



**TEMA**  
LAP's fremtid

# LEDER: NÅR SAMARBEJDE MED BRUGERNE KOMMER I FOKUS

Nogle gange føler vi slet ikke vores indsats har betydning, mens det andre gange kommer frem, at vi faktisk har gjort en forskel. Nu har beskæftigelsesministeren meldt ud, at sygemeldte og kontanthjælpsmodtagere ikke skal tvinges til behandling, men bevare retten til sygedagpenge og kontanthjælp, selvom de vælger behandlingen fra. Og lægerne skal komme med et alternativ enten i form af behandlingsforslag fra en anden læge eller, som vi synes er mest oplagt, lægen skal lytte til patienten og komme med et forslag, der matcher patientens ønsker for behandling. Vi er i øvrigt inviteret til møde hos Foreningen af Yngre Læger om det gode patientforløb; resultatet af dette møde må I vente med til Landsmødet, som vi holder i midten af april. Vi afholdt i slutningen af februar en konference "Mennesket i balance - alternativ behandling og psykisk sygdom" på Københavns Rådhus. Konferencen forløb godt. Der mødte 225 op, jævnt fordelt mellem folk med brugerbaggrund og personale fra såvel regionspsykiatri som kommuner og nogle få politikere. Mange drøftede i pauserne engageret indholdet af oplæggene. I forbindelse med debatten blev LAP opfordret til at skabe en gruppe, der kan få de alternative og behandlingspsykiatrien til at samarbejde så de bliver komplementære muligheder i stedet for hinandens modstandere.

I forbindelse med to dødsfald blandt yngre patienter af afrikansk afstamning på Bispebjerg har vi fået pressedækning, og Karl Bach blev interviewet til Politiken. Dette kan måske være med til at få politikernes øjne op for det store problem med medicinens alvorlige bivirkninger både på langt og kort sigt. Pludselige dødsfald og gennemsnitligt langt kortere levetid blandt medicinbrugere bør ikke accepteres. Problemerne med mangel på andre tilbud end medicin er også på dagsordenen i det af regeringen nedsatte psykiatriudvalg, hvor Karl Bach som repræsentant for LAP er eneste medlem med

egen brugerbaggrund. Landsledelsen har nedsat en arbejdsgruppe, som skal arbejde med, hvordan vi i fremtiden vil have en funktion som udviklingskonsulent og regionskonsulenter i LAP. Vi håber på at finde en løsning, der kan give en vis glidende overgang til nye tider.

Den 6. marts tages første spadestik til et nyt psykiatrisk sygehus i Slagelse, Region Sjælland. Det er første gang i over 100 år, at dette sker. Hvilket jo i sig selv er fortvivlende, godt nok ønsker vi grundlæggende i LAP, at sygehuspsykiatrien skal erstattes af små decentrale enheder, men vi kunne godt ønske, at så længe den eksisterer, er det i tidssvarende rammer. Det positive i byggesagsforløbet er, at brugerne har været med til at sætte fingeraftryk gennem hele processen og Hanne Wiingaard var med ved det første spadestik. Sikringen fra Nykøbing Sjælland vil senere blive flyttet til en nybygning på en grund ved siden af det nye psykiatriske sygehus. I øvrigt skal hele Bispebjerg Hospital ombygges og i den forbindelse er vi informeret om, at der bliver bygget atriumgårde til den enkelte afdeling, og at hospitalsområdet skal ombygges, så det i højere grad minder om en gågade med tilstødende park områder.

I forbindelse med en bisiddersag er vi blevet opmærksomme på, hvordan lægernes praksis omkring statuserklæringer kan håndteres meget klodset. Vi har overfor Region Hovedstaden foreslået en ændring af praksis, så patienten får indsigt i erklæringen og mulighed for at kommentere den inden den afsendes. Statuserklæringer anvendes oftere og oftere især af kommunerne, fordi de er billigere end lægeerklæringer, hvor patienten høres inden den skrives. Problemet med begge er imidlertid, at erklæringen udformes af lægen, uden at patienten får mulighed for at kommentere den. Det burde være en selvfølge, at patienten ser et udkast til erklæringen og får mulighed

for at kommentere det, så det sikres, at det billede, der gives, er sandfærdigt og genkendeligt for patienten. I Region Hovedstaden prøver man at indarbejde princippet "intet om patienten uden patienten"; det er kræfter i regionsrådet, som har taget vores slogan: "Intet om os uden os" til efterretning.

Vi glæder os over, at ombudsmanden alene på baggrund af en enkelt klage har startet en undersøgelse af, hvordan man har forsøgt at lægge begrænsninger på patienternes indkøb af usunde madvarer i kiosken på Sikringen i Nykøbing Sjælland. Region Sjælland er således blevet bedt om at redegøre både for baggrunden og indholdet af de indførte begrænsninger, samt for hvilke overvejelser, herunder retslige, der ligger til grund for disse. Vi må håbe, at ombudsmanden er opmærksom på, hvilke konsekvenser det har på sigt for folk at blive underlagt myndighedsbegrænsninger på dette niveau i selvbestemmelsesretten; og at det på sigt lykkes at få de behandlende myndigheder til at forstå, at tvangsforanstaltninger ikke fører til et givtigt behandlingseresultat. Faktisk viser undersøgelser, at medicin givet under tvang har helt andre virkninger på den menneskelige organisme end tilsvarende medicin indtaget i samarbejde og forståelse med patienten. Det er patientens immunsystem, der opfatter medicin givet under tvang som fremmedlegemer, der skal bekæmpes.

I januar holdt vi en nytårskur i Odense, hvor vi havde samlet repræsentanter for de fleste bestyrelser i grundforeningerne og for arbejdsgrupperne til en dag med inspirerende oplæg om Vendepunkter og året der gik. Vi ser frem til at kunne øge samarbejdet på tværs af landet i 2013.

---

Lars Kristensten, Hanne Wiingaard og Steen Moestrup - forretningsudvalget.

## 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. 55 50 01 51

## KORREKTUR:

Karl Bach Jensen

## TRYK:

npctryk as | Næstved

## LAYOUT:

npctryk as | Næstved

## TEKNISK ANSVARLIG:

Hanne Wiingaard

## OPLAG:

2.500 eksemplarer

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

lap@lap.dk. Deadline til næste nr. er: 1. maj 2013. Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside. www.lap.dk

Diverse.....	4
Paradigmeskift i psykiatrien.....	6
Er du nyt emne til Landsledelsen?	8
Goddag mand, økseskaft .....	9
God sindets dag i Odense .....	10
Handling giver forvandling!.....	10
Pengene eller livet.....	14
Digt.....	15

**Tema:**

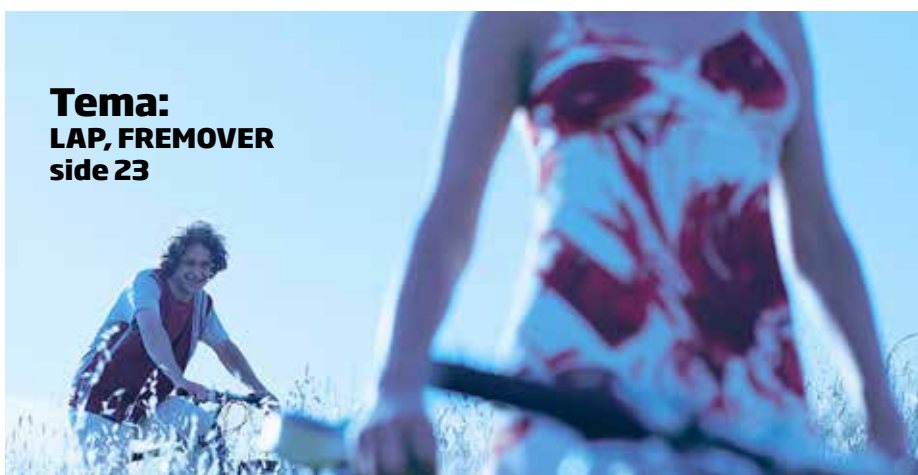
Oplæg til debat om hvad LAP skal stå for fremover.....	18
Et nyt LAP med et bredt fællesskab .....	19
Hvor skal LAP hen? .....	20
Visioner for LAP.....	21
LAP hvorhen og hvorfor? .....	22
Hvad vil vi med LAP's sommerlejr? .....	24

Kursus for nye bisiddere.....	25
LAP Sommerlejr 2013.....	26
Behov for en frivillig bisidder? ....	27
Ytringsfrihed.....	28
Åbent brev til Astrid Krag .....	30



**Mere fokus på basale behov, opbakning og hjertevarme**

**side 12**



**RETTELSE**  
 Som ansvarshavende redaktør skal jeg beklage, at det ikke fremgik af Medlemsblad nr. 4, 2012, at indstikket om tvang var redigeret af en arbejdsgruppe bestående af: Jan Stig Andersen, Lars Kristensen, Olga Runciman, Marian Goldstein og Karl Bach Jensen.  
 Hanne Wiingaard



**ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:**  
 Hanne Wiingaard, Paul Bjergager Nielsen, Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen, Erik Thomsen.

**FORSIDEFOTO:**  
 Klar til konference i festsalen på Københavns Rådhus.

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.



# ASTRID KRAGH

Når man tænker på, hvad psykofarmaka gør ved de psykisk syges tænder.  
Hvad mon der sker med resten af kroppen?  
Hvad med de tidlige dødsfald i psykiatrien?  
Det er sådan at Sundhedsstyrelsen har en anbefaling.  
Så er det op til behandlerne at vurdere,  
hvor meget de tilbyder patienterne,  
og det gør de uanset, hvad der anbefales.  
Har du bivirkninger får du bare noget mod det  
til endnu mere skade, og mere medicin.  
Tænk på det Astrid Kragh.  
Det er dyrt for samfundet i det lange løb.  
Frem for at tilbyde bedre og anden behandling.

Else

## GI' OG DU ER FRI

Det værste et menneske kan, er at bedrage sig selv  
for derved slår mennesket sit eget sande "jeg" ihjel.

Ta' ej andres eller dit eget liv - men giv  
for da vil du kunne redde mangt et menneskeliv.

Når du viser og giver dit sande "jeg" til andre  
vil verden for dine egne øjne sig forandre.

Ser du verden - nu og her - med dine åbne øjne  
da vil dit liv blive fri af de bedrageriske løgne.

Lars Kristensen



Jeg husker gaden  
men ser den i et andet lys  
en regnvåd gade  
oplyst af en enkelt gadelampe  
hvor lyskeglen svinger  
i takt med vindstødene  
og med lyset som smager  
og tager væk  
genkender jeg dens lyd

Jeg husker Nørregade  
halvt i skygge  
halvt i lys  
min skygge op mod husfacaden  
bagud bagud  
en solsort fløjter over husene  
tagene  
over mit hoved  
min skygge indhenter mig nede ved  
Gammel Torv

Jeg husker skammen fra gaden  
råb, had og spark  
bagudvendte facader  
folk der nærmer sig  
med ryggen forest  
og jeg løb mod et sted  
hvor kun en hvidkitlet figur  
kendte mit navn  
og hævnner sig på mig  
med en tablet der hvisker og hvisker  
til jeg falder i søvn.....  
Jeg husker at de lo  
da jeg talte i telefon  
oplyst i gaden  
en udstilling med fortabt skulptur  
mennesker der stirrer  
og gemmer sig  
i lejligheder med fest  
og familie og kvinder og  
de forsvandt og blev til alle  
og alle vendte sig bort og lo til de andre

Jeg ser at gaden har forandret sig  
og mennesker på gaden  
altid de samme  
og forandrede til nye ukendligheder  
hvor jeg kun er så nysgerrig  
at jeg ser øjnene der slås ned  
ligesom overfor andre  
der går forbi  
jeg ser gaden synger  
når solen lægger en skygge under min næse  
og folk sidder op ad muren ved søen  
og læser avisen og snakker og drikker øl  
jeg går enten forbi eller sætter mig  
eller læner mig mod muren og spidser læben  
til en melodi

Terkel Winther

# GENERALFORSAMLING I RAP MIDTJYLLAND

Vi afholder ordinær generalforsamling i RAP Midtjylland:

**Tidspunkt:**

Onsdag d. 3. april 2013 kl. 14.00 -16.00

**Sted:**

Frivilligcenter Aarhus, Grønnegade 80, 2.,  
i salen, 8000 Aarhus C

**Dagsorden:**

Ifølge vedtægterne.

---

Med venlig hilsen Bestyrelsen

## EFTERLYSNING

Har du mistet retten til at stemme ved folketingsvalg og andre valg, fordi du er under værgemål?

Eller kender du nogen, som har mistet retten til at stemme, fordi de er under værgemål?

Institut for Menneskerettigheder ønsker at komme i kontakt med personer, som har mistet retten til at stemme. Institut for Menneskerettigheder mener, at det kan være i strid med bl.a. FN's Handicapkonvention.

**Kontakt venligst**

Maria Liisberg

mvl@humanrights.dk eller Mobil: 32698888.



## LAP- BISIDDER HJALP

En LAP-bisidder hjalp mig, så jeg ikke mistede min lejlighed. Efter at jeg i en sygdomsperiode i sommer ikke havde fået betalt min husleje i 2 måneder, blev jeg indkaldt til at møde i Fogedretten.

Jeg ringede til LAP-bisidderen for at høre om han havde mulighed for at tage med mig - der var jo meget, der stod på spil. Jeg lod bisidderen overtage sagen i Fogedretten, og vi nåede frem til, at vi skulle prøve at få en forhandling med Boligselskabet. Det lykkedes ikke, men så skrev han en anmodning til Retten om at tage sagen op til behandling. Retten sendte så en anmodning til boligselskabets advokat om en redegørelse for sagen. Herefter modtog jeg et brev fra advokaten hvor han droppede udsættelsen, hvis jeg indbetalte de 2 måneders husleje.

Jeg blev ikke afkrævet nogen form for gebyr fra Fogedret eller Retten.

Jeg siger tak til LAP's Bisiddernetværk.

---

Et LAP Medlem

## MYGGESTIKKET

Under storbyens og gadeasfaltens hårde hud,  
ligger vandværk, elkabler  
og kloakkens klamme lugt  
trænger op gennem kloakdækslets små optagningshuller.

Op til barnevognen  
der står ved kældertrappens  
slidte og rustne gelænder,  
hvori lille Eva med sin sagte snorken  
ligger og drømmer sødt om....

En myg sætter sin dracula-spids snabel  
i lille Evas kind  
og et barneskrig skær' sig  
gennem gadens tætte bilos og larm,  
helt op til 5. sal.

Ind gennem vinduet hvor væddeløberen står  
og smider sine planteunger ud ad det åbne vindue.

Ind til Evas mor,  
der i støvsugerens støvende spektakel  
svagt hører sit barns gråd.

Ned ad trappen det går,  
hvor gelænderets fint snoede stænger  
griber trappen i et knirkende favntag,  
under håndens faste og glidende greb.

Ud ad den grønmalede dør  
og hen til Eva i barnevognen,  
der ligger stille med en sagte snorken  
og med et myggestik på kinden,  
sover og drømmer sødt om....

---

Lars Kristensen

# PARADIGMESKIFT I PSYKIATRIEN

Af Bo Steen Jensen

Paradigmeskift i - lig med et skift i tænke måde/sædvane? Ja, det kunne være særdeles påkrævet, så længe man i stadig brugte lærebøger støder på ideen om, at tvang kan være et brugbart og helbredende element i behandling af psykiske ubalancer. Ideen bag er nok den, at patienten jo ikke er sig selv (utilregnelig) og derfor heller ikke kan overskue behov i behandlingen. Men holder den attitude? Jeg tror vi ligesom har fået øje på at "maskinfejs"-metodikken i diagnostikken ikke er fyldestgørende for forståelsen af en evt. psykisk ubalance. Selv om den nok delvist kan bruges i somatikken, ja, kun delvist fordi psyke/soma er tættere forbundne end man siden Newton og Descartes har regnet med. Men det er en lidt andet historie, så den lader vi ligge her og nu.

Men der er andre parametre på vej som også viser, at ideologien omkring tvang i den her brugte form er forældet (dette må ikke forveksles med den afværgetvang fra personalegrupper, der forekommer såvel på behandlingsafsnit, som ude i det sociale spillerum). Det der tales om her er, at bl.a. de seneste års hjerneforskning, med dens forbløffende scanningsmuligheder, oplever og registrerer reaktioner i hjernen i forbindelse med tvangsbehandling (ikke kun inden for psykiatrien, men også i somatikken). Den registrerede stressfaktor viser sig ved aktivitet i de områder, der styrer immunforsvarsniveauet. Den ikke ønskede behandling - oftest medicinering - fremkalder en reaktion, hvor medicinen opleves af kroppens automatik som et indtrængende fremmedlegeme. Netop derfor går immunforsvaret i gang med at indkapsle og afstøde den indgivne medicin.

De første signaler om dette så man i relation til stress og depression, hvor immunforsvaret ofte viste sig endda meget svækket. Det skabte nysgerrighed og spørgsmål over mod de iagttagelser, som både psykologien og psykoterapien havde talt om i flere år - og som både Anne Freud og Alexander Lowen var inde på i 30'erne. Om der her ligger en forklaringsnøgle til, at så få patienter får udbytte af psykofarmaka, tør jeg ikke sige, men synes dog det ligner "en til vished grænsende sandsynlighed", som min gamle matematiklærer altid sagde.

Det kan faktisk undre, at man i den realistisk indstillede newtonske lægevidenskabelige ideologi ikke har opdaget det fysiske begreb, som fysikken rent fagligt ofte relaterer sig til: Tryk avler modtryk - i ligefrem proportionalitet. For så ville man vide, at jo flere indgreb man foretager sig - uden modtages accept - des mere modstand vil indgrebene fremkalde.

Heldigvis begynder vi at se en vis åbning hen imod forståelsen af disse principper rundt om i psykiatrien. Igen fordi hjerneforskningen og genjagten har ført frem til opdagelser af en masse reaktioner i hjernen, der ikke kan henføres til fysiurgiske niveauer, og derfor er man nu mere tilbøjelig til at finde fornuft og logik hos bl.a. psykologerne. Men der er stadig for megen vanetænkning, ikke kun hos psykiaterne, men også andre steder i psykiatrien, såsom hos de politisk styrende. Derudover findes dette på et meget uheldigt plan i de sociale områder af samfundet, hvor der foregår en del uacceptabel indirekte tvangsmedicinering, med samme reaktion fra immunforsvaret.

Den dag vi - i hele spektret - har erstattet ideen om tvangsansvendelighed, med begrebet motivation og indsigt, så nærmer vi os et kvantespring inden for hjælpetilbud for mennesker med psykiske ubalancer. De motiverede mennesker kan nu bruge de tilbud de oplever som relevante. Det interessante i dette aspekt er, at de personer som kommer sig efter langvarig behandling ofte oplever, at dette sker når de bliver hørt og taget alvorligt. Deres tale og budskaber og dermed erfaringer og viden om dem selv, bliver brugt til at bringe dem videre. Man kan sige, at det som en person forstår og dermed den øgede forståelse, der opnås, når personen beriges med lyttende respekt, giver øget velfærd. Derved skabes fundament for et personligt rigt og udviklende liv.

---

Tryk avler modtryk  
- i ligefrem proportionalitet

For behandlere drejer det sig om at formidle viden og mulige tilbud på en sådan måde, at brugeren kan forstå og opfatte tilbud som en hjælp. Og netop dér kommer ændring i tænke måde og tilgangsmønster ind som en nødvendighed: Husk på, at den viden, man presser ned over et menneske er på linje med åndelig voldtægt, mens den viden man formidler i forståelse, bliver en rigdom for modtageren.

# LIVSGLÆDEGRUPPEN

## PÅ BESØG PÅ ROSENHØJ OG I FAKSE KALKBRUD

Det er den 28. august, og jeg skal mødes med livsglædegruppen. Vi skal på besøg i Faxe. Preben fra gruppen bor der og vil vise os deres værested, og hvad byen ellers tilbyder. Vi skal være i Faxe kl. 11 og der er et stykke vej derned, så jeg har stillet mobilen til vækning denne dag.

Vi, i livsglædegruppen kommer fra forskellige steder i Danmark. Reidun og jeg kommer fra Kalundborg. Vi kører med forskellige busser over Sjælland. I Næstved mødes vi med Preben og Tom, som kommer med tog fra Århus. Derfra følges vi til Faxe. Shais og Klaus vil komme i bil fra København.

Vel ankommet til Faxe, går vi direkte til deres værested, Rosenhøj. Det ta'r bare 5 minutter på gåben. Rosenhøj er en stor, gammel hvid villa i to etager. Vi går ind og efter en lille gang kommer vi ind i køkkenet. Der er flotte møbler og folk i sving; dels ved gryderne, dels med at lave små kunstværker af servietter. Bordet er fint dækket, og alt ser ud til, at Rosenhøj ønsker, vi skal føle os velkomne. Vi bliver også præsenteret for alle. Derefter bliver vi vist rundt i den store, rummelige villa. Der er store rum med plads til at folk kan være kreative. Små rum, hvor man kan bare hyggesnakke eller sidde og slappe af. En skøn lyserød veranda, med den grønne have lige udenfor. To sommerfuglebuske vajer i vinden og kan beundres både fra køkkenet, hvor der er et langt spisebord, og fra den lyserøde veranda. Et gammelt æbletræ hører også til havens pryd. I samtlige rum hænger der kreationer på væggene som både brugere og personale har udført. Det emmer af aktivitet, kreativitet og hygge, synes jeg.

Vi venter på de to fra København. De er på vej i bil. Vi når at blive godt sultne, før de kommer, men der er mad nok, og det smager skønt. Karryret lavet af en bruger fra Thailand og en personale, som har fødselsdag få dage efter. Tak

for hyggen :) Jeg føler mig velkommen og så tryk, som jeg kan være et helt fremmed sted.

Efter maden skal vi se Faxes berømte kalkbrud. Livsglædegruppen går i samlet flok dertil. Det er et overvældende flot og kæmpestort graveområde. Hvidt, hvidt, hvidt og nede i dybet ligger der azurblå søer, så jeg kommet til at tænke på Middelhavet. Preben og Tom forklarer om det hele. Noget forstår jeg, andet ikke. Vi snakker også om lokalområdet generelt. Arbejdspladser før og nu. Det hele er interessant.

Programmet er stramt, så vi må tilbage på Rosenhøj. De vil lave eftermiddagskaffe til os også. På vej tilbage kommer vi forbi Vandrerhjemmet. Wow, det ser hyggeligt ud og sikke en beliggenhed!! Nye ideer dukker vist op i alle vores livsglade hoveder, men det må nok vente til en anden gang :)

Vi går gennem byen det sidste stykke, og i Brugsen køber vi en blomst med krukke til Rosenhøj. Nu siger planen hjemad igen. Der er ellers flere små, søde butikker, som Reidun og jeg gerne ville kigge nærmere på, men tiden løber...

På Rosenhøj dufter der lifligt. Der er igen dækket fint bord, brygget kaffe og bagt en slags små pandekager. Vi sætter os for anden gang i dag ved det lange bord, og snakken går livligt. Vores program er ved at være slut. Klaus og Shais vil gerne blive til kl 16, hvor Rosenhøj lukker. Tom, Reidun og jeg skal med bussen fra Faxe, og Preben følger os derop. Til afsked får han store kram. Det var et super godt arrangement.

Tak til Preben for hans flotte planlægning og til Rosenhøj, for deres varme og imødekommenhed.

---

Af Yvonne  
Sikke en dejlig dag :)



# ER DU NYT EMNE TIL LANDSLEDEREN?

Landsledelsen i LAP er foreningens hovedbestyrelse eller politiske bestyrelse, men i modsætning til mange andre foreninger tager landsledelsen også meget aktivt del i hverdagens opgaver. Vi har i LAP valgt, at det ofte er nogle fra landsledelsen, som møder frem til følgegruppemøder og konferencer, for at tegne foreningen og deltage aktivt i debatten. LAP er i det hele taget en forening, hvor det er muligt at påtage sig nogle opgaver og løse dem, enten i sparring med andre eller med hjælp fra andre. Nogle fra landsledelsen tager også del i de administrative opgaver i tæt samspil med foreningens ansatte.

Det er frivilligt arbejde, hvor man dog har mulighed for at få dækket sine omkostninger og i nogle tilfælde være heldig at få mere viden eller indsigt. Der kan være mange årsager til, at man vælger at stille op til landsledelsen i LAP. En del føler for sagen og vil gerne bidrage til at gøre en forskel. En del vil gerne stille deres energi, viden og virkelyst til rådighed for foreningen og nyder at have noget andet end sig selv at tage vare på. Nogle føler det giver dem en position i forhold til samfundet, som gør det lettere at fungere i hverdagen. Et ståsted blandt ligesindede, som både giver én selv noget, og hvor man får lov at bruge sin viden. I LAP løfter vi i flok, og prøver at trække på hinandens stærke sider, desværre kommer der ofte nogle magtkampe, om hvem som er stærkest eller har mest ret. En del kunne undgås, hvis vi lyttede mere til hinanden og fik lejlighed til at spille sammen. Andre kampe er nu en gang spillet i en gruppe, en del af den proces, der foregår, når man skal afklare og blive enige om et budskab eller en rettesnor.

En hel del har igennem årene forladt

foreningen og været stærkere på, hvordan man spiller sammen med samfundet og i grupper. Nogle har nydt at løse opgaver i samspil med andre psykiatribrugere og nydt at få lov at anvende deres viden og synspunkter. Mange har igennem årene måtte sande, at foreningsarbejde ikke er deres kop te, og at deres ønsker om virkelyst og synspunkter ikke spiller sammen med resten af ledelsen. En del har sandet, at demokrati og bureaukrati også findes i foreningen og at regelforståelse ikke er deres stærke side.

Et gammelt ordsprog siger: Man skal vælge sine kampe med omhu. Det gælder også i LAP-regi. Overvej nøje hvad du vil involvere dig i og i hvor stort et omfang. Husk at give plads til dem, som gerne vil en sag. Vær lydhør over for, hvilke beslutningsgange og traditioner der er i foreningen. Giv plads for at fremme sagen og tænk over, hvor mange af dine synspunkter, du er klar til at give køb på.

Man skal være forberedt på lange møder i Landsledelsen – ofte hele lørdage. Samt en del mail aktivitet og møde aktivitet i hverdagen. Forberedelse og gennemlæsning af stof, for at kunne deltage aktivt i debatterne på et konstruktivt og sagligt grundlag. En vis indsigt i foreningsregler og bureaukrati og i hvordan samfundet er skruet sammen demokratisk er også en fordel. Du skal være klar til, at dine beslutninger ikke altid er populære og klar på at uenighed også kan føre til nye veje. I det hele taget er det vigtigt at være fleksibel og lydhør over for andres synspunkter og idéer.

Der er overvejelser omkring forskellige tiltag for at gøre det mere klart for forsamlingen, hvem der er egnet

til at sidde i Landsledelsen. Et forslag går på at give plads til spørgetid for forsamlingen inden valget. Et andet går på, at man skal have nogle folk til at stille en op, så man ikke blot selv kan skrive sig på en valgliste.

Vigtigst er dog fortsat, at man selv er motiveret og synes, man har energi og lyst til at gøre en forskel. Og det kan være en god idé, at man har nogen, som man kan finde støtte hos, når man synes, det er op ad bakke, eller man blot har brug for at få vendt nogle ting. Desværre mødes man ikke så tit og har så meget tid, at man har mulighed for at have en løbende dialog med de andre i landsledelsen. Noget kan klares over mail og telefon, men det er ikke og bliver aldrig det samme, som at have en arbejdsplads hvor man mødes tit og har tid til uformelle snakke og til at lære hinandens sprog og måder at samarbejde på. Det kunne være ønskeligt at skabe nogle rammer, hvor samspillet og samarbejdet kom i højere kurs end det er i dag i landsledelsen. Det kræver motiverede folk med respekt for hinanden og hinandens roller. Man er måske også nødtvunget til at se på rammerne og antallet af Landsledelsesmedlemmer.

Og til sidst kan overvejelser om strukturen i LAP og beslutningsgangene være en måde at stramme op på organisationens landsledelse. Om ikke andet så for at tydeliggøre for alle, hvordan det er tænkt og foregår. Tænk over om du er parat til at stille op – tag en snak med en af os gamle landsledelsesmedlemmer, hvis du føler behov, inden du beslutter dig. Vi mangler helt sikkert nogle.

---

Steen Moestrup



# GODDAG MAND, ØKSESKAFT

**LAP-medlemmer må undre sig, når de sammenligner min artikel "Retten til tvang" i sidste nummer af Medlemsbladet med Marian B. Goldsteins "kommentar" til den.**

Først omfanget: Min artikel er på tre spalter, "kommentaren" tildes hele fem. Dernæst indholdet: Min artikel melder klart fra overfor al urimelig tvang, men giver så et konkret eksempel på et vanskeligt tilfælde, hvor en ven havde bedt om eventuelt at blive taget i behandling med tvang. Han begik selvmord, efter at det ikke skete efter aftalen. Tilfældet falder klart ind under principprogrammets bestemmelse, "At tvang begrænses til absolut og påviseligt livstruende situationer". Alligevel beder redaktionen Marian Goldstein, der "går ind for afskaffelse af al tvang", kommentere indlægget. Marian må mene, hvad hun vil og hun skriver godt om unødvendig tvang og (manglende) alternativer; men i en redaktionel kommentar til et særligt indlæg om undtagelsen, havde det været på sin plads med en klokkeren afklaring af LAP's principprogram.

Desuden har bladet allerede i temaindstykket om tvang dækket hendes side

af problemet over 32 spalter, og det har intet at gøre med min artikel. Det værste er dog Marians groft fordrejede gengivelser af "mine" holdninger: Det, hun vil argumentere imod, skriver hun og klatter mit navn på, selv om jeg ikke har skrevet det: "...mener Frands. På grundlag af denne konklusion, foreslår han en revideret særlovgivning (...) som Frands også gør indirekte, at FN må være langt ude (...). Frands, og med ham samfundet som sådant, mener at vide med sikkerhed, hvordan denne hjælp til mennesker med psykosocialt handicap bør se ud, nemlig som den behandling, psykiatrien i Danmark tilbyder. (...) Endvidere går Frands tilsyneladende og ganske ligesom psykiatrien ud fra, at mennesker i krise nærmest per automatik befinder sig uden for mellemmenneskelig kommunikation. (...) i Frands' bidrag (...) Hvis ... var blevet tvangsindlagt, ville han være i live i dag (...) der gør konklusionen (ikke direkte udtalt) "Tvang redder liv" ukorrekt. (...) I stedet for at indføre nye særlove og lade diskrimineringen fortsætte (...)". Disse fordomme med mere tillægges mig, skønt de ikke står i min artikel. Jeg har været i LAP siden 2004 og enhver der kender mig, ved at jeg har helt anderledes visioner for psykiatrien, f. eks. om helt uafhængige refugier og meget anderledes organisationer.

Jeg vil ikke diskutere med Marians generaliserende fordomme. En enkelt fortjener dog et par modspørgsmål:

Marian beskylder mig for at mene "... at disse mennesker heller ikke kan vide, hvad der er godt for dem, at de ikke er kompetente til at træffe deres egne valg." Mener hun at psykiatribrugerne kan træffe deres egne valg, bare ikke, hvis deres eget valg er at sikre sig med en aftale om eventuel tvangsbehandling? Eller mener Marian, at det var min vens selvmord der viste, at han vidste, hvad der var bedst for ham? Hvad mener Marian egentlig om de to valg - sådan rent "eksistensielt"?

---

Af Frands Frydendal



## JURIDISK RÅDGIVER I LAP

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

Du kan også sende en e-mail til Lisbeth på adressen: [lisbeth@lap.dk](mailto:lisbeth@lap.dk).

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



# GOD SINDETS DAG I ODENSE

En gang om året bliver "sindet" markeret ikke blot i Danmark, men over hele verden, det hedder "World mental health day", på dansk kalder vi det for sindets dag. Det er altid den 10. oktober, det sker med forskellige arrangementer, der sætter fokus på sindet eller rettere de problemer for ikke at sige sygdomme, det kan give os.

Sidste år, havde man et arrangement på rådhuset i Odense. Hovedforedragsholderen var Johan Olsen, han er mere kendt som forsangeren i rockbandet Magtens Korridorer. Han holdt et foredrag, der bar tydeligt præg af, at han tilmed er forsker på Københavns Universitet. Det var til tider meget intellektuelt. Man skulle være meget bogligt begavet for at forstå det 100%. De mest morsomme dele forstod dog alle de 200 mennesker, der var mødt op. Han fortalte bl.a., at vi mennesker er sociale væsener, der spejler os i hinanden. Vi skal have andre at tale med. Johan prøvede en gang, bevidst nogle dage, at være på en lille øde ø for at eksperimentere med sig selv. Til sidst var det lige før, at han hørte og så noget, der ikke var der, netop fordi han så desperat ønskede at

tale med et andet menneske. Historien om Robinson Crusoe, der lever fint på en øde ø, kan derfor ikke lade sig gøre i den virkelige verden.

Johan Olsen kom endvidere ind på, at vi mennesker jo ikke kan vide, hvor meget vi ved om verden, den virkelighed vi er i. Han brugte som billede, at man er inde i en hule, hvor man kun ser på bagvæggen; på den kan man se nogle skygger af det, der foregår udenfor, altså et ret diffust billede. Der vil man jo tro det er hele verden, da man ikke har set andet. Han sammenlignede det også med et vindue, hvor man igen kun kan se det, der foregår uden for vinduet, ergo er det det billede, man har af verden. Man kan ikke forestille sig andet, da man ikke har set det, Man tror, at det er hele "verden" (hvad det jo ikke er). Man kan med andre ord kun forestille sig noget, man kender. Hvis man aldrig har leget i en sandkasse, kan man heller ikke forestille sig, det er sjovt.

Sindssygdom har Johan haft tæt inde på kroppen, da hans engelske svigermor troede og så ting, der aldrig var sket. Fx mente hun tilbage i 60'erne, at The Beat-

les kom og besøgte hende, mens hun var indlagt på hospitalet. Der kom dog kun 3 af dem, da John Lennon skulle noget andet den dag.

I det meget filosofiske og psykologiske foredrag, kom han ind på den måde, vi opfører os over for hinanden. Det er netop forskelligt fra land til land. Fx går vi danskere og laver sjov med hinanden, samt kan sige noget som er dobbeltydigt. Johan fortalte at han var på besøg i USA, hvor han kom til at gå og fornærme folk, uden at han vidste det, da de netop havde andre sociale spilleregler, end vi har her i Danmark. Han konkluderede ganske rigtigt, at vi kan opleve tingene forskelligt. Nogle kan se og høre ting, vi andre ikke kan, deres oplevelse af verden er ikke forkert, de oplever det lige så sikkert og rigtigt, som vi gør af, at det ikke sker. Men det giver dem nogle problemer, når de ikke opfatter basale ting, som vi andre gør. Foredraget kan høres, hvis man går ind på LAP radio, der findes på vores hjemmeside.

---

Tom Jul Pedersen

## Handling giver forvandling!

Jeg har med stor sorg læst jeres tema om tvang, og er så ked af det, for hvor er alternativet? Det viser I ingen, ingen vej til. Det er 30-40 år siden Galebevægelsen sagde: vi vil handle ikke behandles. Jeg er tidligere bruger af psykiatri, først med piller ordineret af praktiserende læge, de hjalp ikke en pind, derefter ambulantly behandling ved en praktiserende psykiater, og gennem et halvt års samtaler fandt jeg tilbage til mine egne styrker. I hele perioden havde jeg arbejde, og jeg kom igennem krisen ikke mindst med

stor hjælp fra omsorgsfulde arbejdskammerater. Jeg ønskede behandling, og fik den ønskede hjælp.

### Det er baggrunden for, at jeg skriver, men ikke den aktuelle årsag

En ung mand, jeg holder meget af, er indlagt på gule papirer, han behandles med tvang og har meget ringe sygdomserkendelse. Før hans indlæggelse var alt i hans liv kaos, økonomien, hverdagen og han havde mange forestillinger om

trusler og forfølgelser. Han levede i perioder af at samle flasker - og ellers SU og tilskud fra familien. Han blev tynd og så dårlig ud. Det oplevedes derfor for familien som en lettelse, da han blev indlagt. Han oplever det som et overgreb og er blevet tvangsmedicineret 3 gange.

Det er så smerteligt at opleve, hvad kunne de pårørende have gjort? Er der ikke noget alternativ? Hvorfor har LAP kun kritik og intet alternativ? Hvordan er en alternativ behandling, hvordan



fastholdes patienterne i behandling frivilligt? Mange patienter mener jo ikke de er syge, tværtimod? Det er ikke nok at skrive og tale om det, der bør etableres alternativer på samme vis som friskoler og andre alternative institutioner. Den person, som Frands Frydendal omtaler i sidste nr. af LAP's medlemsblad under overskriften "Retten til tvang", kendte jeg. Da han i en periode var sygemeldt fra kommunalbestyrelsesjobbet, sagde han til lokalavisen, at det skyldtes, at han skiftede

sin gigtmedicin. Så svært er det selv for et medlem af LAP at offentliggøre, at man er på psykiatrisk medicin. Jeg ved ikke om tvang hjælper, men jeg ved, at der ikke er eksisterende danske alternativer. Det er helt forkert i en tid, hvor patienters rettigheder løftes.

Jeg kan se, at den unge mand, der blev tvangsindlagt, nu har det bedre og hans tanker tilsyneladende er mere sammenhængende, og jeg må erkende, at ham, jeg kendte, tog sit liv;

han blev ikke tvunget til behandling. Men ingen af dem havde, så vidt jeg kan se, noget alternativ. Tænk hvis LAP, foreningen Bedre Psykiatri og Sind oprettede og drev en brugerstyret behandlingsmulighed, som kunne vise alternative behandlingsmuligheder i praksis.

---

Eva Dragheim

# MERE FOKUS PÅ BASALE BEHOV, OPBAKNING OG HJERTEVARME

Medicin kan til tider gavne. Samtaler hos psykolog og psykiater kan til tider gavne. Dog må den overordnede kurs være at udvikle støttende og anerkendende fællesskaber, når mennesker har brug for forståelse, accept og støtte og holde op med at sygeliggøre livsproblemer.

Hver dag, kunne man starte med at spørge sig selv: "Hvad har jeg gang i? Er det virkelig, det, jeg vil? Hvad ville støtte i den situation jeg/vi befinder os i nu? Hvordan kan jeg/vi sammen finde tryghed og finde trøst? Hvordan udvikler jeg/vi hjertevarme?" At være menneske drejer sig blandt andet om at kunne støtte hinanden og forstå hinanden. At føle - at man hører til - er elsket og ønsket.

Hvad kan vi gøre for at udvikle støttende og anerkendende fællesskaber, når vi har brug for forståelse og accept? Hvordan kan vi oprette trygge baser, hvor mennesker kan henvende sig, med fokus på, hvilke behov, der søges opfyldt?

Målet må ikke være at lave små lukkede selvtilstrækkelige enheder eller samfundsreservater uden kontakt med det omgivende samfund i form af væresteder. Støttende og anerkendende fællesskaber må bygge på en grundlægende forståelse af almene menneskelige behov og ikke udelukkende være sygdomsorienteret. Det gælder også om at finde frem til, hvad mennesker er gode til, og hvordan de kan indgå i gensidige relationer. Hvordan kan vi skabe steder, der handler om at opbygge og "booste" det enkelte menneske? (Selvværd er en stærk kraft i menneskets eksistens). Hvordan kan vi opleve betydning, følelse af eksistens igennem at skabe, gavne, samarbejde og gøre en forskel sammen med andre?

---

## Hvordan får vi så megen sundhed ind i vores liv, at vi kan sige, at vi har magt over vores eget liv?

Sundhed handler ofte om at være i stand til at kunne handle, passe på sig selv og indgå i meningsfulde, støttende fællesskaber, hvor man har betydning og bliver holdt af. Fordi man er menneske, kan man have brug for støtte, for at være med i et fællesskab og udveksle erfaringer. Man har langt større chance for at klare sig igennem svære perioder, hvis man føler sig forstået, accepteret og får opbakning, bliver i stand til at kunne bede om det, man har brug for og til at sætte sunde grænser.

Vi er først og fremmest mennesker, der har et grundlæggende behov; blandt andet følelsen af at være accepteret og høre hjemme og være værdsat for de evner, vi besidder, mulighed for at finde ind til vores livsmål. Vi har brug for et fællesskab, hvor vi indgår i en gensidighed i forhold til den person, vi er. Udgangspunktet må være, at vi stiler efter et fællesskab, der viser anerkendelse af det enkelte menneske og omvendt; at man finder de ubrugte muligheder, hvor mennesket hverken kan defineres som patient eller helt gennemsnitlig "normal"; at man ikke sygeliggør almindelige livsproblemer: "Det er på tide, at der bliver gjort op med opfattelsen af, at en psykiatrisk diagnose betyder at man er "syg i hovedet", "skingrende skør" osv. I de fleste tilfælde er der jo tale om sjæle- og kropssmerter, som man deler med en meget stor del af befolkningen. At have ondt i livet er ikke nogen skam." (citater fra bogen: "Ondt i livet" skre-

vet af Lise Ehlers). . . . Hvad mener vi egentlig med begrebet sygdom?

Symptomer kan nogle gange ses, som en sund reaktion på at "alting" går for stærkt, eller at det enkelte menneske ikke får en mulighed for at ændre de ting, som reelt var grunden til symptomerne. At have magt over eget liv indebærer blandt andet muligheder for at kunne handle sig fri af ufrugtbare livsvilkår.

En af de store udfordringer bliver også at hjælpe hjernen og kroppen, ja hele mennesket og mennesker indbyrdes, til at danne mønstre, der gør, at vi som art også kan finde ro, fred, glæde og en dybere mening, hver især og sammen. Tænke i at vi er sammensatte størrelser, der kommunikerer ud fra sammensatte mønstre og kommunikationssystemer i de sammenhænge vi indgår i. Intet menneske er bare hoved. Intet menneske er bare krop. Intet menneske lever som en øde ø. Vi kan ikke undlade at forholde os til kernen i at være menneske - at vi kan støtte hinanden - være nysgerrige på hinanden, forsøge at forstå hinandens væsen, følelser og individuelle behov og handle ud fra medfølelse og indsigt. Det er i al fald ikke en sygdom at have basale behov.

---

Af Lone Olufsen.



---

Sørg for at vi ikke bliver patienter, fordi vi hverken kan finde fællesskaber, glæde eller mening i vores liv.

# PENGENE ELLER LIVET

## Jeg husker det, som var det i går

"Hvis du vil have en uddannelse og dermed et godt job, er du frit stillet til at prøve det!"

Socialrådgiveren smiler vennsælt til mig.

"Hvor længe er det nu, at du har fået pension?" Min sagsbehandler rodet lidt i sine papirer.

"Godt og vel 20 år. Jeg skal lige fortælle dig, at du ikke må tage noget kompetence-givende over 9. klasse. Så er vi tvunget til at sætte din pension i bero. Men du kan jo søge S.U."

Jeg tror ikke min sagsbehandler snakkede om, at mange unge mennesker må "nøjes" med S.U, eller noget om, at det burde jeg også kunne gøre. Jeg ved ikke helt, hvad der har holdt hende tilbage. Måske det faktum, at jeg var 50 år, og at jeg har været på pension i rigtig mange år. En pension, der var bevilget på baggrund af min sygdom og hvilende på en vurdering, der sagde, at jeg for tid og evighed ville været uegnet til job og uddannelse.

Jeg ville have en uddannelse, og måske er jeg fra naturens side lidt for ambitiøs, og måske ville jeg lidt mere, end at have et job, der ikke krævede mere af mig, end at jeg kunne scanne varer eller lægge dem på en nærmere defineret hylde.

Måske var det også for meget at ville være massør. For der var jo jobs, som Københavns socialborgmester sagde. Jeg havde været til et møde, hvor borgmesteren med begejstret stemme fortalte om et job som elevatorfører. "Så kan I køre op og ned med folk. Så kører elevatoren op til 1. sal eller måske til 4. sal og minsandten - ned igen!" Borgmesteren så begejstret ud over sine tilhørere.

Om vi, en røvfuld førtidspensionister, nikkede begejstret tilbage, husker jeg ikke.

Jeg havde dog et valg. Jeg kunne tage en uddannelse, som ikke var godkendt, og som jeg sandsynligvis aldrig ville kunne få job på. Jeg kunne tage en alternativ uddannelse, som bortset fra de manglende jobmuligheder, havde noget andet godt med sig. Selvudvikling og selvspekt. Et netværk og en anden måde at se verden på, end den måde jeg havde lært i mine mange år i psykiatrien.

Jeg tog massør-uddannelsen og snød min psykiater. Jeg lærte, at alle mennesker har værdi, og jeg lærte, at man kan ændre på sit liv og at man selv kan gøre en forskel. Jeg lærte, at selv den, man regner for ude, kan komme ind igen, og jeg lærte, at man kan ændre sin måde at tænke på til noget positivt.

Alt det, jeg ikke havde lært i psykiatrien.

Uddannelsen var dyr: over 50.000 kr. + næsten 20.000 for at læse fysiologi. Fysiologien skulle gøre min uddannelse bedre og mere anvendelig.

Jeg husker jeg gik ned i banken. Jeg spurgte bankrådgiveren om jeg kunne låne lidt penge, til at sikre min fremtid. Bankrådgiveren skævede til skiltet, de havde hængende i vinduet: "Vi er en bank med socialt ansvar" og sagde så, at det kunne jeg ikke. "Men du kan jo låne i i Ikano Finans", sagde den flinke rådgiver og skævede mod det hinsides.

Jeg burde måske ha' undersøgt det lidt nærmere. Men skulle jeg have en uddannelse, skulle det være nu og da jeg, med min psykiaters ord i tankerne, ikke havde tænkt på at spare penge op, lånte jeg. Det kom til at svie til min røv. Mindst 20% i rente per år.

Jeg ville aldrig undvære min uddannelse, og jeg er mere end glad for, at jeg valgte at tage den. Min uddannelse har ændret mit liv. I stedet for at sidde på et værelse og gå til grunde, er jeg i dag ude blandt andre og har et liv som jeg er glad og taknemmelig for.

Min økonomi er for tid og evighed ødelagt. Men jeg kæmpede og vandt mod alle odds. Havde jeg gjort som psykiatrien sagde og systemet ville, var jeg aldrig kommet videre i mit liv.

Min kæreste er ked af det. Min økonomi driver hende til vanvid, og hun kan ikke, som jeg, sætte tingene i perspektiv. For i realiteten havde jeg ikke noget valg.

"Pengene eller livet"  
*Jeg valgte livet...*

---

Terkel Winther



## DRØMMERIGET

Der sad patienter så tankefulde  
og hørte på psykiatriens tale.  
Der klang i øret ej sølv og guld  
for det om tvang og særlov handled'.  
De må ej videnskab sig forvente -  
eller ligeret for loven!

Da end'lig der blev fred,  
Knirked' den gamle medicin vogn afsted  
stundom i krogede gange  
fyldt med piller strålende og mange.  
De ér jo menneskefiskere her,  
og skader tager de sig ikke nær!

Plud'slig sad en engel på vognens stel.  
Ophæv dog tvangen kære!  
I kommer ikke til at mangle "de sære".  
De af sig selv vil komme,  
når de ikke mere er i jeres lomme,  
for mangen det være vil så vell!

Da drejed' medicingiveren vognen brat,  
og alle pillerne faldt ned så let.  
Men engelen den har sig sat,  
og gør alle pillegiveres tale mat.  
Fiskerdrotten ophøre må,  
og videnskaben i nye fodspor gå!

Nej! Nej! De råber skræmt og angst,  
så mister vi jo vores fangst!  
Nu er vi jo vant til enevælde  
og til piller i alle at hælde!  
Men engelen blot mod dem ler.  
Nej, se dog hvor psykiatrien sig térl!

Så fulgte psykiatrien da engelens kald,  
og lod sig villigt omskole.  
Patienter stimlede til i tusindtal,  
og lo som klare sole.  
For nu er særlov og tvang forbi  
og dermed psykiatriens menneskefiskeri!

Det var så dét, min kære ven ...  
Engelen - den er rejst igen.  
Højt oppe sidder den nu og tindrer,  
og jeg står ved mit vindue og vinker.  
Det var jo bar' mit drømmerige -  
må jeg vist hel're bekende og sige ...

*(Melodi: Der sad en fisker ... Carl Nielsen 1920).*

---

Kirsten Elgaard

# Personlig beretning fra LAP's Nytårskur i Odense

Der blev afholdt Nytårskur på Hotel Plaza den 11. januar 2013, hvor 25 LAP-medlemmer fra hele landet var mødt frem. Det var hyggeligt at møde nye som gamle bekendtskaber ved denne lejlighed, selvom der ikke var tid til ret meget socialt samvær.

Først blev der i restauranten budt velkommen af Hanne Wiingaard og så gik vi ellers om bord i en lækker buffet. Derefter var vi klar til at gå i mødelokalet for at høre og kommentere på de oplæg, som kom frem. Et for mig ukendt medlem, Per Hvad, fra LAP-Kbh., startede op med at fortælle sin historie om at være kommet sig gennem Vendepunktkurser i København. Han mente, at dette - og det at han nu var færdig som instruktør i Vendepunkter - virkelig havde gjort ham mere rask og medicinfri i nu to år. Forinden var gået 24 år uden de store ændringer i hans bi-polære tilstand med medikamentel behandling - og uden. Jeg kunne genkende hans historie i min egen for mange år siden, selvom den ikke var detaljeret omkring medicinbrug og indlæggelser. Det er rart, at nogen kan komme videre i livet, når de får en behandling som virker for dem. Jeg håber virkelig, at det holder for ham, selvom jeg af erfaring ved at den manio-depressive sygdom ikke bare sådan forsvinder af sig selv.

Så kom turen til Claus Bech Nielsens indlæg, om hvordan vendepunkter-ideen var begyndt og hvad den går ud på. Projekt Vendepunkter blev startet i 2005, hvor jeg selv arbejdede som frivillig i LAP-Kbh./Frederiksberg. Dengang var ideen ikke så udbygget som

i dag, men jeg deltog selv i et af de første som prøveklud og syntes godt om det nye tiltag. Dog vil jeg sige, at man skal være klar til at komme videre, selvom man føler sig meget sårbar. Og det viste sig dengang, at mange faldt, fra fordi de netop ikke var klar til at komme så meget videre. Et nyt tiltag, fortalte Claus Bech om, er at man i Kbh. vil starte aftenskole med undervisning under Folkeoplysningsloven. Der er udfærdiget et længere oplæg til Københavns Kommune, borgmesteren og andre relevante instanser, som skal skaffe ekstra midler. Der bliver muligvis brug for en mindre symbolsk brugerbetaling, når dette kommer i stand. Og hvordan kan uddannelsen implementeres ude i Regionerne? - derfor er det anførte brev sendt ud.

Efter dette oplæg blev det Karl Bach Jensens tur med en redegørelse om LAP-året 2012. Herunder at to nye medarbejdere er ansat på sekretariatet - to damer - Annamari Løvendal på deltid som bogholder og Birgitte Hansen i fleksjob.

Der har været afholdt en høring på Christiansborg om medicinrelaterede dødsfald med bl.a. folketingsmedlemmerne Özlem Sara Cekic (SF) og Karen Klint (S). Et synligt resultat af høringen er at der nu er bevilget ekstra 4 mio. kr. til retsmedicinernes projekt om at gennemføre flere og mere grundige obduktioner ved uventede dødsfald. Det viser sig at LAP siden 2009 har været på Finansloven - med 3,5 mio. årligt i tilskud. Men dette er først blevet bekendtgjort i slutningen af 2012 grundet en beklagelig fejl fra ministe-

riet. Men LAP skal da være tilfreds med at det endelig er lykkedes at komme på Finansloven, så man sikrer at det økonomiske grundlag for foreningen er i faste rammer. Karl fortalte også om årets vellykkede psykiaritopmøde, hvor temaet på LAP's initiativ var Åben Dialog. Topmødet arrangeres af Det Sociale Netværk af 2009, hvor 13 foreninger mv. deltager. Desuden gav han et indblik i det arbejde der er i gang i regeringens psykiatriudvalg, hvor han repræsenterer LAP, som den eneste med egen patienterfaring.

Af Inger-Liss Christoffersen







## Spørgsmål og indlæg fra tilhørerne, her nogle udpluk:

- Paul Bjergager – Grundforeningerne skal styrkes med 50 %!
- Erik Thomsen, en ny kors kampagne – en ny type konsulenter i LAP, eks. 5-7 timer pr. uge. Ambassadører – os – som betales med 50 kr. pr. rekrutteret nyt medlem i foreningen. Sig nej – angst hindrer mange i den frie tale i LAP. Nyt Bisidderkursus. Misbrug af tvang – der skal regler til for hvornår og hvordan. Sammen er vi stærke (indlæg i bladet om dette af E.T)
- Katrine opfordrede Bisiddergruppen til afholdelse af "kursus om at sige JA"!
- Frands mente, at destruktion af nye ideer og tiltag foregår i LL.
- Lars Arredondo: Sygdomme – somatiske og ikke kun psykiske – der var datidens rejsekonsulenter en stor støtte.
- Tom Jul mente at ingen gider arrangementer i lokalforeningerne.
- Jan Stig Andersen gjorde opmærksom på at er afsat 150.000 kr. til regionskonsulenter i 2013. Vi havde rejsekonsulenter indtil 2009. Hvad med de kollektive medlemmer?
- Michael Maahr, Århus: At netværke via pc og at få flere penge til LAP-afdelingerne.
- Michael Krog siger det kort: "Foren os i stedet for at skille os"! Hvad vil vi med LAP: En lille aktiv forening eller en stor forening, der virkelig kæmper sammen? Positivitet, gode initiativer og meget mere brug af medierne.
- Gert Zöllner bedyrede at LAP-Region Hovedstaden, som han er formand for, er så godt som ikke eksisterende.
- Medlemmer kommer og går lige så hurtigt i LL og som medlemmer – hvad kan vi gøre for at de bliver der? M. Krog og Frands.
- Samvær blev der ikke tid til, selvom det var programsat – og mødet sluttede kl. 17.00 efter planen.

## Psykiatriudvalget er nedsat af sundhedsminister Astrid Kragh og består af:

Direktør i Sundhedsstyrelsen  
Vagn Nielsen (Formand for udvalget)

Formand for Det Sociale Netværk  
*Poul Nyrup Rasmussen*

Landsformand i SIND  
*Knud Kristensen*

Udviklingskonsulent i LAP  
Karl Bach Jensen

Landsformand i Bedre Psykiatri  
*Ebbe Henningsen*

Formand for Dansk Psykiatrisk Selskab  
*Jeanett Bauer*

Social- og sundhedspolitisk direktør i Danske Regioner  
*Lone Christiansen*

Vicekontorchef i KL  
*Kurt Hjort Kristensen*

Chefpsykolog  
*Nicole K. Rosenberg*

Lektor, Cand. Med.  
*Niels Damsbo*

Ledende overlæge,  
*Klaus Müller-Nielsen*

Vicecenterchef, sygeplejersker  
*Margit Asser*

Direktør i Socialt Udviklingscenter SUS  
*Per Holm*

*Desuden deltager en række repræsentanter fra diverse ministerier og styrelser i udvalgets arbejde.*

# OPLÆG TIL DEBAT OM HVAD LAP SKAL STÅ FOR FREMOVER



For at hjælpe LAP til at få en god debat på vort kommende Landsmøde, besluttede bladgruppen at lave et temanummer, hvor forskellige LAP-medlemmer blev bedt om at give deres bud på LAP's fremtid og virke.

Over 30 medlemmer var indbudt til at give deres bud, bl.a. samtlige landsledelsesmedlemmer, ligesom de også blev opfordret til at spørge andre, om de ville bidrage. Selv om der kun er kommet få tilbagemeldinger, håber vi

fra bladgruppen, at indlæggene kan bruges til, at få den nødvendige debat om hvad LAP skal udvikle sig til. LAP er for os alle, og vi vil i enighed efter debatten og vedtagelsen på Landsmødet så arbejde ud fra, hvad Lands-

mødet har besluttet - og ikke blot hvad få medlemmer mener.

---

M.v. LAP-hilsner  
På vegne af Bladgruppen  
Erik Thomsen

## HVOR VIL VI HAVE AT LAP SKAL UDVIKLE SIG!

Vi har en LANDSLEDELSE, der følger op på landsmødets beslutninger, tager aktuelle initiativer, tager sig af det løbende, der kommer ind til foreningen, og tager beslutninger om disse sager.

**FORRETNINGSUDVALGET:** Repræsenterer Landsledelsen imellem møderne, ved uopsættelige beslutninger m.m.

**KONTORET:** Tager sig af det administrative, og Arbejdsgiver funktionen varetages af forretningsudvalget.

**UDVIKLINGSKONSULENTEN:** Tager sig primært af udvikling af foreningen, og sekundært af projekter

og sager, hvor han bliver bedt om at tage sig af opgaven.

**MEDLEMSKONSULENTER:** Foreningen ansætter eller laver en aftale med det nødvendige antal personer - antallet kan f.eks. være 4 i Jylland, 2 på Fyn og 3 på Sjælland og Bornholm. Det kan være ressource-stærke medlemmer eller andre inden for handicapgruppen. Men vigtigst at de kan arbejde selvstændigt. Disse skal i dagligdagen referere til kontoret og ellers også samarbejde med bestemte personer i Landsledelsen. Medlemskonsulenterne kan, evt. sammen med lokalforeninger lave arrangementer for KOLLEKTIVE MEDLEMMER - HER HAR VI CA. 4000 tilknyttede brugere!

**LOKALFORENINGERNE:** Her kan MEDLEMSKONSULENTERNE støtte op om den daglige drift, samt være behjælpelige med at lave forskellige arrangementer. Såsom konferencer, foredrag, selvhjælpsgrupper m.m. Arbejdet i lokalforeningerne og blandt de kollektive medlemmer skal de næste 2 år være det primære for Landsforeningen LAP, og skal primært varetages af de nye medlemskonsulenter samt landsledelsen og udviklingskonsulenten. Kontoret servicerer med det administrative.

---

Af Paul Bjergager Nielsen

# ET NYT LAP MED ET **BREDT** FÆLLESSKAB

LAP's unikke position i foreningslandskabet kommer af, at LAP er den eneste forening, som kun optager os psykiatribrugere. Vi er til gengæld titusindvis, og når man som LAP ikke skelner mellem diagnoser, skulle LAP jo kunne blive en meget stor og stærk forening. Hvis man kan forene dem!

Men at have flere medlemmer stiller større krav til organisationen. Formål, grænser og ansvar skal fordeles klart mellem lokalforeninger, arbejdsgrupper, landsledelse, forretningsudvalg og ansatte medarbejdere. Arbejdsgange skal være gennemskuelige og lette at sætte nye folk ind i.

Men LAP blev desværre ikke organiseret særlig grundigt fra starten af, og siden er det kun blevet lappeløsninger. Formålsparagraffen er nu på hele 10 led, som bliver til et principprogram på 35 punkter. Det førte sidste år til et handlingsprogram på 11 punkter, som ikke førte til ret meget i det hele taget, for de kom ikke frem i LL, før det skulle evalueres..

Hvorfor? Fordi LAP døjer med uklarhed og uenighed om vigtige spørgsmål som: Skal Landsmødet (LM) bestemme over landsledelsen (LL) eller omvendt? Skal forretningsudvalget (FU) styre LL eller omvendt? Skal LL styre arbejdsgrupperne? Skal de ansatte styre LL eller omvendt? Har vi ytringsfrihed i LL eller hvad?

LL kan ikke engang enes om, hvad der skal på dagsorden og i hvilken rækkefølge. I mellemtiden roder de store spørgsmål rundt i en skarp og personlig email-debat, som nye LL-medlemmer meget hurtigt bliver træt af. Under det hele ligger den virkelige konflikt: Skal LAP være bred og støtte mange forskellige formål i psykiatribrugeres interesse? Eller skal LAP være en arrig vagthund, som kun har ét i hovedet: At sætte tænderne i struben på psykiatrien og alt dens væsen: Al tvang, alle diagnoser, al medicin, alle de øvrige patientforeninger, samt alle de moderate LAP-medlemmer, som også kunne gøre et godt stykke arbejde i LAP.

Jeg ønsker for det første, i formen: LAP skal være en forening og altså forene de modsætninger, som en medlemskare rummer. Det handler ikke om psykiatri, men om ordentlig, transparent og professionel organisation. På landsmødet vil vi foreslå et udvalg, som skal bruge næste år på at lave bl.a. et nyt vedtægtsforslag og starte LAP på en frisk.

For det andet, i indholdet: LAP skal støtte mange forskellige formål i psykiatribrugeres interesse. Herunder være en arrig vagthund til at bekæmpe psykiatriens klart urimelige sider, der hvor det er tiltrængt - og kun der. LAP skal organisere og sætte sin vagthund i snor. Den skal ikke bide alt, hvad der rører sig i psykiatrien, f.eks. andre psykiatribrugere, som har en mere moderat holdning til psykiatrien. LAP skal blive voksen og forene disse modsætninger, så kan LAP blive en stor forening, og så kan også vagthunden gøre sit arbejde bedre.

---

Frands Frydendal,  
landsledelsesmedlem

---

Skal LAP være  
bred og støtte  
mange forskellige  
formål i psykiatri-  
brugeres interesse?

# HVOR SKAL LAP HEN ?

Af Erik Thomsen

Mit håb for LAP's fremtid er, at vi vil udvikle os til en kamporganisation, der kæmper for alle os psykiske overleverere uanset hvor i systemet, vi er. At vi tager udgangspunkt i det, der sker nu og her i året 2013. Vi slæber alle rundt på en historie om overgreb, om nedværdigelse, om at blive svigtet, men stadigvæk fremturer nogle med

noget, der er sket for mange år siden - det svækker LAP. Vi mister troværdigheden og ingen gider høre på os, når vi fremfører historier fra 1970'erne. De fleste medarbejdere i psykiatrien dengang var slet ikke født, og hvorfor skal de så stå til ansvar for det, der skete dengang? Nej, lad os tage dagens problemer op, de er såmænd store nok.

## For behandlingspsykiatri en bør vi kæmpe for:

- at hvis man er indlagt, er stedet på det tidspunkt vores hjem, hvor vi må opføre os som vi gør hjemme, f.eks. at vi må ryge på vores værelser, i den fri natur osv.
- at den enkelte selv afgør, hvilken behandling personen ønsker, og at vi i LAP ikke fordømmer nogen, bare fordi man personligt ikke vil have lige den "korrekte" behandling, som f.eks. elektrochok.
- at der findes de nødvendige hospitalspladser, og at tvangsindlæggelse i få tilfælde kan være nødvendigt.
- at enhver form for vold, vi bliver udsat for på hospitaler, bosteder m.v., bliver anmeldt til politiet - også selvom det er en anden psykisk syg, der begår volden.

## I dagligdagens psykiatri bør LAP arbejde for:

- at den nødvendige boligstøtte findes, så vi kan få hjælp til at blive i vores eget hjem.
- at der bliver lavet flere opgangsfællesskaber, hvor man kan bo sammen med ligestillede, hvis man ønsker det.
- at værestederne får en ren brugerstyret bestyrelse, der også har beføjelse til at ansætte og fyre de ansatte!
- at vi hverken skal trues på vores børn eller arbejde, kun fordi vi er psykisk syge og ikke vil tage medicin, fordi vi mener, den er skadelig for os.
- at enhver form for lov og bekendtgørelse, der diskriminerer os, som tvangsloven ophæves.

## I selve LAP håber jeg:

- at vi får ændret kulturen, så vi begynder at arbejde for os alle sammen - og ikke for at hævde én selv.
- at der stoppes med at nogle få betragter alle os andre som en flok fjolser, der ikke kan noget. Deres sololøb er yderst skadeligt for LAP og får faktisk jaget mange ud af LAP, da de ikke orker at kæmpe imod.
- at vi politianmelder de tilfælde, hvor folk stjæler af LAP og LAP-grundforeningernes penge. Hvordan kan vi forlange, at vi skal tages alvorligt og behandles lige, når vi ikke selv lever op til almindelige krav, som f.eks. du må ikke stjæle, og hvis du gør det, så melder vi dig.
- at vi styrker vores grundforeninger, ved at give dem flere penge, eks. indføre en dusør på 50 kr. til det medlem, der får en ny meldt ind med betalt kontingent.
- at vi ansætter nogle af vores medlemmer i fem timer om ugen til at opsøge væresteder, bosteder m.m. for at fortælle om LAP, og hvorfor det er så vigtigt, at stå sammen.



# VISIONER FOR LAP

Sammen står vi stærkt – er vi få, bliver vi ligegyldige.

Og til sidst, skal vi ikke skifte navn til: Landsforeningen Af Psykiatribrugere og -overlever, som til daglig stadig kaldes LAP.

Vi har jo overlevet systemet, hvilket er en stor bedrift i sig selv.

## En professionalisering af vor gode forening

Det skal ikke være hjertet (lysten) der er det afgørende for det, man laver, men derimod talentet. Konkret tænker jeg på, det skal være folk, der har forstand på at skrive, der laver bladet, så kan der i midten være to sider med læserbreve.

Når man ringer til LAP og vil tale med én, skal man stilles om til én, hvis ansvarsområde det er. Allerede på hjemmesiden skal der være navne og ansigter på dem, der har det og det ansvarsområde. Fx én har om skole og uddannelse, en anden har om hospitaler, en tredje har viden om det at være pårørende. Frem for alt skal vi have en presseansvarlig, én pressen kan ringe til, som selv kan gå til pressen med historier, og som forstår at "vinkle" en nyhed, så medierne bider på.

Tilmed skal LAP bladet turde at bringe kontroversielle historier, som vel at mærke er rigtige. Personen, der er omtalt eller står til ansvar for det kritisable, skal selvfølgelig have mulighed for at kommentere det. Positive artikler skal der tilmed være plads til, fx om nye tiltag inden for stat og kommuner som andre kan lære af og blive inspireret af. LAP skal være en positiv forening, en der ikke er fyldt med tvang, brok og utilfredshed.

Vi skal finde samarbejdspartnere, samarbejde med andre foreninger, så som Sind og Den venlige psykiatribrunder-forening. Enhver

forening eller arbejdsplads er kendetegnet ved de mennesker, der er der (løn eller ingen løn). For fremtiden skal man for at arbejde med eller uden løn svare på jobannoncer, samt være til jobsamtaler. Tilmed skal vi have endnu flere raske til at arbejde for os, såsom studerende på universitet eller journalisthøjskolen. Samarbejde med ølindustrien er heller ikke at foragte. Jeg har her ladet mig inspirere af Muskelsvindfonden, og de Grønne Koncerter.

I ledelsen (landsledelsen) der kan der være personsager, så skal de personer, der tales om, være til stede, de skal have mulighed for at give deres besyv med, deres version. Folk skal tilmed have gjort noget konkret forkert, for at de kan blive smidt ud af arbejdsgrupper eller ud af LAP. Det skal være sagligt begrundet. Der skal være en daglig leder, der varetager dagligdagen, landsledelsen skal derfor ikke behandle småting; det klarer lederen.

Pengene, vi fordeler til de lokale foreninger, skal øremærkes, vi skal sikre os at de ikke klattes op på ingenting.

---

Tom Jul Pedersen,  
Landsledelses-medlem.

# LAP HVORHEN OG HVORFOR?

**Hvor er psykiatrien i dag, efter 10 år i egocentrismens favntag? På en måde befinder den sig i et skisma mellem på den ene side tilbødelsen af det evidensbaserede og derfor troede sikre - og på den anden side forsøget på at leve op til brugerne krav om individuel adgang til tilbud for psykiske ubalancer. LAP's svaghed er nok den, at der er mere, der skiller end samler i medlemsskaren.**

På den ene side er vi medlemmer, fordi vi har et eller andet tilhørsforhold til psykiatrien, behandlende som socialt. På den anden side er vi et tværsnit af landets befolkning. Derfor skal vi finde fremadrettede ideer og temaer for det forsatte arbejde som brugerbevægelse. Også derfor skal vi primært kunne samarbejde med de andre kræfter i samfundet med samme mål, selv om de måske vælger andre veje. Der er et

gammelt ord, der siger: Alle veje fører til Rom. Og ja - derfor er det vigtigt, at vi ikke starter ud med negativitet eller vrede. Men de sidste par år har jeg set en tendens til at smække døre frem for at holde dem på klem. Der er og har været grupperinger i LAP, som måske nok på berettiget, men uafklaret, vrede har forsøgt at ødelægge det samspil og den relative gensidige respekt, andre har brugt ti år på at opbygge.

Vil man at LAP stadig skal have tyngde i forhold til den faktiske indflydelse, vi vitterlig har, så skal man passe på med at lade disse rabiate holdninger blive ansigtet udadtil. Det politiske spil er både knudret og ofte langsomt - lovændringer kræver meget arbejde og en del juridisk forståelse. Man kan få 10 minutter i medierne med demonstration og opråb - men varige ændringer i lovene (eventuelt ophævelse) kræver et ganske andet arbejde, som jeg håber der er kræfter, som vil og tør tage op.

Min vision for LAP er, at vi kommer frem til at være den samlende organisation, der inde i sin struktur kan have de mange små foreninger. Det er på sæt og vis ok at være mange foreninger eller interesseområder - men generelt set har vi samme målsætning - nemlig en human og respekterende opfattelse af mennesker med psykiske ubalancer.

For at nå dertil - også for foreningen LAP - skal der sluges et par kameler eller tre - ses på om de oprindelige formålsparagraffer og bremser er relevante i nutiden. Eller om de står i vejen for ovennævnte overordnede mål.

---

Af Bo Steen Jensen





# LAP, FREMOVER

**Vi skal have fristet flere medlemmer til aktivitet - der er mange metoder til det, man kunne starte med en workshop med oplægsholdere med erfaring med dette. Argumentation for større inklusion er dårligt nødvendig, men - det vil give flere kræfter, måske deraf større offentlig synlighed, nye indfaldsvinkler, mere demokrati**

## **Opgør med myten at "LAP er imod medicin"**

Vi er vel ikke "imod medicin", det kan man ikke være som forening for psykiatribrugere. Men vi har som forening kendskab til mange gode alternativer. Vi er vel først og fremmest en forening, der søger at tale for den enkelte ret til at bestemme over eget liv og samtidigt have ret til den hjælp, man føler er den rigtige hjælp. Jo - og en masse mere. Meget mere. Vi har meget at være stolte af, bestemt!!! Men vi er ikke "mod medicin".

## **MEN MEN MEN MEN :**

Det tror rigtigt, rigtigt mange personer (potentielle medlemmer), og derfor vil de ikke melde sig ind i LAP!!! Det er forfærdeligt ærgerligt.

Måske et lille klistermærke, med en ganske kort besked : "LAP er ikke mod medicin - men vi er meget imod bevidstløs overmedicinering". Dette kunne man sende ud til medlemmerne - og bede dem om at dele ud relevante steder, og måske sætte en enkelt på psykiaterens kundetoilet.

## **Ansættelse af konsulenter**

Jeg og flere med mig går ind for ansættelse af et par konsulenter til "forefaldende service", når behovet viser sig. Der skal være støtte til de nuværende arbejdsgrupper og andre projekter i form af praktisk hjælp, og det kan vel være alt, som gruppen skal lave. Vi har MASSER af gode ideer, vi ved, hvad der mangler at blive set på, samfundsmæssigt, men vi har ikke altid kræfterne. Det er vist også ofte sådan, at vi aktive er alt for aktive. Nåh, sidespring. Et par folk, der kan træde til, på de dårlige dage, med et tilbud om praktisk hjælp. Til referater, indhentning af div. tilbud, mailudsendelser etc., alt det, som nogle gange rider os som en mare. Konsulenterne skal kunne give inspiration på mange planer, uden at være terapeuter. De skal selvfølgelig være rimeligt empatiske, men det rækker.

## **PROJEKT VENDEPUNKTER**

Der er ingen tvivl om , at kurserne i Projekt Vendepunkter er kommet for at blive. Det er FOR FEDT, at man herigennem kan lære at "få styr på lortet" og få overskud til at fylde sit liv op med velvære, meningsgivende aktivitet og god fremtidsfornemmelse, HÅB Det kan KUN gå for langsomt med at få disse kurser gjort til en landsdækkende mulighed Nu må det være nu!!! Projektet har 10 nyudsprungne UD-DANNEDE undervisere - så mulighederne er tilstede. Jeg ved, at nogen arbejder for dette, og det er fedt. Jeg håber, at I vil gi' det en tanke, altså at få gjort tilbuddet landsdækkende. Ambitionsniveauet kan ikke være for stort her.

## **BISIDDERNETVÆRKET**

Jeg er bisidder, med kurser fra LAP - og har haft fornøjelsen at få lov at støtte personer gennem diverse forløb, på hospital, hos læge eller på jobcenteret/pensionskontoret etc. Vi ved nok alle sammen, hvor væsentlig en sådan støtteforanstaltning er. Der er ingen tvivl om, at vi her gør en god og vigtig indsats - jeg kan tydeligt mærke, at jeg gør en forskel. Vi skal have gang i flere kurser, så vi kan få aktiveret flere folk. Det er lidt hårdt at gennemføre disse kurser, Derfor gør det ikke noget, at det koster lidt penge, og således foregår under lidt "ordnede forhold". Jeg pukler gratis nu, jeg lægger "okay med kræfter i ", i forhold til, hvad kurset kostede. Og således er den udgift, LAP har haft, kommet hjem igen, kunne man sige, i og med at jeg har hjulpet en del medlemmer. Vi bisiddere er med til, at folk ranker ryggen og tænker "JEG KA SGU", så enkelt kan det faktisk formuleres. Det er noget der vil frem. Meget, meget mere af det!

Omvendt, det er virkelig en stor fornøjelse, at opleve at folk, personerne vi hjælper / støtter, begynder at ranke ryggen og føle ret til tilstedeværelse. Det er tydeligt, at det giver folk livskvalitet, at blive hjulpet på vej af en, der har været der selv. Og det giver mig livskvalitet.

---

Lone Høeg

# HVAD VIL VI MED LAP'S SOMMERLEJR?

Vi mener, at LAP's sommerlejr skal være den form for lejr, der er blevet efterspurgt i evalueringen de sidste 3 år. Vi har nu bevæget os væk fra den første tanke om at lave lejr med vores medlemmer som vigtige medspillere på lejren. Opmærksomme læsere vil kunne se under referatet at LAP's sommerlejrgruppe har ændret navnet fra sommerlejr til sommerhøjskole. Vi har som brugerbevægelse selv udviklet sommerlejren, der på mange måder var unik, da vi alle havde ejerskab til emner og politik, der skulle arbejdes med. Ejerskab, medbestemmelse, udfordring, medansvar har været nøgleord i vores lejre. Vi har arbejdet med TEMA som refugiet, boligformer, empowerment, humor og helbred, sex og psyke. Hvert år, de første 6 år, har der også været en temadag, hvor medlemmerne har arbejdet med LAP og ønsker for LAP's politik. Her har vi inviteret medlemmer fra landsledelsen til at være sammen med os og tale om ideer og holdninger, samt hvad vi ønskede, LAP skulle have fokus på.

Tiltag som deltagerne selv stod for, var bålhygge ved Frands/Mårten, sang og guitar, Frands' sejlbad, som blev gentaget på 4 af lejrene. Vi har haft grillaftener når vejret var til det, morgenmotion og morgensang. Svedehytte med Karsten, som blev en meget stor succes, selv om det var meget fremmed og grænseoverskridende for mange, folk blev så glade for svedehytten, at vi gentog det 3 år i træk. Morgenmøde hvor deltagerne kunne komme med ideer til dagen, samt hvis der var nogle problematikker, der skulle tages op. Gå- og cykelture ud i naturen, nogle gange i store grupper, andre gange i mindre grupper.

Vi har også haft gæster ude fra, bl.a. har vi haft en shaman, som tog os med på drømmerejse. På Livø havde vi gøgleren Gugge til at lave en workshop, som

kørte over flere dage. Vi har haft folk til at give massage; vi fandt hurtigt ud af, at vi blandt vores egne medlemmer havde nogle meget dygtige massører. De gik ind og overtog jobbet som massør på sommerlejrene. I 2009 havde vi med stor succes en workshop med De Splittergale, som også kom med i Juelsminde Folkeblad. I evalueringen 2012 blev De Fem Rytmer efterspurgt til at være gæsteundervisere; de kommer fra den alternative verden, som vi også synes at LAP medlemmerne, skal have mere kendskab til. Vi har på de første 4 sommerlejre selv stået for mad og indkøb. Fra første sommerlejr 2004 var hensigten at holde sommerlejr på de forskellige skønne danske øer. Når man er på en ø, er man på mange måder isoleret, det betyder at sammenholdet bliver større og er mindre stressende, da alt foregår i gå- eller cykelafstand; det giver meget ro, og vi oplevede, det var meget afstressende, hvad deltagerne også satte stor pris på.

Vi startede med at lave sommerlejr for 25 personer til 40.000 kr.; så har vi fået vokseværk, og nu holder vi sommerlejr for ca. 65 personer og bruger ca. 230.000 kr.

## Spørgsmålet er: hvad har vi fået for de flere penge?

Større forhold, nogle der arbejder lønnet for at løse de praktiske opgaver, og nu har man lavet vores lejr om til et højskoleophold. Er det det vi vil?

Vi har begge to været med i opstarten og har været med til at skabe lejr tanken, vi mener nej. Hvorfor ikke udvikle vores egne erfaringer og koncept i stedet for at lave det samme som Sind og Depressionsforeningen, som udbyder sommerhøjskoler, der er dobbelt så dyre, som hvad vores sommerlejr koster. Vi har mange gode erfaringer at trække på, hvorfor ikke bruge dem?

Lejrtanken er forsvundet de sidste 3 år, og nu løber LAP linen helt ud ved at kalde vores sommerlejr for en sommerhøjskole. Medlemmerne får ikke ejerskab til lejren/højskoleopholdet. Stederne er blevet meget store. Det betyder, at folk selv skal opsøge fællesskabet og ikke bare er midt i fællesskabet. Da vi startede sommerlejren, var der mange, der havde store betænkeligheder ved at skulle sove sammen med andre, men det viste sig hurtigt, at folk trives med det intime fællesskab. Det er jo sådan lejrtanken er frem for hotelophold/højskoleophold.

Nogle gange skal man stoppe op og spørge sig selv, om det man er på vej hen imod, er det man ønsker?

Fra at lave sommerlejr for 1600 kr. pr. deltager og til nu, hvor prisen er omkring 3500 kr. pr. deltager, er vi nødt til at spørge, om vi har løftet kvaliteten og hvad det er for en kvalitet vi ønsker for vores SOMMERLEJR.

Vi mener ikke vi har løftet kvaliteten. Vi har sikret, at folk kan isolere sig, at de ikke kommer til at sove i rum med andre, at tingene er planlagt ned til mindste detalje, mad, dyre udflugter. Vi har købt os til luksus, som ikke ligger i begrebet lejr. Når tingene på forhånd er så planlagte, ryger ejerskabet for afvikling af vores alle sammens sommerlejre, hvor der ikke mere er plads til at tage beslutninger, som f. eks. en grillaften, fælles gå- og cykelture, eller bare at slappe af.

Vi spørger, om fokus er flyttet fra, at vi kan selv - INTET OM OS UDEN OS - til at andre på forhånd planlægger og sørger for os.

---

Inger og Thoridt



# KURSUS FOR NYE BISIDDERE

LAP's bisidderservice er et tilbud til nuværende og tidligere psykiatribrugere, der har brug for at have en person med som bisidder ved mødet med sagsbehandler, læge, hospital mv.

Som bisidder kan man være med til at mindske usikkerhed og utryghed hos den enkelte og skabe et bedre grundlag, for at denne kan træffe de rigtige beslutninger. Hjælpen fra en bisidder kan strække sig - lige fra blot at være til stede ved et møde - og så til et dyberegående forberedende arbejde og deltagelse i møder og efterbehandling af det oplevede på møderne.

LAP's bisidderkorps oplever en stigende efterspørgsel, og der er brug for at udvide korpset. **Vi mangler især bisiddere i Jylland og på Fyn.**

## Derfor afholdes der:

Kursus for nye bisiddere fredag den 3. maj til lørdag den 4. maj 2013, på Vejle Center Hotel.

Deltagelse i kurset er gratis. Underviser på kurset er Verner Christiansen fra Foreningen Bisiddernet, der tidligere har undervist på bisidderkurser i LAP. Desuden vil medlemmer af LAP's bisidder arbejdsgruppe være medinstruktører på kurset.

## På kurset vil der bl.a. blive arbejdet med:

- relevant lovgivning
- bisidderens rolle og funktion
- kommunikation og kropssprog, lytte- og spørgeteknik
- håndtering af tavshedspligt, etiske og moralske overvejelser
- brug af Psykiatrisk Testamente
- praktiske øvelser og situationsspil

Deltagere, der gennemfører kurset, har mulighed for at blive en del af LAP's bisidderkorps. Senere på året mødes hele korpset til fælles seminarer og til et opfølgende kursus i efteråret 2013.

Hvis kurset har din interesse opfordres du til hurtigst muligt at rekvirere nærmere kursusprogram og ansøgningskema via LAP's sekretariat på tlf. 6619 4511 eller pr. mail til lap@lap.dk. **Ansøgningsfrist:** Mandag den 8. april 2013

## Med venlig hilsen

LAP's bisidderkorps v. bisidderne: Therese Kindberg, Jan Stig Andersen og udviklingskonsulent Karl Bach Jensen



INDMELDELSSES  
BLANKET



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

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

FØDSELSDATO OG ÅR: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**JA**  Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

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



# LAP SOMMERLEJR 2013

Med støtte fra

**TrygFonden**

og

*A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney  
Møllers Fond til almene Formål.*

**Søndag den 4. august til lørdag den  
10. august på Brenderup Højskole på Fyn**

Udflugt til Odense Zoo, Egeskov By Night, foredrag med Kirsten Kallesøe, Mindfulness med Else Lundby og udflugt til Den selvforsynende Landsby, festaften og bål-hygge mm.

**Pris:** 1.400 kr. pr person i delt dobbeltværelse og 1.600 kr. for enkeltværelse.

Tilmelding kan fra den 25. marts ske på [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

Har du ikke adgang til computer, er du velkommen til at kontakte LAP's sekretariat på telefon 66 19 45 11, som vil være dig behjælpelig.



LANDSFORENINGEN AF NU-  
VÆRENDE OG TIDLIGERE  
PSYKIATRIBRUGERE

Store Glasvej 49 · 5000 Odense C  
Telefon +45 6619 4511 · [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk) · [www.lap.dk](http://www.lap.dk)  
Sekretariatets telefontid: mandag-torsdag kl. 10.00-14.00

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**POST**

Sendes ufranket  
Modtageren  
betaler porto

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG  
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

# HAR DU BEHOV FOR EN FRIVILLIG BISIDDER?

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

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

## **Føl dig mere tryk med en bisidder ved din side**

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

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

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

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

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

- Henvend dig til LAP's sekretariat i Odense på tlf.: 6619 4511 eller pr. e-mail: lap@lap.dk
- Oplys navn og tlf. nummer og giv en kort beskrivelse af til hvad, hvor og hvornår du har brug for en bisidder.
- LAP vil hurtigst muligt forsøge at finde en ledig bisidder, der kan og vil påtage sig opgaven.
- 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.



# YTRINGSFRIHED

Da jeg har gjort et stort stykke arbejde for at blive hørt, bl.a. gennem referat fra møde i sommerlejrgruppen, hvor jeg deltog, men ikke blev refereret, vil jeg gerne have denne artikel i bladet. Først bliver jeg smidt ud på grund af en bold til 150 kr., som sommerlejrgruppen mente jeg godt kunne have sparet. Det skal ses i lyset af et formøde som gruppen holdt inden sommerlejren, hvor jeg ikke deltog, fordi jeg syntes det var for dyrt. Der blev brugt 31.927 kr. til forberedelse og møder i sommerlejrgruppen, også derfor virker det helt ude i hampen, at jeg skal stå skoleret for en bold til 150,- kr.

I gennem ni år har jeg lavet sommerlejr, arbejdet sammen med skiftende medlemmer og aldrig haft problemer med at arbejde sammen med dem, som har siddet i arbejdsgruppen. Jeg ville utroligt gerne have deltaget i den 10. sommerlejr. Men på grund af G.H. og hendes trussel om, ikke at ville lave sommerlejr mere, hvis jeg deltog, støttet af to andre, valgte de på en meget dårlig måde, at smide mig ud af arbejdsgruppen. Gennem årene har jeg lavet sommerlejr for over 400 medlemmer og aldrig fået andet end anerkendelse for min indsats. Derfor skylder jeg at fortælle sommerlejrdelegerne, hvorfor jeg ikke på 10. år kunne gøre det samme. Jeg fik lov til at lave et tillæg til referatet, som ikke kom med ud på hjemmesiden. Men hvor der blot stod, at jeg ikke var indstillet på at arbejde sammen med gruppen.

Efter et møde d. 23.08. 2012, hvor G.H. ikke ønskede at samarbejde med mig, og man derpå stemte om det - blev jeg stemt ud af gruppen.

Derefter skrev jeg en mail til landsledelsen (LL) en uge før deres møde d. 08. 09.2012., hvor jeg fortalte om mig selv og noget af mit arbejde i sommerlejrgruppen gennem ni år. Ligeså beskrev jeg mit syn på samarbejdsvanskelighederne med G.H. To dage før LL- mødet skrev G.H. også en mail til landsledelsen. Her skriver hun stort set kun om sine egne samarbejdsvanskeligheder med mig. Blandt andet skriver hun, at hun udbetalte 800 kr. til mig i 2011, lige inden vi skulle rejse hjem. Dette beløb skulle dække over nogle ting, som jeg havde købt til sommerlejren. G.H. beskylder mig for at have taget disse ting med hjem, og ikke taget dem med igen til sommerlejr 2012.

Jeg var meget uforstående, og derfor blev LAP's sekretariat bedt om at finde disse kvitteringer i regnskabet. De fandt nogle kvitteringer fra 2010. På kvitteringerne står der: Indkøb til festaftenen, servietter, lysestager, balloner, blomster m.m. På en anden kvittering var der nogle solcellelamper. Jeg tog disse lamper med hjem efter 2010 og medbragte dem på Sommerlejr 2011. Disse solcellelamper blev efterfølgende fjernet af nogle mænd. Hvor de så er havnet derefter, er der åbenbart ikke ingen, der ved. For øvrigt var der flere ting og sager, der ikke kom med på Sommerlejr 2012; noget stod i Elses sommerhus, andet var kommet over i kælderen på LAP's sekretariat. Jeg har bedt G.H. om en undskyldning, fordi der - efter min opfattelse - ingen hold er i hendes beskyldninger. Denne ubegrundede beskyldning, synes jeg tydeligt viser hendes mobning imod mig.

## ORIENTERING FOR LÆSERNE:

Sommerlejrgruppen indstillede efter to møder i denne og efter behandling i landsledelsen, at der blev dannet en sommerlejrgruppe uden Inger Ladegård. Landsledelsen vedtog så efter en uformel samtale med Gunver Hansen, at Inger Ladegård og Gunver Hansen ikke skulle deltage i sommerlejrgruppen.

Grunden til, at sommerlejrgruppen ikke ønskede at Inger Ladegård skulle deltage i denne, var, at samarbejdet ikke fungerede, og det var Inger Ladegård fuldt ud enig i.

Når Inger ingen kommentarer kunne få på referatet på hjemmesiden, var det fordi, det var et beslutningsreferat, og ingen af Ingers kommentarer til dette matchede referatet. Landsledelsen udbad sig et debat-referat til behandling af sagen og kun til brug for landsledelsen og fik dette med de kommentarer, som Inger havde. Det skal bemærkes, at ingen blev refereret for noget i det referat, som ligger på hjemmesiden under dette punkt.

Vi vil gerne takke både Gunver Hansen og Inger Ladegård for deres indsats gennem årene for sommerlejren.

Sommerlejrgruppen

Af Inger Ladegaard

## KOMMENTAR

FRA GUNVER:

Det er almindeligt kendt, at der er ytringsfrihed - frihed under ansvar - for alle i Danmark.

Jeg er ikke i tvivl om, at Inger har gjort en god indsats i de tidligere sommerlejre - jeg var først med i 2010.

Jeg har erfaret, at der er visse mennesketyper, jeg har det svært ved at være i rum sammen med og endnu vanskeligere ved at samarbejde med - sådan er der vel en hel del mennesker, der har det - psykisk sårbar eller ej - og for mit personlige vedkommende er Inger en af disse personer - det var derfor, jeg ved evalueringsmødet for LAP-Sommerlejr 2012 meldte ud, at jeg trak mig fra sommerlejr-gruppen - de øvrige i gruppen ønskede, at jeg fortsatte, men det var ikke så ligetil - og for at give Sommerlejr 2013-gruppen mest mulig arbejdsro og bedst mulige vilkår, mente jeg, at det var bedst, at hverken Inger eller jeg var med i gruppen, som var suppleret med nye medlemmer, så der var nok uden Inger og mig.

For nylig fik vi tilsendt materiale om Sommerlejren 2013, og der vil snart være ventelister - og de, som er heldige at komme med, vil få en spændende oplevelse, så vidt jeg kan se - glæd jer.

De bedste hilsner.

Gunver Hansen



# LAP BLADET

## NU MED PERSONLIGT ANGREB

Lars Bech Brams har skrevet et indlæg i sidste nummer af Medlemsbladet, hvor overskriften burde have været: "Et personligt angreb på Tom", i stedet for som den var: "LAP gør en forskel trods en smule ufred". Fx skriver han, at jeg har "tåbelige generaliseringer", samt at jeg ikke kan forstå, hvorfor de "syge" ikke kommer til arrangementer for "raske". Det sidste forstår jeg da godt, det er fordi, de føler sig mere trygge, når de er sammen med nogle, der ligner dem selv. Selvfølgelig laver jeg generaliseringer, det skal man da gøre, ellers kan man aldrig sige noget. Han forstår heller ikke, at jeg laver en opdeling mellem raske og syge. Det er fordi, der netop ER en opdeling, som de "syge" selv praktiserer, i det skjulte, som jeg beskriver. Jeg sætter ord på noget, som en del ikke er klar over. For øvrigt taler de "syge" i et væk om opdeling mellem dem selv og de "raske". Det er endnu tydeligere, end jeg beskriver det.

Videre skriver jeg, i et af de sidste numre, at der ikke finder diskrimination af sindslidende sted, det stiller Lars sig meget tvivlende over for, dog har han ikke selv oplevet ringeagt og stigmatisering. Denne sætning er jeg rigtig glad for, det bekræfter netop mit synspunkt.

Han fortsætter med at mene, at jeg udviser "foragt" over for alle mennesker, der stiller sig til rådighed for En af Os kampagnen. Jeg mener nemlig, at de raske ikke er interesseret i den. Min kommentar til det: Lars burde få en medalje,

for at skamvride tingene. Jeg laver netop en øjenåbner, jeg siger netop med andre ord, at de kunne bruge deres kræfter og penge bedre. Sindslidende bliver netop IKKE diskrimineret, hvad han bekræfter med sin egen person. Det kan man da godt vælge at kalde "foragt", hvis man vil.

Konklusionen er, at han har tage dele af mine artikler ud til vurdering, dele der ikke er repræsentative for hele artiklen, tilmed er de skamvredet så meget, at det intet har med helheden at gøre. Det er det sidste et godt eksempel på.

Han gemmer det værste til sidst som en slags afskedssalut. Han citerer mig for noget, jeg ikke har skrevet! I sin søgen efter at finde fejl i det, jeg har skrevet, har han selv opdigtet noget. Det jeg tænker på er, "at en del må føle sig ramt af T.J.P.'s nedgørende konstatering af uddannelsesniveaue og evne til at stå op om morgenen og passe et job". Det er det rene nonens, det har jeg absolut ikke skrevet. Folk kan selv læse det i sin helhed i et af de tidligere numre i år. Mærkeligt at han forsøger at kaste smuds på mig, endnu mere mærkeligt er det, at LAP bladet bringer hans artikel.

---

Tom Jul Pedersen,  
Landsledelses-medlem.

# ÅBENT BREV TIL **ASTRID**

Kommentarer til debatindlæg af Astrid Krag, minister for sundhed og forebyggelse, bragt i Jyske Vestkysten den 26. august 2012

Tak for din udmelding om at psykisk sygdom er et fælles anliggende. Jeg vil hermed følge op på din opfordring, til at give nogle bud på hvorfor så mange bliver psykisk syge, og på hvad der kan gøres. Jeg er medlem af LAP, Landsforeningen Af Psykiatribrugere, [www.lap.dk](http://www.lap.dk), men de følgende synspunkter er mine personlige. De kan på nogle punkter afvige fra foreningens.

## **Her følger noget af din artikel, med mine kommentarer indsat:**

### **A.K.**

Psykisk sygdom er et fælles anliggende. Rigtig mange danskere har ondt i sindet og kæmper med stress, angst, depression eller lignende. Og flere tager dagligt antidepressiv medicin for at få hverdagen til at hænge sammen. Alligevel taler vi sjældent om problemet. Og det er en fejl. For spørgsmålet om menneskers psykiske velbefindende er ikke bare den enkeltes problem - det er et samfundsproblem, som vi skal løse i fællesskab.

### **L.A.**

Psykisk syge er en del af fællesskabet, men fremmedgøres i pressen, og af noget af det informationsmateriale der er om psykisk sygdom. Mange tror, at det ikke kan ramme dem, fordi de har en god uddannelse, et godt job eller kommer fra en familie, hvor der ikke har været psykisk sygdom. Det er dyrt for samfundet at behandle, men det er også dyrt når psykisk syge bliver gjort til kronikere, der må leve af førtidspension og tage dyr medicin resten af deres liv. Når alt for mange har

en opfattelse af, at det ikke angår dem, bliver forebyggelse og behandling ikke prioriteret højt nok.

### **A.K.**

For når flere og flere ikke trives, når antallet af mennesker med depression og stress stiger eksplosivt, ja, så skyldes det ikke alene enkeltstående oplevelser. Der er noget generelt på spil. Det burde være åbenlyst for enhver.

### **L.A.**

## **Nogle af mine bud på hvorfor mange bliver psykisk syge er:**

- Social stress/utryghed. Usikkerhed om ens fremtidige økonomi og sociale status. Måske fordi man oplever, at det er meget vanskeligt at leve op til de krav, der stilles på ens arbejde eller uddannelse. Frygt for at blive arbejdsløs, især nu hvor de arbejdsløse bliver forfulgt med påstande om, at de er dovne og lever af andres penge, og med politiske udmeldinger om lavere kontanthjælp, sanktioner mv. Det kan føre til manglede tid og overskud til at dyrke motion og fritidsinteresser samt lave sund mad til sig selv. Ligeledes kan det betyde, at man nedprioriterer sin nattesøvn, for at forsøge at opfylde kravene.
- Fysiske påvirkninger i miljøet. Det er kendt, at langt flere i storbyer udvikler skizofreni, end i små byer og på landet. Lavfrekvent motorstøj i byerne døgnet rundt. Gadebelysning der lyser folks soveværelser op om natten. For mange mennesker omkring én hele tiden. Hurtigkørende trafik. Bevidstheden

om at et enkeltøjeblik uopmærksomhed kan koste en livet eller førligheden. Fysiske rammer der besværliggør motion i dagligdagen. Mangel på dagslys.

- Kost og tilsætningsstoffer. Allergi overfor kemikalier, parfume mv.
- For mange usunde fristelser. Både i form af tobak, kaffe, alkohol, hash og hårde stoffer, slik, kage og junkfood, underholdning på alle tider af døgnet, som frister til, at man laver om på nat og dag. Det kan give livsstilssygdomme, der også påvirker en psykisk.
- Mobning i skolen eller på arbejdet, eller andre traumatiske oplevelser. Vold, trusler, seksuelle overgreb, uretmæssige beskyldninger og straf. Når man først er indlagt, kan tvang være med til at nedbryde tilliden til andre og forværre tilstanden.
- Konflikter i familien. F.eks. en teenager, som er i konflikt med sine forældre om at passe sin skole (jævnfør ovennævnte krav m.h.t. uddannelse). Det kan også være en konflikt om husarbejde, lomme penge, forældrenes ambition om teenagerens sportspræstationer, økonomi, venner, kæreste, påklædning og fysiske fremtræden mv. Teenageren er økonomisk afhængig og bliver måske truet med at blive smidt ud hjemmefra eller andet.
- Fysiske sygdomme, der ikke opdages og behandles. Udover belastningerne ved selve sygdommen kan de også medføre den ovennævnte sociale stress, fordi de nedsætter arbejdslevnen. Et eksempel er søvnapnø, som mange går med uden behandling. Det er en billig behandling, men det er dyrt

# ID KRAG



at lade være med at behandle søvnapnø. Man kan ikke arbejde eller studere, og mange må nok leve af kontanthjælp eller førtidspension.

Stressbelastninger som mange oplever uden at få en psykisk sygdom. Omfanget af belastningerne og sårbarheden overfor dem kan variere fra person til person. Derfor bliver nogle psykisk syge.

For nogle af dem, der får førtidspension pga. psykisk sygdom, kan den oprindelige årsag til nedsat arbejdsevne være en ubehandlet fysisk sygdom. Man bliver henvist til psykiatrien, fordi der ikke er fundet en fysisk årsag til ens problemer. Det er så sandsynligt, at man også fejler noget psykisk pga. de ting, jeg nævner ovenfor. Der kan selvfølgelig være meget andet på spil. De ting, jeg nævner, har jeg læst mig til, hørt om fra andre eller oplevet personligt.

## A.K.

Spørgsmålet, der melder sig, er naturligvis, hvad der så skal gøres? For det første må vi bryde tabuerne ned. Derfor gennemfører vi kampagner som den aktuelle »En af os«, der sender et klart signal om, at hende, der modtager behandling mod angst, har lige så lidt at skamme sig over som ham, der får skinnebenet fikset.

## L.A.

### Nogle af mine bud på hvad der bør gøres:

- Der må skabes et mere rummeligt arbejdsmarked, som vil give større social tryghed. Arbejdet må fordeles bedre.

- Der må sættes ind mod de fysiske forhold i miljøet, især i de større byer, som skader den mentale sundhed. Det vil give bedre livskvalitet for alle, ikke kun for psykisk syge.
- Der må gøres mere for at stoppe mobning.
- Fysiske sygdomme, der nedsætter arbejdsevnen, må opdages og behandles i tide.
- For unge med en begyndende psykisk sygdom, må der tilbydes hjælp til løsning af eventuelle konflikter med forældre, eller hjælp til at flytte hjemmefra, før den udvikler sig til en alvorlig psykisk sygdom.
- Der bør gøres mere for at nedbringe overdreven brug af tvang i psykiatrien, også skjult tvang.
- Bivirkninger af medicin bør, så vidt muligt, undgås. De, der har taget skade af bivirkninger tidligere, bør have mere hjælp til at udbedre skaderne.

## A.K.

Det er mit håb, at vi kan få en grundig samfundsdiskussion om psykiske sygdomme, som kan gøre os alle klogere på problemet.

## L.A.

Når sygdommen først er brudt ud, kan symptomerne forværre patientens livssituation yderligere. Det samme kan bivirkningerne af psykofarmaka og følgerne af overdreven tvangsansvendelse. Selv hvis der er sat ind mod den/de stressbelastninger, der har ført til den psykiske sygdom, kan der således opstå nye situationer, der fører til

endnu et udbrud af psykisk sygdom, efter at man er kommet sig over det første. Der er således skabt en ond cirkel. Derfor er ren symptombehandling sjældent nok. Psykiatrien bør derfor, i langt højere grad end tidligere, inddrage andre specialister end psykiatere i behandlingen af psykisk syge.

Her følger et link til Astrids indlæg:  
<http://www.sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Artikler-og-indlaeg-Astrid-Krag/Psykisk-sygdom-er-et-faelles-anliggende-aug-2012.aspx>

Hele samfundet berøres af, at så mange bliver psykisk syge. Det handler ikke kun om, hvad der er den rigtige behandling for de psykisk syge. Det er i høj grad også spørgsmål om forhold, der forringer livskvaliteten for mange af dem, der aldrig bliver psykisk syge. De psykisk syge er en del af fællesskabet, der skal tage udfordringen op og løse problemet. Derfor håber jeg at LAP fremover kan blive mere synlig i den offentlige debat om psykisk syge og førtidspension.

Af Lars Arredondo,  
Førtidspensionist og Elektronikteknolog

Det uforkortede brev kan ses på [www.lap-kbh-omegn.dk](http://www.lap-kbh-omegn.dk) Der er også links til videnskabelige artikler, der omhandler det, der står i brevet.

# LAP's konference

"Mennesket i balance"

ALTERNATIV BEHANDLING OG PSYKISKE LIDELSER







Den 26. februar 2013 havde LAP fået stablet en spændende alternativ konference på Københavns Rådhus på benene. Initiativ og planlægning af det meget omfattende program er foretaget af Katrine Woel, Hanne Wiingaard og Steen Moestrup - alle fra Landsledelsen. Kl. 10.00 bød Katrine Woel velkommen til LAP's første alternative konference. Det blev socialborgmester Mikkel Warming som holdt velkomsttalen, hvor han sagde pæne ord både om arrangementet og LAP's initiativ. Konferencier var redaktør og forfatter Benny Lihme, som vi kender godt fra mange landsmøder.

### En alternativ læge.

Det første indlæg fik vi fra dr.med. **Kurt Lindekilde** med titlen "Psykiatribrugeren i holistisk perspektiv contra psykiatriens menneskesyn". Brugeren skal være i centrum - det hele menneske - og mainstream, var hovedpunkterne. Der skal bruges mindst seks forskellige redskaber, udover medicinsk behandling, for at lykkes, bedyrede han. Jeg noterede mig at Kurt mente, det er yderst vigtigt, at omgivelserne skal kunne rumme psykiatribrugeren. Holistisk perspektiv - større ansvar her, psykiatrien kan desværre spænde ben for denne model. Det er vigtigt med teamwork mellem det psykiatriske personale, hospital og patient. Kosttilskud, sund kost og motion er næring for hjernens helse. Især ADHD kan bedres væsentligt ved en kostændring, og stoffet Niacin virker godt mod skizofreni. På Kurts hjemmeside, [www.lindekilde.dk](http://www.lindekilde.dk) kan man få meget mere at vide. Alternativ psykiatri, ønsker: Der bør kreeres uddannelser om alternative tiltag til den traditionelle psykiatriske behandling.

Kl. 10.45 var det **Claus Bech**/projektleder og psykoterapeut, som fortalte om projektet Vendepunkter, som man i LAP-København/Frederiksberg længe har haft succes med. Man er p.t. i gang med at søge midler til at kunne få projektet ud på landsplan ved bl.a. at skrive til Social- og Sundhedsministeriet samt flere borgmestre. Efter en lille kaffepause kom naturterapeuten **Mette Hamann** på podiet med sit oplæg om at finde den psykiske balance med naturens energier. Det fandt jeg særlig interessant. Kosttilskud, homøopati, zoneterapi og meget andet spændende kan anvendes til formålet. Bl.a. naturens egne produkter, lægeurterne, som er forløbere for den kemiske medicinske verden i dag. På web-siden [www.mettehamann.dk](http://www.mettehamann.dk) kan man læse mere detaljeret om alt dette.

**Tandlæge Lars Juul Martiny.** "Ayur Veda" (livets videnskab) behandler ikke sygdomme, men mennesker. Omhandler menneskesyn og sundhed, fysisk som psykisk. Det handler om energierne jord, vand, luft og ild - ord som Pitta = ild, Varta = angst, bevægelse, skørhed. Kapha = Stille og rolig, jordforbindelse, følelser. Alt dette siges om mennesker som arketyper; det er set før i andre henseender. Hvordan tandlægen har fundet interesse for denne "terapi-form" fandt jeg ikke ud af, men måske er det kommet via tandlægestolen?

**Aase Denise Kristensen** var endnu en oplægsholder, der sammen med to yogaudøvere, som havde fundet plads på gulvet i midtergangen, fortalte om den psykiske balance, der kan opnås ved at dyrke yoga og få åndedrættet til at gøre en masse for psyken. Det var en frisk dame fra Vesterbro - på 74 år - som jeg lyttede intenst til. Og publikum kom også op af stolene for at prøve, hvordan disse øvelser virker.

Kl. 15.00 blev det **Pia Strucks** tur til at indtage både gulvet og talerstolen. Pia er seksualcoach og kunne få salen til at emme, da hun demonstrerede, hvordan sex kan gå op i højeste potens. Bl.a. var åndedrætsøvelser - a lá dem man skal lave når kvinder er i gang med at føde - noget jeg ikke lige havde set komme. Men det skulle kunne få både lyst og varighed af ekstasen til at vare i timevis. Hvem sagde Viagra? Jeg interviewede Pia lidt senere for åben mikrofon og kamera for ANTV-CPH - hvor jeg bl.a. spurgte ind til, hvilken glæde psykisk sårbare på medicin kunne få ud af sexlivet, når de er på psykofarmaka. Det ville nok være en lang afhandling, hvis hun skulle gå i detaljer om dette under foredraget, så vil man vide mere kan man tage kurser, gå til foredrag hos Pia eller klikke ind på hendes hjemmeside, [www.seksualterapi.dk](http://www.seksualterapi.dk). Der ligger også nogle klip på YouTube om hendes virke.

Der var flere foredrag end de nævnte, blandt andet om mindfulness, som kan give en godt mentalt helbred, hvis det bruges korrekt og til stadighed.

Konferencen sluttede af med en paneldiskussion med de 7 af oplægsholderne samt Hanne Andersen, regionsrådsmedlem i Region Hovedstaden. Steen Moestrup (LL) afsluttede en lang og spændende dag.

---

Personlig beretning af Inger-Liss Christoffersen



# KROGS KROG

Af Michael P. Krog

## Ja, ja, ja, nu kommer jeg...!

Vel er dette ikke Sommer i Tyrol, og jeg ikke overtjener Leopold, men som en anden forårsbebuder iler jeg for at slå fast, at vi går mod lysere og varmere tider - endnu engang. I al fald vil foråret ifølge kalenderen endelig komme, men om foråret også bringer mere varme og lysere tider i samfundet og for samfundets såkaldt "svage" er dog en ganske anden sag. Man må sige, at den nuværende regering elsker sine kernevælgere - især efter det danske mundheld "den man elsker tugter man". Og derfor er der ikke mange, som er glade for at føle sig elsket i den forbindelse. Men nu hvor jungleloven begynder at blive stærkere, kræver naturen også sin ret i det små. Det begynder at pible frem i haver, skove og buskads. Selv bagsiden af medaljen bliver pudset. Selv bagsiden af dette (figen)blad bliver fyldt igen. Den har ellers stået mere eller mindre tom det sidste halve år. I al fald for mange af mine ord. Jeg er taknemmelig for at mange har ment, at mine ord har været savnede. Jeg har personlig ligget noget underdrejet. Jeg var ung i en tid, hvor det hed sig, at man ikke skulle være bange for at løbe panden mod en mur. For hvem sagde, at det var muren som holdt? Lad mig sige det straks! Det er ikke et forsøg værd. I mit tilfælde var det muren eller rettere gulvet som holdt, endda uden en skramme, men jeg fik i stedet en pæn hjernerystelse. Hjernerystelsen tvang mig til at indstille skrivningen et stykke tid. Jeg gik fra at være skrivende og talende til af ren og skær nød mest at være et tænkende menneske. Jeg har nu altid været meget tænkende og oven i købet haft det som problem at tænke for meget. Men tanke uden handling eller i det mindste konsekvens, er - selvom jeg ikke er jyde, vil jeg alligevel sige det så stærkt, som jeg overhovedet kan - træls. Endda temmelig træls...

## Jeg fik blandt andet tid til at tænke tilbage

Blandt andet tilbage til de "lige glade tressere hvor blomster var symboler på det samme som bomber er i dag". Med mesteren C. V. Jørgensens ord. Dog var de bomber, han tænkte på dengang i et S-tog, nogle som en ung mand plantede ved telefonbokse i 70'erne. Nu er telefonboksene afskaffet til fordel for mobiltelefoner, men bomber er der stadig. Man - eller i al fald - jeg, bliver en Jeronimus, som mener, at det danske sprog er i forfald, som tænker, at næsten alt var bedre i gamle dage, og at nutidens unge ikke er hvad de har været. Man bliver med en anden nationalskjald, Kim Larsens ord, en degn. Og degne ved vi blandt andet fra eventyret om 'Store Claus og lille Claus' ikke er særlig festlige. De er også trælse og skal dunkes på maven... Jeg er således på mere end én måde i Kim Larsens dårlige selskab. Jeg så rockmusicalen Hair, i de nævnte 70'ere, i den runde Cirkusbygning i København. Forleden genså jeg den i den runde Gasværksbygning på Østerbro. Der hvor Lune Larsen i sin tid sang, om at vi levede i en kold tid, hvor alle går rundt og fryser. Hair-hippierne synger i musicalen om, at dette er begyndelsen til en ny tid - med blomster, flowerpower, make love not war og kærlighed i alle psykiske og fysiske aspekter. Det er Vandmandens tid...

Første gang Hair blev opført varede 'den nye tid' et stykke tid endnu, men blev så afløst af endnu en ny tid 80'erne - fattigfirserne, nå-generationen, punkperioden og samtidig Yuppie-tiden. Man kan læse om hippietidens storhed og fald i Peter

Fortsætter →

## KOLLEKTIVE MEDLEMMER

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

## KOMMUNALE GRUNDFORENINGER

### **FAP Midtvest:**

v/Else Holm, Svaneparken 176, 7430 Ikast  
Telefon: 9715 1654, holmelse@hotmail.com

### **LAP Århus:**

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

Lise Jul  
Tom Jul Pedersen  
Bjarne Thykjær Poulsen

Telefon: 2014 2422  
Telefon: 2988 4532  
Telefon: 2578 6598

### **LAP Silkeborg Kommune:**

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

### **FAP Viborg Amt:**

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

### **LAP Randers:**

v/Pia Mouritsen, Rougsøvej 59, 8950 Ørsted,  
Telefon: 4233 7003, kimshansen1@live.dk

### **LAP Horsens Kommune:**

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

### **LAP Nordsjælland:**

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

### **LAP Roskilde og omegn:**

v/Niels Laursen, Grønnegården 572 B, 2670 Greve  
Telefon: 4390 5268, nielsoglaursen@youmail.dk  
LAP Roskilde har træffetid første torsdag, hver måned kl.14 -16 hos Psykinfo, Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde  
Kig ind, vi byder på gratis kaffe/te/kakao og frugt eller et stykke kage. Du er altid velkommen!

### **LAP Vestsjælland:**

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

### **LAP Holbæk:**

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

### **FAP Køge og omegn:**

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

### **LAP Næstved og omegn:**

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

### **LAP København Frederiksberg:**

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

### **LAP Hovedstaden Nord-Vest:**

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

### **LAP Københavns Omegn:**

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

### **LAP Guldborgsund og Lolland:**

v/Jytte Rasmussen  
Telefon: 2874 0352, udstrup.jytte@hotmail.com  
www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

### **Kontaktperson i Svendborg Kommune:**

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

---

## REGIONALE GRUNDFORENINGER

### **LAP Nordjylland:**

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

### **RAP Midtjylland:**

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

### **LAP Region Sjælland:**

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

### **LAP Region Hovedstaden:**

v/Gert Zøllner, Birkevænget 82 A, 3600 Frederikssund  
Telefon: 2175 0186 og  
Bo Steen Jensen  
Telefon: 3969 3388 / 2578 3388, zentao@oncable.dk

Øvig-Knudsens store, nye to-bindsværk. Først om de gode sider og senere nedturen med de dårlige sider med stoffer, som afløste idealismen med kynismen. Jeg var selv en del af begge perioder og tidsånden, men alligevel udenfor.

### **Jeg var for ung til at være hippie og for gammel til at være punker...**

Alligevel lykkedes det mig at blive redaktørkollega med datidens store forgrundsfigurer digteren Michael Strunge. Han lavede Sidegaden og jeg lavede Staccato. Hans magasin var i et lille oplag, mens jeg ikke ville være elitær og redigerede et noget større oplag. Vi gik begge på daglig basis på 'dødsruten' i det indre København. Jeg kunne nu bedst lide at være på Café Sommersko. Her kom Dan Turéll, og kritikerikonet Poul Borum tegnede ansigter på æggene i kurven på zinkdisken. Indtil 1983, hvor jeg havde trukket mig tilbage, og han begik selvmord. Som så mange andre...

Det var på så mange måder en sort tid. Sort tøj, sort tankegang, sort håb, Sort Sol. Et af tidens slogans var: Du har ikke en chance - tag den! Det var også i begyndelsen af perioden, at fri kærlighed blev afløst af Aids. Kærlighed var ikke længere fri, men forbundet med død. Men før verden gik i sort var Hair. Efter at have set forestillingen igen, må jeg indrømme at de unge skuespillere er dygtige - og endda dygtigere, end første gang forestillingen gik. Alligevel føles det som tilskuer mere som historie end en virkelig og reel tro på nye og bedre tider. Andet end det på kort sigt, som nævnt, vejmæssige. Jeg er blevet bedt om at skrive noget også om LAP's fremtid her i bladet. Et af mine mottoer er lånt fra Oscar Wilde: "We all live in the gutter but some of us look at the stars." "Vi lever alle i rendestenen, men nogen af os ser mod stjernerne..."

Med det mener jeg - også - at vi både som mennesker og i LAP skal forsøge at hæve os over os selv og vores synsfelt. LAP er - som det meste af verden - i krise og må genfinde sig selv. LAP/vi/jeg må genfinde gnisten og kampgejsten. Som nævnt af Fru Christoph andetsteds, talte jeg på Nytårskuren, om at LAP er en forening og derfor skal samle sig om, hvad der forener os. Ikke hvad der skiller os. Vi skal lytte mere til hinanden end os selv. Jeg bliver af og til beskyldt - og jeg mener beskyldt - for at være diplomatisk. Også om hvad jeg skriver her på bagsiden. Men min livs- og arbejdsfilosofi er at være idealist og sigte efter stjernerne, så målet bliver så højt som muligt. Men også pragmatiker - altså praktiker, for i praksis altid at nå så langt som muligt. Det er sagt før, at en mand med begge ben på jorden hænger ikke på træerne. Derfor kan man godt føle sig ensom i arbejdet. Jeg mener, at al for megen energi bliver spildt på at kæmpe indbyrdes i stedet for at bruge kræfterne på den fælles kamp. Man skal vælge sine kampe og bruge sine kræfter med omhu. Ikke kun tænke på egne idéer, meninger og ambitioner, men også give plads til andres idéer og meninger. Vi

skal lytte mere til hinanden end til os selv. Give mere plads og støtte til andre og deres idéer. Så tror og håber jeg, at vi som samfund - og i LAP kan genvinde gejsten og gnisten og mere blive et fællesskab - og dermed stærkere. Mindre "jeg" og mere "vi"...

Jeg har før forgæves forsøgt, at LAP skulle have en konkret og konsekvent presse- og mediestrategi. En nylig undersøgelse har vist, at mediernes behandling af psykiatriområdet er 10-dobbelte de seneste år. I en flygtig verden med nyheder 24 timer i døgnet er kravet, at synlighed er eksistens. Det er en kendt sag, at vores kollegaer i den danske psykiatriverden som Psykiatrifonden, SIND og Bedre Psykiatri er betydeligt mere synlige end LAP. Det er synd for LAP, men mest for psykiatribrukerne i Danmark. Det nytter ikke noget mest at se indad og være så meget græsrod, at man ikke kan se skoven for bare græs. Vi må også her hæve os op - og gå ind i kampen om medierne. For det er en kamp, fordi medierne tager mere og mere og så stor del af folks tid og opmærksomhed, men til gengæld danner grobund for politikernes og borgernes meninger. Vi kan ikke være fornærmede over dette faktum og tænke, at 'det er mediernes skyld'. Vi må i stedet være så interessante og effektive, at LAP's synspunkter ikke kan undgå at blive hørt. Der er blandt journalister en tankegang, om at det er dem med de gode historier som vinder. Den sag, den nyhed, det synspunkt, det parti, den politiker der har den bedste 'historie' - eller de bedste 'historier' - vinder dagsordenen, meningsdannelsen, sagen, fordi de har gennemslagskraft og derfor bliver husket. LAP er - eller burde være - tættest på psykiatribrukerne, konsekvens eksperterne, så vi burde være mindst et hestehoved foran.

Derfor må vi have en koordination, som fuldt ud kender journalistikkens og mediernes præmisser, hvordan de arbejder og hvad de søger. Så må vi have et arkiv med alle i LAP, som har erfaringer, viden og synspunkter og som vil udtale sig om de aktuelle emner. Der skal flere spillere på banen - ikke kun for at nå hele vejen rundt, men også for at få fornyelse. Hver dag skal aviser, TV og radio således overvåges og mennesker fra LAP kontaktes og sættes i forbindelse med journalister, redaktører, nyheder, debat og alt, der er aktuelt. Det skal gøres konsekvent og løbende.

Så ville LAP være betydeligt mere synlig og dermed have betydelig mere indflydelse. Jeg vil slutte med at ønske alle et godt forår - og forsøm det nu ikke... Og et sidste tankespind: Man siger, at ingenting er umuligt.

Alligevel er der mange som laver ingenting... Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi...

---

Hav det nu godt og pas rigtigt godt på jer selv!  
Kærligst Michael



DANMARK

PP