorte hul  
De psykisk syge regnes kun for nul  
Ingen kontrol med medicin  
Sundhedsstyrelsen er godt til grin  
Patienterne får MEGET mere end de anbefaler  
Mens behandlerens hørelse daler  
Ingen fejl og skade de ser  
lige meget hvad der sker  
Lønningerne er alligevel meget høje  
mens patienterne med besparelser må døje  
De mange møder er ikke patienterne til gavn  
forbedringerne er et kæmpe savn  
Hvor er omsorgen henne  
når jeg at se det før jeg i graven må vende  
Hvis I gav os menneskelig værdi  
ville mange for pensionen blive fri  
Udgifterne til medicin ville falde  
det vil jeg omtanke kalde  
Så ikke Danmark er det sorte hul  
og syge mennesker får større værdi end et lille nul

AF ELSE

## INDMELDSES BLANKET

LAP  
MEDLEMSBLAD

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

FØDSELSDATO OG ÅR: \_\_\_\_\_

POSTNR. OG BY: \_\_\_\_\_

KOMMUNE: \_\_\_\_\_ REGION: \_\_\_\_\_

EVT. TLF: \_\_\_\_\_

EVT. EMAIL: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**JA**  Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt

**JA**  Kollektivt støtte medlemskab: 600 kr. årligt

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



# Hvad er psykose?

AF CARSTEN PLOUG OLSEN

**E**fter at have været syg i rigtig mange år, er jeg kommet frem til nogle erkendelser om psykose, som jeg kunne tænke mig at dele med jer i LAP.

Når det har været værst for mig, har jeg følt, at Gud og djævelen kæmpede i mig. Jeg har været psykotisk. Men hvad er psykose egentlig?

Der er nok ikke nogen tvivl om, at der er et biologisk aspekt. Men det er nu mere den psykologiske synsmåde, som har givet mig ro.

Det er en erkendelse, som jeg selv er kommet frem til, uafhængigt af terapeuter, og som går ud på, at det ikke er Gud og fanden, der kæmper i mig, men derimod godt og ondt i mig selv. Baggrunden for dette har været et par traumatiske begivenheder, hvor jeg har rettet en voldsom vrede, ja, had mod

mig selv. Vreden og hadet har været så stort, at jeg har "været nødt til" at forsøge at fortrænge det - det er så blevet fraspaltet min personlighed - men er vendt tilbage som stemmer, syner og paranoia.

At jeg "har hørt og set Gud og djævelen kæmpe i mig" siger noget om vreden og hadets størrelse og intensitet.

Jeg tror, at hvis konflikten og kontrasten mellem godt og ondt i et menneske bliver for stor, og hvis man forsøger at fortrænge sin ondskab i stedet for at se den i øjnene, vil resultatet meget let blive psykose, psykisk sygdom.

Disse erkendelser har i hvert fald virket for mig og gjort, at jeg nu kan leve med en langt større ro i sindet end tidligere.



Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

**Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B



## BOGANMELDELSE

# "Hvad i alverden er meningen?"

AF TOM JUL PEDERSEN

**E**n bog om det at leve med kronisk sygdom og handicap. Bogens 324 sider er tæt beskrevne, og det kan være en fordel at være bogligt godt begavet eller have en højere uddannelse – så får man ekstra meget ud af at læse den.

Kort fortalt handler den om de tanker – ofte negative – man kan have, når man lever med handicap; her tænkes der for det meste på fysiske handicap.

Det er en meget filosofisk og psykologisk bog, der tager emner op som skam, skyldfølelse, depression, sorg, afmagt, identitet, selvbillede og selvverd. Disse emner, bliver der filosofieret over, f.eks. skriver Helga Døssing Hansen på side 19: "Men hvad er det egentligt, der sker med et menneskes identitet, når kronisk sygdom eller handicap er en fast bestanddel af ens livsvilkår?" Svaret står længere nede: "Det er min opfattelse, at mange, når sygdommen eller handicapet rammer, kan opleve en identitetskrise og have svært ved at finde en passende definition af, hvad sygdommen eller handicapet egentlig gør ved deres identitet".

Man kommer rigtig godt omkring alle de aspekter og tanker, der følger med at have et handicap. Tilbagetrækning, isolation – altså at man holder sig for sig selv, fordi man ved man er anderledes på en ikke positiv måde. Aggression mod sig selv eller andre, ses hyppigt – altså det at handicappede kan

have megen vrede og surhed imod andre, især det offentlige system.

Bogen er solidarisk over for handicappede, hvilket eksempelvis kan ses på side 168, hvor to kvindelige psykologer skriver, om hvad samfundet efterlyser: "Hvor man hele tiden efterspørger det perfekte, dem der kan løbe hurtigt hele tiden og altid er effektive, har kontrol over deres liv, er uafhængige af andre, er smukke, begavede, potente osv." Det billede er der ingen, der kan leve op til – mindre kan også gøre det – men i og med at man opsætter et "glansbillede" af de andre, vil man som handicappet ikke føle det så slemt, når man ikke kan leve op til det. Det "glansbillede" er for langt væk, så at sige.

Den bedste passage i bogen efter min opfattelse, står på side 169 i det afsnit, der handler om at finde kæresten: "For det er jo personligheden og udstrålingen hos den anden, som er mest afgørende for, hvem man forelsker sig i, ligesom det gælder den modsatte vej!" Bogens råd og budskab er, at man selv skal tage sin sygdom og sit handicap med en positiv indstilling, så det kan træde i baggrunden. Derved undgår man at handicappede får for megen opmærksomhed. Hvis man selv fokuserer på handicapet, kommer det i forgrunden, både hos en selv og hos andre. Så lad være med at tale om handicap og sindslidelse. Bogen er interessant for folk, der selv har handicap eller er pårørende til omtalte gruppe. Den røde tråd er de tanker og følelser



samt udfordringer og problemer, man kan komme ud for som handicappet.

Mange forfattere har bidraget til denne bog: Bagerst er der et forfatterregister, der består af cand.theol., cand.pæd. psyk., o.l. – alle med en høj boglig uddannelse, som det tydeligt fremgår af teksterne.

### FORLAG:

Unitas på Frederiksberg

Sider: 324

Pris: 249,- kr.

Bogen kan bestilles hos forlaget,

[www.unitasforlag.dk](http://www.unitasforlag.dk)



## KOLLEKTIVE MEDLEMMER

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

## KOMMUNALE GRUNDFORENINGER

### FAP MIDTVEST:

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

### LAP ÅRHUS:

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

### LAP SILKEBORG KOMMUNE:

v/Ditte Rymer Jensen,  
Telefon: 2040 7608, e-mail: ditte\_rymer@hotmail.com

### FAP VIBORG AMT:

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

### LAP RANDERS:

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

### LAP KOLDING

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

## REGIONALE GRUNDFORENINGER

### LAP NORDJYLLAND:

v/ Signe Seiersen, Torvet 6, 3, 27. 9400 Nørresundby  
Telefon: 9819 4317, Mobil: 5959 3814, e-mail: signe.s@mail1.stofanet.dk

### RAP MIDTJYLLAND:

v/Jan Stig Andersen  
Telefon: 4053 9647, e-mail: jan.stig.andersen@lap.dk

### LAP SYDDANMARK:

v/Minna Holm-Nielsen  
Telefon: 8171 9981, e-mail: minna@lap.dk

### LAP REGION SJÆLLAND:

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

### LAP REGION HOVEDSTADEN:

v/Gert Zøllner, Rugvænget 54, 4050 Skibby  
Telefon: 2175 2465 og  
Bo Steen Jensen  
Telefon: 3969 3388 / 2578 3388, e-mail: zentao@oncable.dk

**LAP HORSSENS 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, e-mail: steen@lap.dk

**LAP ROSKILDE OG OMEGN:**

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

**LAP VESTSJÆLLAND:**

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

**LAP HOLBÆK:**

v/Tonny Dyreholt,  
Telefon: 42 25 08 01, e-mail: henridyrholt@hotmail.com

**FAP KØGE OG OMEGN:**

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

**LAP NÆSTVED OG OMEGN:**

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

**LAP KØBENHAVN FREDERIKSBERG:**

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V,  
Telefon: 3326 1623.  
Ugentlig træffetid: onsdag fra kl. 12.00-14.00  
e-mail: lapkontor@psykiatribrugere.dk  
www.psykiatribrugere.dk  
v/Charloth Svane  
e-mail: charlothsvane@hotmail.com  
Privat Telefon: 3617 8251,  
Telefon: svarer – læg venligst en besked

**LAP HOVEDSTADEN NORD-VEST:**

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

**LAP KØBENHAVNS OMEGN:**

v/Lars Arredondo, Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård,  
Telefon: 3956 4802, e-mail: larsa@tcdadsl.dk

**LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:**

v/Jytte Rasmussen,  
Telefon: 2874 0352, e-mail: udstrupjytte@hotmail.com  
www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

**KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:**

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

# NU ER DET ATTER VÅR



## Krogs krog

Den lange og mørke vinter er forbi. Sommertiden er genindført. Jeg er selv officielt overgået fra vintertræthed til forårstræthed. Festen er for længst forbi og skal nu betales af dem, som ikke var inviteret til den. Landet stander i våde og riget fattes penge. Velfærdsstaten, som vi kender den, er under pres og forandring. I Folketingets vandrehal står der manende malet på kalkvæggen, at 'Gud mildner luften for de klippede får'. Maleren havde trang til sarkasme, så det skal måske ikke stå helt til troende. Til gengæld er det sikkert som amen i kirken, at naturen nu kommer os til undsætning og sørger for at alle uanset klimaforandringer og økonomiske konjunkturer, får varmere temperaturer og mere lys. Vi har overstået den næstkoldeste december, siden

man begyndte at måle i 1874, og den havde 50 solskinstimer mod 81 timer i 2010. Målt på lys og temperatur er der en enorm kontrast mellem denne og sidste vinter, udtaler en klimatolog. Det gik og går udover vores humør og skaber grobund for langt flere og dybere vinterdepressioner. En psykiater uddyber: "I forvejen har vi haft en grå og våd sommer, hvilket betyder, at for mange er vinterdepressionen sat ind tidligere. Og den særligt mørke vinter vil sandsynligvis tage flere med i faldet og give flere personer symptomer på vinterdepression." Vinterdepression kendetegnes ved øget søvnbehov, modløshed og øget appetit efter kulhydrater i form af ris, pasta, kartofler og chokolade. Det skyldes, at mørket skaber en overproduktion af melatonin, som

netop har disse bivirkninger. Omkring fem til seks procent af danskerne lider af vinterdepression, men kuren er enkel. Det handler om at få lys. Allerhelst sollys. Altså også her gælder det om at se lyset! Men det gælder også om at forsøge at se lyst på tingene - og livet i øvrigt. Et par fyndord i den anledning: En klog kvinde har sagt: "En optimist er den menneskelige personificering af foråret..." - og for at sikre ligestillingen mellem kønnene, også hvad en klog mand har sagt: "Det vigtigste er ikke hvordan du har det, men hvordan du tår det..."

Et godt humør er, efter hvad jeg har erfaret, en væsentlig "medicin". Den kan for eksempel være med til at forebygge blodpropper. Derover er humor en af



de behageligste og sjoveste behandlingsmetoder. Humor og et godt humør kan dog desværre ikke kurere alt. Mange har så store problemer, at det kan føles onsdag og for svært at overskue problemerne. Men det kan være værd at forsøge efter bedste evne. Mens vejret bliver varmere, ser det ikke umiddelbart ud til at det sociale og politiske klima bliver varmere. For nu at tage regeringens udspil om at indføre, at personer under 40 år som udgangspunkt ikke skal have førtidspension. I stedet skal man have et såkaldt ressourceforløb, som skal sikre en vej ind på arbejdsmarkedet. Ressourceforløbet varer maksimalt fem år. Herefter kan man om nødvendigt tiledes et nyt ressourceforløb. Personer over 40 år får efter det første fleksjob - hvis kommunen vurderer, at personen ikke kan varetage et ordinært arbejde - et permanent fleksjob. Det kan unægtelig skabe en hel del utryghed midt i en situation, hvor man virkelig behøver og savner tryghed. Her tænker jeg især på mange af Landsforeningen LAP's unge og kommende medlemmer. Jeg hørte for nogle år siden en beskrivelse af en kandidat til førtidspension. Hvis han ikke fik pensionen (og dermed utryghed), ville han fortsætte med at være syg. Hvis han fik den, ville han ikke være syg. Et psykisk og arbejdsmæssigt dilemma. Det er også meningen, at de omhandlede skal have en mindre ydelse end, hvad de ville få på førtidspension, til gengæld får de stillet en bedre behandling og tilværelse i udsigt. Jeg kan ikke lade være med at komme i tanke om en bog af Nanna Mik-Meyer: Dømt til selvudvikling. Det er ikke småpenge, det drejer sig om. Når reformen er indfaset, skal den bidrage med 3,5 milliarder til statens finanser. Trods alt er vi ikke helt på vej mod afgrunden. Finansminister Bjarne Corydon beklagede sig så sent som i førnævnte kolde december over, at den nye regering havde overtaget et håndværkertilbud, som ville resultere i et offentligt underskud på 70 milliarder kroner i 2011. Nu viser det sig godt tre måneder efter, at det 'kun' blev på 35 milliarder. Stadig mange penge, men dog en herlig halvering. Nu kunne jeg ganske uhæmmet blive ved med at fortælle om verdens og politikens fortrædeligheder, men jeg har næsten lovet mig selv at være positiv og optimistisk. Så jeg vil nævne, at på et møde, jeg var til, lovede beskæftigelsesminister Mette Frederiksen, at hun med reformen ville være 'idealist og realist'. Så vidt jeg husker, var der ikke noget 'men'...

Så indtil videre og til det modsatte er bevist, vil jeg vælge at håbe og tro det bedste og - som der også står i Vandrehallen i Folketinget - 'håbet beskæmmer ingen. Heldigvis sker der andet i verden en politik - af og til kommer der også en god film. Filmen jeg vil fremhæve og anbefale er den nye danske 'En kongelig affære'. Det er et fascinerende historisk værk om en dramatisk tid i Danmark, men også en beskrivelse af en konge, som - hvis LAP havde eksisteret dengang - kunne have været medlem af foreningen. Den centrale historie og intrige drejer sig i årene 1769 til 1772 om den unge danske kong Christian den Syvende, hans hustru den engelskfødte dronning Caroline Mathilde og kongens livlæge Johan Struense. Christian den Syvende er gennem historien blevet betegnet som sindsforvirret, gal, skør, vanvittig og sindssyg og senest i anmeldelserne, som havende mindst en skrue løs, men han var, hvad vi i dag ville kunne kalde skizofren. Derfor skulle han også have en livlæge, som blev importeret fra Tyskland.

Christian den 7., hærgede ofte rundt om natten med sine hofmænd og bedrev hor og anden skørvæd med udvalgte kvinder og på udvalgte horehuse. Af og til var han mere voldelig og udøvede hærværk på bygninger og smed stole og andre møbler ud ad vinduerne. Kongen havde mange, hvad man kaldte, underlige forestillinger, som at han var et forbyttet barn. Disse tanker fik han især, når han ikke havde lyst til at være konge, hvad han ganske ofte ikke havde... Han var den forkerte mand i den forkerte stilling. Struense fik hurtigt en stor fortrolighed med Christian og fik ham med tiden derfor overtalt til at give ham vide beføjelser til at indføre reformer. Struense var under indflydelse af oplysningstidens filosofi. Struense var på mange måder en foregangsmand. Han syntes eksempelvis, at der var for mange og for spredte bede- og helligdage og samlede dem ved at indføre St. Bededag, som jo findes endnu. Så var alt lukket og bagerne opfandt en særlig bolle - hveder, som kunne holde sig i flere dage, når man nu ikke kunne købe friskbagt brød. Han havde også sin egen opskrift på tandpasta, hvilket var meget enestående nymodens og helt uhørt. Opskriften indeholdt blandt andet kanel, fordi den skulle da smage godt. Vor eventyrdigter H. C. Andersen havde en anden form for tandhygiejne. Han skyllede hver dag munden - for tændernes skyld - med portvin. H. C. Andersen havde alligevel - eller måske rettere derfor store tandkvaler, hvilket der også er skrevet en bog om. Mange har i øvrigt også troet at H. C. var et forbyttet barn med kongeligt blod i årene. Det er man vist gået bort fra at tro - men det er der også skrevet bøger om. Uden at afsløre for meget af filmen, ender historien med at Struense bliver halshugget for at have overtaget magten i kongeriget. Dengang blev man således et hoved kortere, hvis man indførte de forkerte reformer. Ganske tankevækkende... Måske var det, hvad Uglen, tidligere minister og rektor for RUC, nu afdøde Erling Olsen tænkte på, når han sagde: Hellere tabe ansigt end tabe hovedet. Halshugningen skete i øvrigt på den nuværende basketballbane ved Parken på Østerbro. Caroline Mathilde blev landsforvist. Samtidig med at Struense havde tiltaget sig mere og mere magt over Christian og Riget, havde han nemlig også haft tid og lyst til en udenomsægteskabelig erotisk affære med Caroline. Sådan en dristig mand kan kun spilles af Mads Mikkelsen. Kongen spilles af en endnu ikke færdiguddannet skuespiller ved navn Mikkel Boe Følsgaard. Den svenske skuespillerinde Alicia Vikander er Caroline Mathilde. Historien handler også om fremmedhad, fordomme, sladder og politiske intriger. Således kan man se, hvor meget længere vi er nået i dagens Danmark.

Til slut en lille godnathistorie jeg har hørt: En mand holdt et foredrag for flere hundrede unge. Han tog en 500 kroneseddel frem og spurgte: Hvem vil have denne? - Alle rakte hænderne i vejret! Han krølede seddelen sammen og stillede det samme spørgsmål. Alle rakte hænderne i vejret. Han trampede på den og spurgte igen. Alle rakte hænderne i vejret. Så sagde han: Dette kan I tage ved lære af. Uanset hvor krøllet og slidt livet har gjort nogen, så har han eller hun stadig den samme værdi.

Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi...



DANMARK

PP