



FORÅR 2014 · NR.1 · ÅRGANG 16
Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

REFUGIE 2013

LAP

MEDLEMSBLAD

LEDER:

DER ER GRØDE I PSYKIA

Brugerne vil have indflydelse og flere steder på topplan erkender embedsmænd og andre indflydelsesrige personer, at det er vejen frem. Det er ikke kun brugerne, som slås for mere indflydelse til brugerne. Faktisk kommer flere og flere med i koret, om at indflydelse til brugerne er vejen frem i psykiatrien. Hver gang man laver et tiltag uden at brugerne er spurgt, viser det sig, at fejlene kunne være undgået, hvis man havde spurgt, og tiltaget ville være kommet bedre fra start.

Gennembrudsprojektet om nedbringelse af tvang er kommet for at blive, men hvor meget har man egentlig hørt på brugerne? Et sted forstår vi godt, at brugerne ikke bliver inddraget lokalt og i det daglige arbejde, men omvendt vil man nok blive meget klogere, den dag det lykkes at integrere brugerne lokalt og i det daglige arbejde. Hurdlen må overvindes, og der må findes veje, som gør det muligt. Til Midtvejskonferencen i projektet sad en bruger fra Danmark og en med brugererfaringer fra Norge. Tænk på hvor mange kommentarer, der var kommet rundt omkring i grupperne, hvis hvert projekt blot havde haft en bruger med til konferencen. Vi var 200 personer i alt. Eneste argument vi hørte fremført var, at det kostede 300 kr. pr. deltager, men de penge var nok tjent ind mange gange på virkningsløse tiltag, hvis

brugerne havde været mere talstærkt repræsenteret.

Faktisk er det tankevækkende, at brugerne ikke får lov at være mindst 2 i hver følgegruppe og lignende steder, for det er jo alment kendt, at to mennesker, der arbejder sammen, kommer meget længere, end når man sidder alene. Og det burde være et krav fra LAP, at vi altid udpeger to, der kan samarbejde og støtte hinanden i at fremføre vores synspunkter. Samt ikke mindst samle hinanden op, for det er ikke uden besvær og hårdt arbejde følelsesmæssigt, at sidde og snakke om ting, der har berørt eller berører ens hverdag dybt.

LAP har i det år, som er gået, været gennem mange interne kampe og nogle vil sige, at det har gjort landsledelsesarbejdet tungt. Andre vil mene, at nu må de svage led i foreningen være sorteret fra, og de som virkelig vil arbejde for sagen er tilbage. Det må tiden vise, men et er sikkert, der er forsat brug for en organisation, som kæmper brugernes sag, og vi kan arbejde for, at det fortsat er LAP.

Kontanthjælpsreformen er gennemført, uden at man har undersøgt hvilke konsekvenser, det har for samfundet, at der er indført gensidig forsørgelsespligt. Den gensidige forsørgelsespligt

får nemlig flere og flere til at flytte fra hinanden. Konsekvensen er, at de ikke længere har hinandens gensidige støtte og det koster samfundet i øget psykiatrisk behandling og yderligere socialpsykiatrisk støtte, men dette er vel ikke målbart for et samfund i udvikling eller burde vi sige afvikling. Det gælder tilsvarende for førtidspensionister, som ofte lever alene med store samfundsøkonomiske omkostninger til følge.

Vanen tro er der over 30 forslag til landsmødet fra forskellige grupper og enkeltmedlemmer. Nogle forslag er mere gennemarbejdet end andre, men alle har lige ret til en behandling på landsmødet, der i år foreslås ledet af dirigenterne Benny Lihme og Allan Ohms - den sidste er advokat med møderet for Højesteret. Så nu håber vi fra landsledelsens side, at forarbejdet til et godt landsmøde er på plads og vi kan trække vejret - lægge os i selen, så Landsmødet vitterligt bliver foreningens bestemmende organ, og demokratiet sejrer frem for enkelte individers magt.

Det er nu 15 år siden foreningen blev stiftet, og i den anledning har vi indkøbt en trøje til hvert medlem - der ønsker at gøre reklame for foreningen. De første udleveres på landsmødet - siden vil der blive uddeling/salg til medlemmer, som

MEDLEMSBLADET LAP:

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

ADRESSE:

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

ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:

Hanne Wiingaard | Tlf. 2163 7314

KORREKTUR:

Karl Bach Jensen

TRYK:

npcgrafikom | Næstved

LAYOUT:

npcgrafikom | 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 2014. Alle indlæg, der optages til
bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjem-
meside. www.lap.dk

TRIEEN

gør sig fortjent til dem. Det er vores tanke, at året 2014 skal være året, hvor LAP viser sin berettigelse, og derfor håber vi på, at kunne samle medlemmerne både i en kamp for flere medlemmer og en fortsat kamp for at nedbringe og siden afskaffe tvangen.

LAP har netop fået trykt en vejledning om, hvordan man trapper ud af psykofarmaka, og den håber vi, at kunne sprede både til fagfolk og ikke mindst psykiatribrugere, som trænger til at forstå vigtigheden af selv at styre sin medicin, men også mulighederne uden medicin. Hæftet er en tro oversættelse af en amerikansk guide på området, og er således blevet en realitet p.g.a. vores internationale arbejde. Se yderligere informationer om bogen her i bladet.

Af Hanne Wiingard og Steen Moestrup



ARBEJDSGRUPPE FOR DETTE BLAD ER:
Hanne Wiingard, Inger-Liss Christoffersen, Tom Jul Pedersen.

FORSIDEFOTO:
Inger Ladegaard.

Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.

Leder	2
Suveræne søndag	4
Tegning	5
Annonce	5
Dagbog fra en i køen.....	7
Rygestop kontra bilos!	7
Sindslidende har godt af at blive kaldt sindslidende.....	8
LAP og menneskerettighederne	10
Gode råd ved indlæggelse	12
LAP Sommerlejr 2014	13
Grove fejl i anmeldelsen af min bog.....	14
En sikker vej ud af psykofarmaka!	16
Viden giver magt og dig muligheden for at træffe dine egne valg	17
Et vendepunkt for LAP.....	18
Derfor er jeg medlem af Organisationsudvalget	19
Nytårskuren -dagens højdepunkter i glimt!	20
Kommentar på svar på anmeldelse af bog.....	21
Mine oplevelser på LAP Refugium Maribo.....	21
Kattegatcentret	22
STØTTEGRUPPE	23
Indlæg.....	23
Krogs krog	24
Godsbanen er et godt aktivitetssted for alle	27
Medlemstræf om den gode bruger og personale.....	28
Historier fra landsledelsesmøder.....	29
Digte	30
Kollektive medlemmer	30
Kommunale grundforeninger	31
Digte/Annoncer	Bagside

LAP

MEDEMSBLAD

SUVERÆNE SØNDAG

Som dage har det med at starte dagen før, uafhængigt af skæringer mellem kl. 23.59 og 00.00, således startede dagen også i dag. For nogle dage siden købte jeg et digitalt spejlreflekskamera. Bare sådan et semiprofessionelt af slagsen. Men fremragende i sin skarphed og dets mange indstillingsmuligheder. Jeg fik også en stor og potent linse med i købet og en god fototaske, der reklamerer for Canon på den brede rem, der kan hænges over skulderen.

Det startede for nogle dage siden, at jeg gik ud og fotograferede. Egentlig var jeg en smule tilbageholdende, fordi jeg havde en fornemmelse af, at jeg vakte unødvendig interesse, når jeg stod med et apparat i hånden, der lignede noget, der var opsigtsvækkende. Tilfældigheds-mennesker kiggede da også nysgerrigt og viste sig at være undersøgende overfor, hvad det var jeg fotograferede. Efter nogle dage blev jeg bestemt ikke uddannet som fotograf, men jeg blev lidt mere fortrolig med at fotografere i det offentlige rum, uden at føle mig overbegloet.

Så var det at det skete, denne her suveræne søndag. Der skete det, at jeg lagde mærke til, hvor stor en interesse andre forbigående mennesker havde for, hvad jeg fotograferede. Det var helt vildt! Nogle blev ligefremme og glade, især hvis jeg fotograferede dem. En spurgte mig, om jeg vidste om der var kameraovervågning på toppen af et tag, jeg fotograferede på Nørreport. Han var upåfaldende langt fra at være paranoid, men blot interesseret i hvad der overvåger ham. Måske kunne jeg, med min lange linse, se om det var kameraer, der var på toppen af taget på bygningen, der er det højeste hus på Nørreport, med Brugsen og Fona i stueetagen.

Udover sendemaster til mobiltelefoni, var der også en god sjat parabolantennener. Der var overfyldt med dimser og dippedutter og andre slags antenner på det tag. Men jeg vidste ikke, om det var teknisk muligt at få en god overvågning af Nørreport fra den lange afstand. Jeg fortalte manden, der var ca. 36 år, sort fuldkæg og ulasteligt klædt, at mit udstyr kunne tage et billede på 100 meters afstand uden at have læsevanskeligheder med at tyde en nummerplade fra en bil.

Mit kamera var på denne søndag en slags digital hund, der skabte kontakt. Mens jeg talte med den tætskæggede mand, kom en flot fransk kvinde forbi og spurgte om vej til Vendersgade. Det forstyrrede min allerede igangværende samtale, så jeg var ubetænksomt nonchalant og viste hende med stor overbevisning i den forkerte retning. Ikke dage, men få sekunder efter sagde jeg til manden, at jeg måtte afbryde vores udmærkede samtale, fordi jeg pludselig var kommet i tanke om, at jeg havde vist franskmanden i en alt for forkert retning.

Det kunne jeg ikke stå inde for, så jeg løb i gennem en massiv menneskemængde på Nørrevoldgade og råbte efter hende. Stop! Du skal ikke den vej. Jeg har taget fejl. Undskyld.

Nu gider jeg ikke skrive mere. Det endte med, at jeg fik franske kys, og dagen forinden havde jeg flere håndfulde af oplevelser, der udformede sig og lagde sig til rette på en af de smukkeste snart-vinter, suveræne søndage, jeg nogensinde har oplevet. Det gode starter altid dagen før. Man kan aldrig forudse et øjebliksbillede. Det er forholdet mellem klokken 23.59 - 00.00 der er tåbeligt, menneskeskabt og paradoksalt nødvendigt. Dagene inden, kan der opstå ren lykke - lang tid frem.

Nils





Jeg frygter mest, isolering og ensomhed.
Heldigvis er jeg
alene om det!

HVORFOR BØR DU OG ALLE ANDRE MELDE SIG IND I LAP? NOGLE AF OS MEDLEMMER SIGER: LAP - DIN FAGFORENING

Men hvad gør LAP til en fagforening?

- LAP ER FØRST OG FREMMEST ET FÆLLESSKAB for de borgere i Danmark, som har et forhold til at være blevet behandlet i psykiatrien.
- Og hvor mange af dem er der i Danmark? - JA vi kunne meget nemt blive et endnu større FÆLLESSKAB med mange flere medlemmer
- Og hvis vi bliver flere - så vil der også være en større gruppe, som har lyst til at lave foreningen endnu større ved f.eks. at lave aktiviteter.
- I LAP hjælper vi vores medlemmer - for vi holder sammen og er et fællesskab

- Vi kan hjælpe dig med juridiske spørgsmål. Derudover er der personalet og alle i landsledelsen, som du som medlem også kan regne med.

SÅ DERFOR få meldt dine venner ind som støttemedlemmer, og dem du kender som har været i behandlings-psykiatrien ind som almindelige medlemmer med parlamentarisk indflydelse på foreningen.

Paul Bjergager Nielsen

DAGBOG FRA EN I KØEN

Tog ud på psykiatrisk skadestue for at hente noget PN medicin, som jeg manglede derhjemme. En stor plejer blokerede døren og sagde, at der var nye regler, og jeg skulle henvende mig til den almindelige vagtlæge ovre på det alm. sygehus, som ligger lige overfor (min læge har ellers sagt, at jeg skal have hjælp med det samme og jeg ikke må afvises).

Jeg gik deroverad, men kom til at tænke på at jeg havde noget PN liggende i en kasse derhjemme.

Jeg kunne godt mærke at mit mareridt med maskiner, der ligner mennesker, var på vej inde i mig. Men på nuværende tidspunkt kan jeg forkaste tanken, men ved at det er vigtigt jeg får noget PN.

Mareridtet kommer fra film som terminator blandet med andet sci-fi, som jeg aldrig skulle have set. Men jeg når hjem og får mit PN og får lidt søvn, men ikke meget.

Næste morgen forsøger jeg at få så meget kontrol, at jeg vil udføre det, som jeg planlægger. Derfor starter jeg forsigtigt ud med at jeg vil gå 2 km ned til banegården og købe en Marsbar (men jeg er klar over, at der nok skal komme nogle forhindringer).

Halvvejs stopper jeg ved en pølsevogn og bestiller et par pølser med brød og sennep. Men sennepen er så stærk (underligt), at jeg er nødt til at skylle ned med en cola. Jeg er nødt til at opgive at få noget at spise og i stedet følge min plan. Jeg går ud af pølsevognen og kan vælge at gå til venstre og gå mod banegården, men jeg vælger af en eller anden grund (heldigvis) at gå lige ud, mod min læges adresse. Jeg regner med hun kan give mig et eller andet, der kan tage det sygdomsudbrud, jeg klart kan mærke presser på.

Da hun ser mig i venterummet, siger hun straks, at jeg skal have hjælp med

det samme, og hun bestiller en taxa ud til psykiatrisk sygehus.

Taxaen kommer, og der er et par ældre kvinder, der også skal sættes af et sted i byen.

Først holder taxamanden stille i en halv time og forsøger at finde ud af noget, der ligner en GPS.

Men efter en halv time kører vi fra min læges parkeringsplads. Så kommer vi ellers hele byen rundt på kryds og tværs, inden den ene dame bliver sat af ved et plejehjem. Nu er mit mareridt begyndt at tage overhånd, og jeg begynder at få tanker om, hvem den taxamand er, og hvor kommer han fra, er han et menneske? Endelig finder han psykiatrisk skadestue. Da jeg ser fra taxaen, at det er den samme plejer som fra aftenen før, vælger jeg at spille død, af ren angst for at han igen vil afvise mig. Jeg kan høre, at han prøver at komme i kontakt med mig. Så siger han til taxamanden, at han skal skynde sig at køre over på den almindelige skadestue. Da vi kommer derover, "genopstår jeg" og turen går så igen over mod psykiatrisk skadestue.

Nu kunne jeg pludselig komme ind. (det er også en aftale jeg har med min psykiater derude, at der ligger en "seddel" helt forrest, hvor der står, jeg skal tages alvorligt og indlægges med det samme, når jeg henvender mig, da jeg har en meget hård diagnose).

Da jeg kom ind, var der 2 damer før mig. Det var efterhånden blevet mørkt. Og mit mareridt bankede virkelig på, og panikken begyndte også at kunne mærkes. Jeg har virkelig brug for hjælp nu, ellers bliver det en indlæggelse på mange måneder. Men der gik 2 timer inden de to damer kunne komme videre hjem. Så gik der ellers 2 timer, hvor jeg var alene i rummet. Jeg kunne vælge at gå til venstre ud i en verden, hvor den eneste mulighed nok var på sporet

nede ved banegården, eller jeg kunne vente på, at døren til højre ville blive låst op.

Tiden føles uendelig, og mit mareridt er faktisk i fuldt udbrud. Jeg rejser i tid, ja helt tilbage til Big Bang. Maskiner er mennesker. Ja det hele vælter ind, uden jeg har nogen form for kontrol. Endelig kommer omtalte plejer ind fra højre dør, hvor mange der er med ham ved jeg ikke. Pludselig er der 6-8 plejere og 3 betjente, som står i døren, indtil hvor jeg er. Alt hvad jeg vil er, at der ikke starter en krig mellem mennesker og maskiner. Jeg forlanger, at der bliver forhandlet, og jeg er højtråbende, men jeg reagerer kun verbalt; jeg truer ikke med våben eller slår ud efter dem.

Men pludselig ligger jeg i bælte. Det bliver den længste nat, jeg nu skal opleve. Bæltet, jeg har omkring min mave, er strammet så hårdt, at jeg ikke kan tisse i en kolbe, og jeg tigger om at komme på toiletet, da min blære føles, som om den er ved at sprænges. Vagten ved døren ignorerer mig totalt og giver mig kun vand, når jeg ber om det. Og det er jo egentlig bare benzin på bålet. Jeg er så tørstig, at jeg er nødt til at drikke noget. Men han sidder bare og læser i et blad.

Om morgenen afløses han af en fantastisk rar fyr, og vi får en snak om vind og vejr. Min blære er gået i en form for krampe med en konstant smerte, og han får da også hurtigt arrangeret, at der kommer en læge. Jeg kommer hurtigt fri og kravler ud på toilettet, hvilket jeg kunne høre på plejerne omkring mig, vist gjorde lidt ondt i sjælen på dem.

Nu fik jeg hurtigt hjælp med medicin og samtaler og kom videre ind på lukket afdeling. Alle har her været søde og hjælpsomme. Og da jeg kender afdelingen gennem snart 16 år, ved jeg, hvor og hvorfor der er de regler, der er der. Her kalder man en spade for en spade. Og står der toilet på døren, så er der et

toilet bag døren, er der røgfrit område, så skal det respekteres, og der er også en grund til at man ikke låner smøger af hinanden. Ja jeg kan da mærke en vis misundelse fra mine medpatienter, over at jeg ikke bliver irettesat (jeg kender jo reglerne og det er ikke urimelige regler).

Den plejer, der afviste/modtog mig i den psykiatriske skadestue, møder jeg jævnligt på gangen her på lukket afdeling. Jeg hilser pænt, men tænker, hvor skulle den stakkel være, hvis der ikke var en plads til ham her.

Der melder sig bare et spørgsmål i mig, måske en dum sammenligning, men her kommer det alligevel. Er der nogen, der synes vi skal pille alle de hjertestartere ned, som efterhånden er almindelige i bybilledet?

Jeg kan også dø af den diagnose, jeg har, hvis jeg ikke får hjælp i tide. Og jeg ved også, at for hver time, der går, forlænges min indlæggelse med ca. 1 uge. Og man kan da ikke byde hårdtarbejdende skatteydere, at deres penge skal spildes på den måde.

Jeg reagerer indad, men andre med min diagnose kan reagere udad. Jeg kender en, der ofte har haft problemer med politiet, netop fordi han reagerer udad. Jeg tør ikke tænke, på hvis det var ham, der mødte op den dag på psykiatrisk skadestue. Så er jeg sikker på, at han efter 2 timer var gået til venstre, og så var det ikke kun ham, der kom til skade.

Men når vi nu skal kalde en spade for en spade. Hvorfor hedder det så en skadestue? Skulle det ikke hedde langtidshospital?

Fredo



Rygestop kontra bilos!

Med tanke på, at alle gladeligt trækker vejret lige ved siden af en stærkt trafikeret vej, hvis forurening lægger sig som en fedtet hinde på gulvene indenfor!

Enhver psykiater, psykolog, rygestopinstruktør og mennesker generelt med respekt for sig selv vil sige, at et rygestop ikke er hensigtsmæssigt, når der er krise.

Sådan har det altid været og sådan vil det helt sikkert blive ved med at være også selvom afdelingsledelserne på de forskellige psykiatriske afdelinger "lukker rygemuligheder ned" på de lukkede afdelinger.

Region Syddanmarks afdelingsledelse på E32 (E320) har sat et skilt op. Når det bliver 1. januar 2014, må der ikke længere ryges på den lukkede afdeling, som ellers har et udmærket rygerum!

Jeg og flere andre vil fastholde, at et rygestop på en lukket afdeling vil forlænge indlæggelserne med én til flere dage.

Ved at følge pengene bliver den kaotiske og skandaløse beslutning lettere at se og forstå for rygere og sandelig også for dem, som ikke er rygere.

E32 har 6 stuer. Jeg anslår, at der er en belægningsprocent på 80 %. Det giver i alt 1728 indlæggelsesdage. Med en gennemsnitlig indlæggelsestid på 14 dage vil der være 125 patienter med risiko for forlængelse af indlæggelsestiden med én eller flere dage.

Med forlængelse på 1 dag til ca. 6500 kroner pr. døgn, vil det betyde en merudgift for E32 på 812.500 kroner pr. år. Med en forlængelse på 5 dage, vil samme betyde en merudgift på 4.062.500 kroner pr. år for E32.

Jeg undlader at medtage det ekstra behov for medicin og medicinens skadelige konsekvenser, som vil opstå som direkte følge af afdelingsledelsens beslutning.

Jeg er tilhænger af, at man på sygehuse skal ryge udenfor, men nu er det sådan, at de lukkede afdelinger i Danmark ikke alle steder levner mulighed for, at lade patienterne komme ud i det fri, når patienten har lyst og behov.

... og så vil jeg fortsætte en anden dag med Region Syddanmarks mål for nedbringelse af tvang!
Bare min mening!

Nini Vind Schultz

SINDSLIDENDE HAR GODT BLIVE KALDT SINDSLIDE

Iveren efter at afstigmatisere psykisk syge er i sig selv stigmatiserende

I antipsykiatriens velmagtsdage i 1970'erne var det udbredt blandt de tossede, at de slet ikke var tossede, men blot var omgivet af tosser.

I dag er sindslidende, udover deres sygdom, i alvorlige identitetsproblemer, som i nogen grad genereres af det omgivende samfund. Være- og bosteder tilegnet psykisk syge skal hedde 'centre for psykosocial rehabilitering'. Det er ikke længere god tone at kalde dem for socialpsykiatriske tilbud, da psykiatri opfattes som (læge)behandling, og der ikke foregår behandling i den psykisk syges hjem og fritid.

Efter samme forskrift skal sindslidende kaldes for 'personer med en psykosocial funktionsnedsættelse'. Desuden er det politisk ukorrekt at sige »den skizofrene«, for man er ikke sygdommen, man lider kun af den, hvis man har skizofreni. Man kan sagtens være bruger af et bibliotek, men det er straks mindre tåleligt at være bruger af psykiatrien. Der vil nogle ikke en gang kalde patienten for patient.

De store patientorganisationer som blandt andre SIND, LAP, OG BEDRE PSYKIATRI, der varetager sindslidendes interesser, viser misforstået høflighed over for deres repræsentanter.

Akavet respekt

Patienterne - de tossede - altså dem, det hele drejer sig om, er aktuelt i en situation, hvor de oplever, at deres interesseorganisationer for patientens eget bedste ønsker en effektiv afstigmatiseringskampagne, der skal få folk til at omtale dem som noget mere værdigt og mindre stigmatiserende end patient.

Det handler om ligeværd. Der er ingen

grund til at føle sig anderledes, blot fordi man er skør og tosset. De pårørende ved, at deres sønner og døtre er gode mennesker. De kæmper en kamp for at få deres børn inkluderet på arbejdsmarkedet og i samfundet. De professionelle ved, at der er håb - og at mirakler sker, selv for dem med den sværeste sygdom. Men den tossede går rundt i angst og fortvivlelse og aner blot, at her er en slags jantelov. Jeg er tosset. Mine omgivelser gør pludselig alt muligt for ikke at kalde mig tosset. Det ser pænere ud og er mere tåleligt for omgivelserne. Det kaldes en afstigmatiseringskampagne. Andre bestemmer, hvad jeg skal kaldes.

Det skal pludselig være helt normalt at være sindslidende. Men psykiatrien gør skade i den gode sags tjeneste. Når sygeplejerskerne kommer med piller på den lukkede afdeling, siger de stadig her i år 2014: »Her har du noget, som er godt for dig,« selv om den lille seddel, der følger med i pilleæskan, opremser alverdens bivirkninger.

Det er uhyrligt, at man stadig ikke spørger den sindslidende, hvad vedkommende kunne tænke sig, i stedet for at forhåndsbeslutte, hvad der er godt for ham eller hende. Andre minoritetsgrupper kan sige: Vi er bare bøsser, diabetespatienter eller shopomaner. Så er den prut slået. Den går ikke for den sindslidende.

Uformel verbal straf

Der er brugt mange millioner kroner på bl.a. at sætte plakater op på busstoppesteder med det formål at gøre det menneskeligt at være i besiddelse af en sindslidelse. Der er brugt et hav af ressourcer på at inkludere mennesker med en ubehagelig diagnose. En indsats, som er druknet i marketing og reklamebusiness.

I sidste uge oplevede jeg effekten af kampagnerne. En professionel skulle overføre en patient til et andet hospital, hvor den professionelle ikke havde nøgle til døren. Derfor måtte han ringe på. Da en stemme i dørtelefonen spurgte, hvad det drejede sig om, sagde han: »Jeg har en patient, der skal overflyttes.«

Han undskyldte straks, fordi han i stedet burde have sagt navnet på patienten. Det kunne jo virke stigmatiserende at sige patient.

Patienten tænkte: »Gid han dog bare havde holdt inde med sine spekulationer, så var det nok nemmere at være patient.« At skulle tale med den professionelle om, hvad der er etisk i orden, giver meget tordenvej. Skraldene runger i flere dage efter.

Den italesatte afstigmatisering kan opleves stigmatiserende. Den daglige italesættelse af, at nu vil jeg kalde klienten menneske frem for patient, kan virke som en uformel straf på patienten. Angsten for at tale om skizofreni eller anden sindssyge med begrundelse i professionsetisk korrekthed må ikke blive resultatet af afstigmatiseringsindsatsen.

Se dog på den sindslidendes kvalifikationer frem for at gøre vedkommende til en person med et konstant behov for at blive skånet og hjulpet.

Nils Holmquist Andersen er forhenværende medlem af LAP's forretningsudvalg og forhenværende medlem af Komite for Psykoterapi RH. Han er hjemmvejleder og bostøtte

Af Nils Holmquist Andersen

T AF AT
NDE

JURIDISK RÅDGIVER I LAP

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

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

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



LAP OG MENNESKERETT

Siden vi i 1999 stiftede LAP har vores grundlæggende menneskerettigheder været en vigtig del af foreningens arbejde og profil. Allerede den gang formulerede vi os om vores ret til selvbestemmelse i forhold til egen behandling, om ikke at skulle være underlagt en særlov om tvang i psykiatrien, ikke at blive dømt hårdere end andre borgere ved evt. lovovertrædelser og om ret til at modtage den nødvendige hjælp til at blive inkluderet i det almindelige samfund, fx hvad angår bolig, uddannelse og arbejde. I de mellemliggende år har rettighedstænkningen i LAP vist sig mere og mere at slå igennem både nationalt og internationalt.

Med FN's handicapkonvention er menneskeretsperspektivet blevet solidt stadfæstet, også når det gælder mennesker, hvis handicap handler om i perioder at være ramt af psykiatri/psykiske lidelser. Konventionen blev vedtaget af FN i december 2006 og tiltrådt af Danmark i juli 2009. Den lægger bl.a. vægt på, at man uanset handicap

- har ret til inklusion i samfundet og den nødvendige støtte og tilpasning fra samfundets side
- opretholder sin fulde rets- og handleevne i alle livets forhold
- ikke må frihedsberøves eller på anden måde forskelsbehandles p.g.a. sit handicap
- har ret til selv at bestemme hvor og med hvem man vil bo
- har ret til at opretholde sin psykiske og fysiske integritet, og til at sundhedsydelse gives efter princippet om fuldt informeret samtykke.

Både i tilblivelsen af handicapkonventionen og i arbejdet med at føre dens principper og rettigheder ud i livet har vi som nuværende og tidligere psykiatribrugere, især gennem

”paraplyerne” ENUSP og WNUSP spillet en meget aktiv rolle i forhold til FN, Europarådet, WHO m.fl. internationale organisationer.

I Danmark er Institut for Menneskerettigheder blevet udnævnt til vagthund i forhold til Danmarks overholdelse og indfrielse af konventionen. Institutet har oprettet hjemmesiden www.handicapkonvention.dk, som løbende opdateres, og hvor man kan læse om, hvordan instituttet og diverse organisationer opfatter og tolker konventionens artikler. Ved under de enkelte artikler at klikke på ”organisationer mener”, kan du læse, hvad vi i LAP mener, er de største udfordringer, og hvad der må gøres for at indfri art. 12: Lighed for loven, art. 14: Frihed og personlig sikkerhed, art. 15: Frihed for tortur eller grusom, umenneskelig eller nedværdigende behandling eller straf, art. 17: Beskyttelse af personlig integritet og art. 25: Sundhed. Hvad angår tvang i psykiatrien havde instituttet tidligere den klare holdning, at tvang kun må blive brugt på grundlag af nødværge, som gælder for alle og ikke kun psykiatriske patienter. Her har instituttet desværre nu trukket noget i land og er bl.a. ude af trit med den officielle norske vagthund og med de ret klare udmeldinger, der er kommet fra den FN-komite, der overvåger konventionen. Vi har i øvrigt løbende et godt samarbejde med Institutet og har opfordret til, at man fastholder en mere markant opfattelse af, hvad konventionen indebærer på det punkt.

I løbet af foråret 2014 skal Danmark for første gang til vurdering i FN's handicapkomite. Staten har den forbindelse udarbejdet en rapport, som stort set fremstiller situationen, som om der her i landet ikke er nogen problemer med at indfri konventionens bestemmelser. I en såkaldt ”civilsamfundsrapport” har LAP nu sammen

med de mange forskellige handicaporganisationer over for komiteen gjort grundigt rede for, hvor vi mener skoen trykker. Selv om vi på nogle punkter kunne have ønsket nogle lidt mere skarpe formuleringer, har vi stort set fået alle LAP's bekymringspunkter med i rapporten. Civilsamfundsrapporten opfordrer bl.a. FN-komiteen til at forholde sig til:

- varighedsbegrebet i dansk handicap-lovgivning
- at nogle ydelser gøres afhængige af bestemte diagnoser
- om lov om tvang i psykiatrien er i strid med konventionen
- at der ikke ydes nødvendig rimelig tilpasning over for personer med handicap
- at der er en markant overdødelighed blandt personer med psykosocialt handicap
- at udtrykte ønsker til behandling tilsidesættes ved tvangsindlæggelser
- at man ved bestemte former for værgemål umyndiggøres og mister sin stemmeret
- at alt for mange dømmes til behandling ude af proportion med normal strafudmåling
- at behandlingsdømte ikke kan klage over evt. frihedsberøvelser
- ophævelse af forsøg med tvungen opfølgning
- ønsket om afvikling af institutioner og institutionslignende boligformer
- indfrielse af retten til at vælge hvor og med hvem man vil bo
- at ledsageordningen bør udvides til også at gælde personer med alvorlige psykiske lidelser
- at alle borgere får samme ret til beskyttelse af fortrolige personoplysninger
- udbredelse af psykologbistand på ungdomsuddannelserne
- at almindelige sundhedsydelse skal gøres tilgængelige for alle uanset handicap

TIGHEDERNE



- at diskrimination ved tegning af forsikring bringes til ophør
- at aldersbegrænsninger af handicapkompenserende ydelser bør fjernes
- at forsørgelsesydelser ikke må betinges af krav om bestemte former for behandling.

Allerede i april måned vil LAP være repræsenteret ved et møde med handicapkomiteen sammen med repræsentanter for nogle af Danske Handicaporganisationers medlemmer. Det bliver utroligt spændende at læse, hvilke konklusioner og anbefalinger komiteen vil fremsætte over for regering og folketing senere på året.

Også andre internationale autoriteter på menneskerettighedsområdet har vist interesse for LAP's synspunkter. Vi har således inden for det seneste halve år været inviteret til og deltaget i møde med både Europarådets Menneskerets-kommissær og medlemmer af Europarådets Komite til Forebyggelse af Tortur. På begge møder har vi været med til at belyse, hvilke forhold i psykiatrien disse eksperter burde kigge nærmere på under deres besøg i Danmark. Udover den fortsatte og overdrevne brug af bæltefikseringer og tvangsmedicinering har vi slået til lyd for, at man kigger nærmere på den helt urimelige stigning i antallet af behandlings- og anbringelsesdømte og manglen på rettigheder, når og hvis en overlæge beslutter, at man skal underlægge sig bestemte former for behandling og tilfældig indespærring.

Læs mere om LAP's arbejde med menneskerettighederne på www.lap.dk under: Det mener LAP/menneskerettigheder.

**udviklingskonsulent
Karl Bach Jensen**

GODE RÅD VED INDLÆGGELSE

Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Tryk Fonden har i samarbejdet udviklet 10 gode råd til patienter om patientsikkerhed, men også sundhedspersonale og ledelse har været med til at opsætte de 10 gode råd ved indlæggelse.

Du kan selv plukke i rådene, alt efter hvad der er relevant for dig.

1. Spørg hellere for meget end for lidt

Det er vigtigt, at du forstår, hvad du skal undersøges for, hvad lægerne har fundet ud af indtil nu, og hvilken behandling du får. Accepter ikke svar, du ikke forstår. Er der noget, du ikke forstår eller gerne vil vide mere om, så spørg os endelig. Mind os om at fortælle dig resultatet af dine prøver eller undersøgelse, hvis vi skulle glemme det. Og kommer vi til at tale i fagsprog, så bed os bruge almindelige ord.

Du skal ikke være bange for at være til ulejlighed med dine spørgsmål. Bliv ved med at spørge, indtil du forstår svarene.

2. Fortæl os om dine vaner

Det er godt at informere personalet om, hvad du får af medicin, også alternativ behandling, kosttilskud, naturprodukter samt om du følger særlige kostråd. Du skal også sige til, hvis du er overfølsom over for medicin, mad eller andet.

Det er ikke sikkert, at vi har alle informationer om dig på sygehuset. Derfor vil vi bede dig dele din viden med os. For jo bedre vi kender dig, jo bedre kan vi hjælpe dig. Lav en liste over den medicin, du tager; også alternativ medicin og kosttilskud. Eller vis os medicinen. Det er også godt, hvis du fortæller os, hvilke behandlinger du har fået før, og hvordan de har virket.

3. Skriv gerne ned undervejs

Før gerne dagbog over det, du oplever, mens du er syg. Ofte er det også en god idé at skrive dine spørgsmål ned, så du husker at stille dem til personalet.

Hav altid papir og pen liggende ved din seng. Så kan du skrive ned, når du kommer i tanke om noget, du gerne vil spørge os om. Du må også meget gerne føre en dagbog over dit sygdomsforløb. Så får både du og vi et godt indblik i din sygdoms udvikling og behandling som supplement til din journal.

4. Flere ører hører bedre

Tag gerne din pårørende med, når du skal til samtale om undersøgelser og resultater. Det er en fordel at flere har hørt, hvad lægen siger, så alle nuancer kommer med.

Det er altid en god idé at tage en pårørende med, også selv om du føler dig frisk. For når der er flere til både at huske og spørge, får du mere ud af samtalen.

5. Lad eventuelt en anden tage samtalen

Hvis du selv mangler overskud, er du velkommen til at bede

personalet om at gennemgå din sygdom og dine behandlinger med en af dine pårørende.

Du behøver ikke selv være med til alle samtaler om din sygdom og behandling. Det er helt i orden at bede os tale med en af dine pårørende i stedet. Det er dig, der bestemmer, hvem vi skal tale med. Vi taler ikke med nogen om dig, uden du har givet os lov.

6. Godkend dig selv

Tjek dit navn og dit personnummer sammen med personalet, hver gang du skal undersøges, behandles eller have medicin.

Når du bliver indlagt, får du et armbånd på. På armbåndet står dit navn og personnummer. Begge dele står også på alle dine papirer på sygehuset. For eksempel i din journal, i din medicinoversigt og på dine prøveresultater. Du vil ofte blive spurgt om dit navn og personnummer. Ikke fordi vi ikke kan kende dig, men for at sikre at det er din journal, medicin eller prøve, vi står med. Hvis vi ikke spørger, må du gerne af dig selv sige dit navn og personnummer til os.

7. Hør om operationen

Hvis du skal opereres, er det en god idé at tale det, der skal ske, igennem med lægen. Nogle gange er det også en fordel, at lægen lige inden operationen med en spritpen markerer det sted på din krop, der skal opereres.

8. Sig til hvis det gør ondt

Det er vigtigt, at vi kender dine symptomer. Også hvis de opstår andre steder end netop dér, hvor du er syg.

En sygdom giver ikke altid de samme symptomer hos alle. For at vi kan give dig den bedste behandling, er det vigtigt, at du fortæller os om alle dine symptomer. Også selv om du ikke tror, de kan have noget med din sygdom at gøre.

9. Spørg hvordan behandlingen skal fortsætte

Når du skal hjem, er det en god idé at spørge, hvordan behandlingen skal fortsætte, og hvad du selv skal gøre.

En behandling er sjældent slut, når du skal hjem fra sygehuset. Ofte skal du for eksempel blive ved med at tage medicin, eller du skal være opmærksom på forskellige symptomer. Derfor er det vigtigt, at du spørger, hvad du skal være opmærksom på. Det kan også være, at der er særlige aktiviteter, du bør undgå. Spørg os også, om du automatisk bliver kaldt ind til en eventuel efterundersøgelse, eller om du skal kontakte din læge.

10. Kend din medicin

Du skal vide, hvad din medicin hedder, hvordan den virker samt hvordan og hvor længe du skal tage den. Før en liste over al den medicin, du får. Sørg også for at kende medicinens eventuelle bivirkninger og spørg om særlige typer mad eller drikkevarer kan påvirke behandlingen negativt.

LAP SOMMERLEJR 2014

I år vil LAP's sommerlejr blive fra søndag den 3. august til lørdag den 9. august på Brenderup Højskole på Fyn.

Vi har planlagt udflugter til Den Romantiske have og Det Psykiatriske Museum i Middelfart. Vi skal selvfølgelig også have en festaften med god mad, musik og dans. I år vil vi have Kreativt værksted med og der vil være mulighed for at lære at flette tasker. Vi skal synge fra Højskolesangbogen med Forstander Ole, og derudover er der foredrag og bålhygge. Pris 1.400 kr. pr person i delt dobbeltværelse og 1.600 kr. for enkeltværelse.

Tilmelding kan ske fra den 2. april 2014 på www.lap.dk
Mail: lap@lap.dk

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

Med støtte fra

TrygFonden

GROVE FEJL I ANMELDELSEN AF MIN BOG

Grove fejl i anmeldelsen af min bog "Dødelig medicin og organiseret kriminalitet: Hvordan medicinalindustrien har korrumpet sundhedsvæsenet."

Inger-Liss Christoffersen anmeldte min bog i LAP's medlemsblad nr. 4, 2013.

Denne anmeldelse indeholder grove faktuelle fejl, som hermed imødegås.

Inger-Liss Christoffersen skriver: "I bogen kan læses at: - Motion, alkohol eller vitaminer er alternativer til behandling af depressioner og langt at foretrække frem for den farlige og dødbringende medicin, Cipralex, Fontex og alle SRRI (såkaldte lykkepiller)."

Jeg har aldrig nogensinde advokeret for, at alkohol og vitaminer skal anvendes til depression. Tværtimod advarer jeg i bogen (side 25) mod at bruge vitaminer, fordi de øger dødeligheden!

Jeg har påpeget, at motion har en effekt på linje med antidepressiva, hvilket er dokumenteret, og jeg skrev, at det ville være langt bedre at tilskynde folk til at motionere end til at tage lægemidler. Det skyldes, at antidepressiva kun virker hos patienter med svær depression, hvilket er de færreste af dem, der er i behandling. Langt de fleste patienter får således ingen effekt, kun bivirkninger, og så er motion da at foretrække.

"Jeg spørger lige om P.G. er uddannet psykiater, siden han kan komme med de påstande?"



Man behøver ikke at være uddannet psykiater for at vide noget om psyko-farmaka, og i Cochrane-samarbejdet er vi faktisk uddannet til at læse den videnskabelige litteratur kritisk, hvilket nok er vigtigere end at være psykiater.

Inger-Liss Christoffersens omtale af Robert Whitakers bog og person er også misvisende. Hverken Whitaker eller jeg er "store modstandere af kemisk medicin." Jeg er intern mediciner og har den opfattelse, at vi skal bruge lægemidler, når vi forventer, at de gør større gavn end skade. Det kan næppe nogen være uenig med mig i. Jeg kender Whitaker personligt og ved, at det også er hans holdning.

Det er også misvisende, når Inger-Liss Christoffersen prøver at nedgøre Olga Runcimans beskrivelse af Whitakers bog ved at sige, at Runciman udelukkende bruger "amerikanske læger og psykologers udsagn, som alle ligger helt på linje med antipsykiatrien." Der er faktisk mange førende psykiatere, der er helt på linje med Whitaker, Runciman og mig, når vi påpeger, at der bruges alt for meget psykofarmaka, og at dette overforbrug skader patienterne. Whitaker er i øvrigt meget respekteret blandt amerikanske psykiatere, som ofte inviterer ham til at holde foredrag, og han sørgede for, at jeg kom til at holde foredrag om min bog for en etikgruppe på Harvard-universitetet, som han er medlem af, da jeg var i Boston i december, hvilket også vidner om hans høje faglige anseelse.

Det værste er, at Inger-Liss Christoffersen tilsyneladende går ind for tro i stedet for det, vi kalder evidensbaseret medicin. Hun mener, at jeg har "skellet ret så meget til denne interessante bog," som er "Den tilbageholdte viden om helbredelse" af Robby Curdorf. Nej, det har jeg ikke, jeg har aldrig hørt om den! Inger-Liss Christoffersen mener, at en læser af min bog ikke selv kan tage stilling til, "hvad han/hun skal tro på, for det er åbenbart evidensviden P.G. skriver om i sin bog." Jamen, du godeste, det er jo et fornemt kvalitetsstempel, Inger-Liss Christoffersen uforvarende kommer til at give min bog. Min bog er evidensbaseret, og den har over 900 referencer, hvilket netop giver læseren en mulighed for selv at tage stilling til, om det jeg skriver, er korrekt!

Inger-Liss Christoffersen kritiserer mig for ikke at være psykiater, men Robby Curdorf er åbenbart god nok, "til trods for, at han hverken er læge eller professor." Hvorfor denne forskelbehandling? Og hvad er det så, der gør ham kvalificeret? Jo, det er såmænd, at han er "alternativt tænkende." Curdorf har medvirket i et utal af TV- og radioudsendelser, og den danske "radiodoktor" Carsten Vagn Hansen har ofte henvist til hans viden. Det er knageme ikke nogen god anbefaling. Carsten Vagn Hansen har udbredt et væld af udokumenterede og forkerte påstande i radioen om alternativ behandling, hvilket jeg i øvrigt også har forstand på, selvom jeg ikke er alternativ behandler. Jeg har skrevet det kapitel i vores intern-medicinske

lærebog "Medicinsk Kompendium," der handler om alternativ medicin, og her kan man læse, at der stort set ikke er noget som helst af det, der har nogen effekt.

Inger-Liss Christoffersen mener, jeg har skrevet en gyser, som måske vil få patienterne til at "droppe livsvigtig medicin." Jeg minder om, at jeg på første side i bogen skriver, at lægemidler er den tredjehyppigste dødsårsag efter hjertesygdomme og kræft i USA og Europa. Ingen, der har læst min bog, kan være i tvivl om, hvad min mission er. Vi skal skære voldsomt ned på brugen af lægemidler, fordi det massive forbrug af lægemidler er skyld i, at så mange patienter dør. Vi kan simpelthen ikke være bekendt, at vi slår så mange patienter ihjel. Som læge er jeg beskæmmet over, at vi ikke er mere forsigtige, når vi overvejer at ordinere et lægemiddel, og at vi ikke er meget mere opmærksomme på at stoppe igangsatte behandlinger igen. Dette gælder så sandelig også psykiatere og praktiserende læger, og netop psykofarmaka er en af de allerstørste dræbere, hvilket jeg dokumenterer i min bog.

Peter C. Gøtzsche

Professor, dr. med.
Direktør for
Det Nordiske Cochrane Center,
Rigshospitalet

EN SIKKER VEJ UD AF PSYKOFARMAKA!

LAP udgiver guide om, hvordan man trapper ned eller ud af psykofarmaka og selv får kontrol over sin brug af psykiatrisk medicin. Guiden udgives i samarbejde med Stemmehørernetværket i Danmark

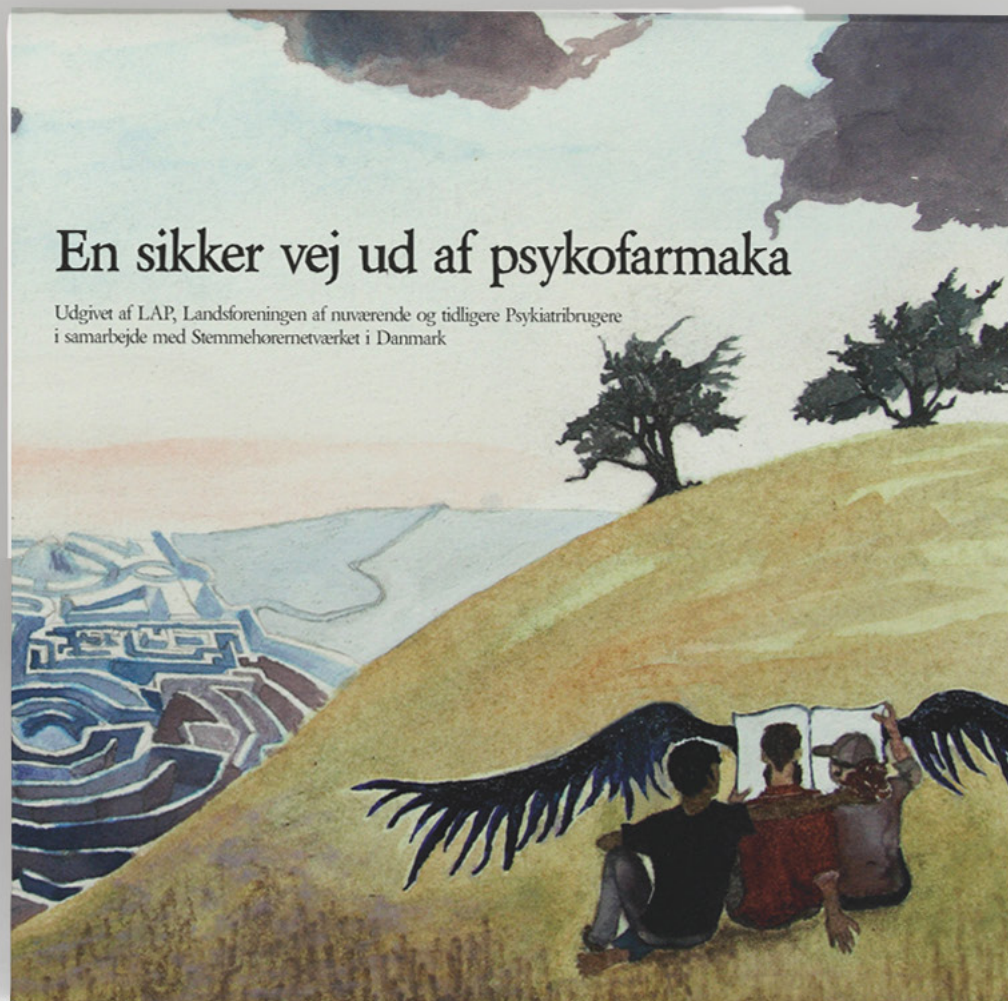
Guiden: "En sikker vej ud af psykofarmaka" er en oversættelse af amerikaneren Will Halls bog: Harm Reduction Guide to Coming Off Psychiatric Drugs.

Bogen rummer rigtig mange gode råd og tip om, hvad man skal være opmærksom på, både hvis man vælger psykofarmaka til eller fra. Trin for trin gennemgår guiden bl.a., hvordan man kan gå frem, hvis og når man ønsker at trappe ned eller ud af medicinen.

Guiden kan varmt anbefales til læserne af Medlemsbladet. Som LAP-medlem kan man frit bestille et eksemplar

af bogen ved henvendelse til LAP's sekretariat. Ikke medlemmer af LAP kan købe bogen for 100,- kr. (inkl. forsendelse). Guiden vil også blive lagt på LAP's og Stemmehørernetværkets hjemmesider til fri download.

**Med venlig hilsen
LAP-arbejdsgruppen:
"Psykofarmaka, bivirkninger
og dødsfald"**



VIDEN GIVER MAGT OG DIG MULIGHEDEN FOR AT TRÆFFE DINE EGNE VALG

Anmeldelse af "Den psykiatriske epidemi" af Robert Whitaker og "Dødelig medicin og organiseret kriminalitet" af professor dr. med. Peter Gøtzsche

Stort set alle, der har kontakt med psykiatrien i Danmark, får en eller flere slags psykofarmaka. Derfor har disse bøger en stor relevans for LAP's medlemmer. Peter Gøtzsche beskriver i sin bog, hvordan medicinalindustrien har en skæbnesvanger påvirkning af lægemiddelvidenskaben. Hans bog er ikke specifik om psykofarmaka, men har to store kapitler særligt om psykiatrisk behandling med lægemidler. I debatten om medicinsk eller ikke-medicinsk behandling af psykiske lidelser er man nødt til at forstå medicinalindustriens enorme indflydelse på 'evidensbaseret' medicinsk behandling.

Robert Whitaker har samlet viden, der før skulle findes i mange forskellige kilder, i en rimeligt lettilgængelig bog. Udgangspunktet for bogen er hans undren over det fænomen, at der med nye og 'bedre' lægemidler kommer flere og flere på overførselsindkomster på grund af psykiske lidelser i den industrialiserede verden. Hvordan hænger det sammen med psykiatriens påstand om, at deres behandling hjælper flere og flere?

Med udgangspunkt i det spørgsmål har Whitaker kigget på den videnskabelige dokumentation for effekten af psykofarmakologisk behandling. Han har udelukkende brugt artikler publiceret i anerkendte videnskabelige tidsskrifter, og stort set alle artikler er lavet af psykiatere eller andre med omfattende neurobiologisk viden og er af nyere dato. Der er således ikke tale om referencer til obskure tidsskrifter eller forældet viden, og det er derfor rigtig relevant for LAP's medlemmer, andre psykiatribrugere og for alle medarbejdere, der har med os at gøre. Uden forudsætninger vil man nok starte med at læse Whitakers bog, da den er specifik om psykiatri. Når man læser side efter side af grumme afsløringer,

som klart demonstrerer problemerne med medicinsk behandling af psykiske lidelser, kan man nemt ende med at afvise det som en konspirationsteori, da det klart fremgår, hvor stor skade psykofarmaka forvolder. Derfor er det fornuftigt at starte med Peter Gøtzsches bog, da han viser, at lægemiddelindustrien uden nogen hævninger gladeligt markedsfører medicin, som den ved, er farlig og/eller uden virkning, for at øge aktionærernes udbytte. Medicinalindustrien er verdens næststørste industri målt i omsætning, men den er klart den mest profitable branche og overstiger både våben- og olieindustrien. Den har derfor en utrolig stor interesse i at bevare sine produkter på markedet, selvom de er skadelige eller virkningsløse.

Gøtzsche beskriver medicinalindustriens generelle markedsføringsstrategier, men kapitlerne om psykofarmaka er klart dem, der har de værste eksempler på industriens skævvridning af viden til egen fordel. Han beskriver også, hvordan industrien bruger sine enorme ressourcer til at smøre lægerne til ukritisk at generere mere profit til den på bekostning af patienternes trivsel og et af lægeløftets grundværdier fra den hippokratiske ed: Selv om jeg opfordres dertil, vil jeg ikke udlevere nogen dødelige gifte.

Whitakers bog udkom på engelsk i 2010 og den danske udgave, der kom efteråret 2013, er en opdateret udgave. Bogen har været genstand for massiv debat, og Whitaker har været udsat for en massiv smædekampagne fra psykiatere og lægemiddelindustri - hvilket i øvrigt beskrives som en normal praksis af Gøtzsche, der skriver: "Sundhedsvæsenet er så korrupt, at de, der bringer lægemiddelfirmaernes kriminelle handlinger frem i lyset, bliver pariaer." (side 353). Den danske udgave af Whitakers bog blev anmeldt af professor Poul Videbech dagen efter udgivelsen. Videbech havde ganske vist ikke læst den danske udgave, men det afholdt ham ikke fra at anmelde denne



udgave og udtale sig om dens referencer. Videbech fulgte i sine amerikanske forbilleders fodspor og kom med et standardiseret og helt igennem usagligt angreb på bogen i psykiatriens vanlige stil. Det er bemærkelsesværdigt, at psykiatrien gerne vil afvise bogen, men ikke ønsker at deltage i en direkte diskussion med Whitaker, om hvorvidt psykofarmaka på den lange bane øger livskvaliteten og reducerer lidelsen for deres patienter. Hvis det, Whitaker skriver, ikke er rigtigt, burde de jo let kunne tilbagevise hans påstande. Man kan kun gætte på hvorfor, men det er på indeværende tidspunkt ikke lykkedes nogle af de pro-medicinske aktører at tilbagevise Whitakers tese, om at psykofarmaka fører til flere kronificerede patienter på overførselsindkomst og med et begrænset liv.

Efter at have læst de to bøger, sidder man med en undren over det manglende videnskabelige fundament for behandling med psykofarmaka. De to bøger viser tydeligt, at psykiatriens videnskabelige fundament ikke er solidt, men hvad hviler psykiatrisk videnskab så på? Man kan med rette bruge billedet, om at psykiatrien er som en hovercraft, der jo egentlig ikke burde kunne flyde, men som holder sig oppe på en luftpude skabt ved konstant at blæse luft ned mod vandets overfalde. Spørgsmålet om det ikke er tid til at omdøbe det medicinske speciale i psykiatri til det, det er: Et medicinsk speciale i varm luft?

Mange vil måske løbe surt i de nogle gange komplicerede udtryk og videnskabelige formuleringer, men hæng på og læs bøgerne uden at gå kold i detaljerne, da du vil ende med en solid viden, så du kan træffe DINE valg om, hvordan DU fremadrettet forholder dig til behandlingen af DIN psykiske lidelse.

Olga Runciman cand. psych. og Bertel Rüdinger cand. pharm

ET VENDEPUNKT FOR LAP

Landsmødet 2014 bliver spændende for alle, som har været bekymrede for LAP's fremtid. Her vil vi fra organisationsudvalget (OU) fremlægge det ændringsforslag til LAP's struktur, som vi har arbejdet på siden sidste år. Organisationsudvalgets forslag består af to dele: Et principprogram for medlemsfællesskaberne og en række ændringer i de nuværende strukturer.

Samarbejdet i LAP's landsledelse (LL), i forskellige grupper og mellem dem har ofte været dårligt. Denne oversigtsartikel fortæller om hovedpunkterne i organisationsgruppens forslag og baggrunden for det.

Hovedpunkter i "Vendepunkt 2014"

Fælles formål: Forening af kræfterne fordeling af opgaverne

LAP's ledelse er lige nu udformet sådan, at de ikke kan samle os. Formålsparagrafen har op mod 13 punkter og principprogrammet 28. Så mange ledere leder hurtigt til diskussioner om, hvad der er "vigtigst", hvor hver kæmper for sit. Så glemmer vi, at en forenings øverste og vigtigste formål er at forene kræfterne. Vendepunkt 2014 vil ikke ændre ved foreningens mangfoldighed, men organisere de mange punkter under tre hovedformål:

- LAP skal spille en rolle udadtil i samfundet
- LAP skal opbygge fællesskaber indadtil for medlemmerne (alle slags grupper)
- LAP skal støtte det enkelte medlems personlige udvikling og recovery. Vores forslag fastslår, at LAP ikke skal prioritere mellem de tre slags formål, men bringe dem til at virke i forening.

Ledelsesansvar

I LAP må vi lære at tildele og tage ansvar på en ordentlig måde i stedet for at beskyldte hinanden. For at vi kan gøre det,

skal vi kunne fordele ansvar klart og på en måde, som svarer til opgaverne.

Alle har ansvar, men en ledelse mest, fordi den har særlige rettigheder til at beslutte noget, som andre må finde sig i. Det gælder et flertal overfor et mindretal, landsledelsen overfor resten af LAP, og enhver mødeledelse i landsledelsen og i enhver gruppe, som har en ordstyrer. En ledelse sætter standarden for ansvar.

I LAP skal ansvar for mødeledelse, projektledelse og konflikthåndtering konkretiseres til ansvar for

- at sikre, at gruppen til enhver tid ved hvilket formål, man arbejder på lige nu,
- at evaluere og forbedre sine egne og gruppens arbejdsmetoder. Kurser i mødeledelse, samarbejde og konflikthåndtering skal være faste dele af LAP's og LL's program.
- at søge eksperthjælp eller supervision uden for gruppen for at rette op, hvis gruppen ikke kan nå sine mål, eller hvis der opstår konflikter, man ikke magter.

Bedre forbindelse mellem LL, arbejdsgrupper og foreninger i landet.

Vi foreslår, at landsledelsen (LL) sammensættes på en ny måde. Fra 2015 skal landsledelsens medlemmer vælges sådan:

- 8 medlemmer vælges på landsmødet
- 5 pladser står åbne, hver til en repræsentant valgt i en regionalforening efter dens regler.

På LM 2014 bliver LL-medlemmerne dog valgt efter de nuværende regler, fordi en ændring af valg af LL-medlemmer først kan træde i kraft 2015. To ændringer, som kan virke fra i år, er at

- en repræsentant valgt i hver arbejdsgruppe kan deltage i LL-møder med stemmeret i punkter, som angår deres arbejdsgruppe.

- LAP-medlemmer kan overvære LL-møderne med taleret, men uden stemmeret.

I organisationsudvalget mener vi, at LAP ikke skal løse sine samarbejdsproblemer ved at lave grupperne mindre. Vi er overbevist om, at LAP sagtens kan opnå gode møder i store grupper, når mødeledelsen får klart ansvar og bedre metoder at arbejde med.

Arbejdsdeling mellem forretningsudvalget og et nyt præsidium

Landsledelsens har sin egen interne ledelse. Det har hidtil været forretningsudvalget (FU). Men i øjeblikket har FU for mange og for forskellige opgaver: FU leder personale og tager mod post. Mellem landsledelsesmøderne tager FU de uopsættelige beslutninger. Desuden er FU mødeledelse for LL og forbereder dagsordenen for LL's møder. FU har også forsøgt sig med konflikthåndtering. Det har vist sig, at mødeforberedelse, mødeledelse og konflikthåndtering ikke kan blive tilfredsstillende på de vilkår.

Vendepunkt 2014 vil give LAP et præsidium (PM), der skal sørge for, at alt går ordentligt til, ligesom folketingets præsidium. Præsidiets skal kende til god foreningsskik og konfliktløsning, og det skal overtage dagsordenen og mødeledelse i landsledelsen. Det nye FU skal fortsat lede personalet og tage de uopsættelige beslutninger, som dukker op mellem LL-møderne. Forretningsudvalget og præsidiet skal vælges af landsledelsen lige efter landsmødet.

Åbenhed og ligeværdighed

Meget i LAP har hidtil virket gennem uskrevne regler og traditioner. Derfor kan nye og gamle medlemmer i LL eller i FU ikke tage beslutninger på lige fod. De gamle medlemmer kender de uskrevne regler. Ved uenigheder har nye medlemmer ikke en chance.

Fremover skal nye medlemmer i en gruppe kunne se en samlet oversigt over de regler, der gælder for gruppen. Så kan man stille ændringsforslag til dem, hvis man vil.

Hvis man vil have, at en gammel, uskrevne regel skal gælde efter Vendepunkt 2014, skal man foreslå den og have den vedtaget og skrevet op i den samlede oversigt. Uskrevne regler, som ikke bliver vedtaget og skrevet op, skal betragtes som afskaffet i 2014. Plejer er død.

Baggrunden

Samarbejde er svært og det bliver endnu sværere, når rammerne ikke er i orden. Det kan blive utåleligt for sarte sjæle, og vi må også se i øjnene, at LAP pr. definition rummer sarte sjæle, så LAP har brug for særligt gode rammer for vores samarbejde.

Vi mener, at LAP's rammer og procedurer skal leve op til almindelig dansk foreningsret. LAP skal være stor, stærk og tryk som en fagforening og have sin egen mindretalsbeskyttelse på plads. LAP skal internt leve op til sit eget slogan "Intet om os uden os". LAP skal kunne sammenlignes med Danmarks Naturfredningsforening, ÆldreSagen og Amnesty International.

LAP har kun psykiatri-brugere som medlemmer og ikke som andre psykiatريفoreninger også pårørende og medarbejdere. Det er en styrke for LAP altid at kunne tale brugernes sag, også når brugerne ikke er enige med de stærke grupper af pårørende og medarbejdere. Men det er også LAP's svage punkt, for en sag som brugerne ikke straks kan blive enige om, kan let blive tabt på gulvet.

LAP har ingen fjender, der bekæmper os, og LAP's økonomiske rammer er gode. Vi får så megen støtte, at vi selv med et symbolsk medlemskontingent har penge nok til at starte alt det, vi kan overkomme. LL, arbejdsgrupper og

mødedeltagere kan få befordringsgodtgørelse, forplejning og overnatning.

Nej, de rammeproblemer, LAP har, må LAP selv tage ansvar for.

Der er formelle rammer (vedtægter og andre retningslinier) og uformelle rammer (uskrevne regler, vaner og traditioner). Landsmødet 2013 anerkendte sidste år behovet for at rette op på dårlige vaner og strukturer i LAP. Derfor nedsatte landsmødet 2013 organisationsudvalget (OU), og vi har lige siden arbejdet hårdt med forslag til strukturforandringer, som vi kalder "Vendepunkt 2014".

LAP's medlemstal har længe ligget om-

kring 4000 kollektive og 900 individuelle medlemmer. Det skyldes ikke, at LAP er solid, men at vi mister medlemmer lige så hurtigt, som vi får nye, ca. 150 om året. OU's forslag skal ændre LAP's kurs, så vi taber færre medlemmer og kan organisere mange flere.

Til det skal organisationen både ændres og fortsætte med at udvikle sig på en kvalificeret måde, og derfor foreslår organisationsudvalget en række ændringer i de nuværende strukturer og en politik for den videre udvikling af LAP.

**På vegne af
Organisationsudvalget
Frands Frydendal**

DERFOR ER JEG MEDLEM AF ORGANISATIONSUDVALGET

31/1 - 2014

Gennem de 11 år, jeg har været medlem af LAP, har jeg oplevet stigende problemer i landsledelsen. Navnlig de sidste 3 år har man set landsledelser (LL), hvor antallet af medlemmer er næsten halveret, når man når frem til næste landsmøde (LM), fordi adskillige bestyrelsesmedlemmer er gået i vrede/frustration.

Vi har oplevet midlertidige bortvisninger, eksklusion og retssag, som endte med, at den ekskluderede blev valgt til LL!

Det er min faste overbevisning, at hvis disse kaotiske forhold i LL får lov at fortsætte, går LAP i opløsning som forening.

Derfor tilsluttede jeg, mig det af LM nedsatte Organisationsudvalg, hvis oplæg var/er uafhængigt at prøve at finde veje til en forbedring af LL's struktur og funktion.

Vi har holdt adskillige møder, været vidt omkring i vore drøftelser, men er endt med et oplæg til præsentation på det kommende LM, som vi glæder os til at fremlægge på opsamlingsmøderne 19. og 20. februar, hvor der vil blive lejlighed til at kommentere det og evt. fremkomme med yderligere forslag. Det endelige forslag skal så naturligvis bringes til afstemning på det kommende landsmøde.

Herluf Dalhof

NYTÅRSKUREN DAGENS HØJDEPUNKTER I GLIMT!

Der blev skålet i champagne og ønsket godt nytår. Allerede fra starten var der knald på forsamlingen og ivrig talelyst. Enkelte steder væltede diskussionerne næsten møblementet.

LAP havde sat sin aktive kerne bestående af arbejdsgrupper, lokalbestyrelser, regionsbestyrelser, ansatte og Landsledelsen i stævne på Hotel Plaza i Odense. Der var dækket op i glasstuen til gaden, så vi kunne se over i Kongens Have og nyde det kolde grå vintervejr ude, medens vi sad i varmen og hyggede os med en kold buffet.

Så samledes vi til nogle korte indlæg i Kongesalen. Lokalkonsulent Arne Jensen fra Lolland, Falster lagde for med sine 3 måneders erfaringer i LAP og en fordobling af den lokale opbakning. Lars Kristensen fra LL fortalte om arbejdet i organisationsudvalget, som er røget ind i en heftig slutspurt op til landsmødet og ikke mindst en erkendelse af, at man nok ikke skal revolutionere LAP i et hug men tage små bidder ad gangen. Udviklingskonsulent Karl Bach fortalte om LAP året og berørte udover årets mange medlemsaktiviteter også indsatsen i regeringens psykiatriudvalg og arbejdet med at sikre vores menneskeretigheder.

Korte og klare budskaber blev resten af dagens lektie.

Deltagerne blev fordelt i grupper, så de var godt blandet. Grupperne fik en halvtime til snak ved bordene og gav

så deres bud på, hvad de kunne tænke sig eller syntes havde været centralt i snakken omkring deres bord.

Deltagerne kom rundt om rigtig mange emner:

- Tilbage til foreningens basis. Flere penge til lokalforeningerne. Lokalkonsulenter. Samarbejde mellem lokalforeningerne. Hjælp til lokalforeninger. Kursus på Løgumkloster 3 dage.
- Medlemskort med rabat på ting
- Foredrag og dialogmøder – lære hinanden at kende. Samarbejde med væresteder. Mere oplysning udbredes. Kontakt til dem som ikke bruger væresteder.
- Samspil. Grupperne / møder skal give energi. Foreningsarbejde skal styrke os udadtil.
- Flere unge medlemmer. Refugie for unge i Maribo sommer 2014. Hvad kan vi gøre for de unge?

Debat:

Det sidste spørgsmål afledte en debat om hvad man kunne gøre for de unge, talelysten var stor og ideerne mange. Dog skinnede det igennem, at det var de unge, som selv skulle bestemme. Her fremkom følgende ideer:

- Besøgsvennetjeneste. Unge skal selv bestemme. Besøg på uddannelsesinstitutioner. Lokaltilbud til unge med gamle som støtter. En ungdomsafdeling i LAP.
- Man er ung til man er 40 år. I Randers har man delt på denne måde: 16 - 30 år; 30 - 40 år; 40 år og op.
- Gøre unge på jobcentre bekendt

med LAP. Chat for unge på hjemmesiden. Selvstændig afd./gruppe i LAP for unge. Konsulenter for unge. De unge skal selv kunne sige fra. Brochure for unge. Holde foredrag på Uddannelsessteder.

- Spisesammen venner. Hjælpe de unge til at bruge eget netværk. Bruge internettet. Selvfølgelig kan du blive rask. Behandle hinanden som vi selv vil behandles. Ungeaften, "cafe"-arrangementer.

Der er en del gentagelser i ovenstående, men de har fået lov at stå, for der skal være plads til nuancerne, gentagelser fremmer forståelsen og giver et billede af, hvad folk egentlig synes er vigtigt.

Der var en kort afrunding på dagen og konklusionerne var, at det var lykkedes at skabe en god stemning og et møde, som vi forlod fyldte med energi og lyst til at gøre noget lokalt. Der var enighed om, at de mange ideer til, hvad man kunne gøre for de unge, ligeså vel kunne benyttes på andre aldersgrupper.

Tak for et godt fremmøde og mange inspirerende hyggesnakke – små snakke og informationer, der bragt i spil kan få vind i LAPperne.

**På landsledelsens vegne
Hanne Wiingaard og
Steen Moestrup**

Kommentar på svar på anmeldelse af bogen "Dødelig medicin og organiseret kriminalitet", skrevet af Peter Gøtzsche

Først skal medlemmer af redaktionsgruppen bemærke, at vi er godt tilfredse med, at der opstår psykiatridebat i og uden for LAP-bladet - også selv om det sker på baggrund af en boganmeldelse her i LAP-bladet!

For os er en fri debat vigtig, hvor meninger brydes og holdninger kan være forskellige, men hvor der samtidig er respekt fra alle, om at beskytte den frie debat, specielt fra LAP-landsledelsesmedlemmer. Dette er desværre ikke tilfældet! Olga Runciman fra LAP-landsledelsen har angrebet Inger-Liss Christoffersens boganmeldelse, og skrevet i forskellige fora, bl.a. på Facebook, at anmelderen ikke har læst bogen og at den aldrig burde være bragt i LAP-bladet.

Og dette til trods for at Olga R. på landsledelsesmødet d. 18.1.2014 fik en forklaring på, at redaktionen af LAP-bladet hylder den frie debat - hvorefter der ikke var flere kommentarer til emnet fra landsledelses side.

Vi har selvfølgelig givet plads til Peter Gøtzsches svar - selvom det er yderst usædvanligt at "anmelde" en boganmelders egne meninger om en bog.

Derfor er det også utrolig kedeligt, at Olga R. forsøger at forhindre LAP-medlemmers fri ytringsfrihed, hvilket i øvrigt er ulovligt efter Danmark Grundlov.

**Erik Thomsen,
Tom Jul Pedersen
og Inger-Liss Christoffersen**

**Medlemmer af
redaktionsgruppen**

MINE OPLEVELSER PÅ LAP REFUGIUM MARIBO

Jeg har lovet at fortælle lidt om opholdet på Refugium i Maribo. Det var en fantastisk oplevelse. Jeg blev sendt bud efter, fordi at jeg skulle underholde gæsterne med musik i julen. Jeg rejste med toget den 26.12.2013. Jeg kunne ikke komme før, fordi jeg havde lavet nogle aftaler, som jeg var nødt til at overholde. Jeg var i Maribo kl. ca.17.00. Paul Bjergager Nielsen hentede mig ved bussen. Jeg fik en god modtagelse da jeg ankom til refugium. Jeg var meget træt efter den lange rejse fra Nordjylland. Jeg måtte hen for at sove i nogle timer, inden jeg var frisk igen. Jeg skulle hilse på alle gæsterne.

Den kommende dag gik det bare derudad. Vi fik noget fantastisk godt mad. Jeg må nok sige, at der var styr på tingene, også spisetiderne. De kunne svinge op til et kvarter. Der kunne jo opstå problemer i køkkenet. Nogle af os tog på tur ind til byen for at se bl.a. domkirken samt den store park omkring domkirken. Vi var også en lille tur inde for at se på byen. Der røg ca. ½ dag. Nogle af os tog også en tur til stranden. Tre af pigerne skulle absolut ned i det kolde vand. De kom hurtigere op, end de kom i vandet. Det var koldt. Om aftenen tog vi over i festsalen for at synge julesalmer. Jeg spillede til. Det var fantastisk hyggeligt.

Vi havde et godt sammenhold under opholdet. Vi festede i festsalen op til flere gange, også nytårsaften. Jeg må nok sige at pigerne dansede af glæde. Nogle af dagene var der et arrangement ovre i salen, hvor det gjaldt om at være stille og lave nogle øvelser, der gik ud på at bruge hele kroppen. For mit eget vedkommende var det meget anstrengende ved at jeg har pådraget mig nogle fysiske skader. Nogle af os var også i kirke om søndagen. Det var en meget gammel landsbykirke i Hunseby. Det var virkelig en oplevelse.

Refugium er et godt sted for personer,

der har behov for at koble af, og som trænger til at være sammen med andre personer, der er i samme situation. Det er yderst vigtigt under sådan et ophold, at gæsterne har noget at give sig til i et stort fællesskab, bl.a. noget kreativt arbejde, og at man behandler hinanden som en stor familie. Jeg synes selv, at sammenholdet fungerede fantastisk godt. Der var ikke et eneste skævt ord imellem gæsterne, mens jeg opholdt mig på refugium. Jeg tror også, at det giver et stort sammenhold ved at synge sammen med musik.

Hvis man havde lyst til at sove, kunne man også gøre det. Der var ro til det. Jeg havde også min hund med. Den levede som i et lille Paradis. Jeg havde aldrig nogensinde oplevet noget lignende. Den nød virkelig opholdet. Den holdt også ferie. Jeg synes, at det er godt, at man tager hensyn til vores husdyr, som er vort et og alt. Jeg kan kun opfordre foreningen til at gentage sådan et ophold, som er en fantastisk oplevelse. Jeg må også sige, at dem, som var i køkkenet, gjorde virkelig meget ud af det. Bl.a. Lars Kristensen skal have en stor tak for hans fantastiske måde at håndtere opgaverne. Lars Kristensen havde altid et godt humør. Han spredte en stor glæde i os alle sammen. Det var også en af de smukkeste nytårsaftener, jeg har oplevet i mange år. En fantastisk borddækning. Jeg kan huske, at vi lærte om De Fem Tibetanere, som var yderst koncentreret. Det var en stor oplevelse at afprøve hele sin krop, hvordan den reagerer på diverse signaler.

Jeg siger hermed tak til alle, som har været med til at arrangere dette fantastiske ophold. Især en stor tak til Paul Bjergager Nielsen som har trukket det store læs. Tusind tak til jer alle sammen.

**MED VENLIG HILSEN
PREBEN S. LAUGESSEN, VILSTED**

KATTEGATCENTRET

LAP Midtjyllands tur til Kattegatcentret den 29. januar 2014.



Når man så vendte sig om, hang en stor hvalhaj ned fra loftet, verdens største haj. Her i det store rum var der til den ene side et bassin med rokker og andre fisk. Især rokkerne fascinerede mig. Soldaterrokker, med trekantede "vinger" fløj nærmest gennem vandet som fugle.



På grund af heftigt snevejr mødtes vi alle i toget til Grenå. Og efter at have stået og ventet på bussen og frosset, var det dejligt, at bussen holdt lige ved døren til centret. Det tog vejret fra mig, da vi, som det første, kom ind i en kæmpehal. Her var store vinduer med havet lige udenfor. Store frådende bølger slog op mod molen og vi kunne sidde i varmen og opleve det flotte syn.

Vi fik en rundtur med en rigtig sød guide, som fortalte os om hvalhajen, der føder 1/2 meter lange, levende unger. Om rokkerne, især pigrokkerne, der er livsfarlige med deres pig, som sidder på den lange hale. Hunrokkeren, der svømmede i hajbassinet overfor, er moderrokkeren til alle de andre små pigrokker, der svømmer her - og rundt omkring i det meste af verden.

Pigrokkerne flød rundt i bassinet, som store yndefulde pandekager. De satte sig op af glasset, så man kunne se deres store hvide maver, der lignede et leende ansigt.

I hajbassinet svømmede der mange forskellige hajer. I samme bassin lever 3 stører, der er trænet i at leve i saltvand og den store hun- og hanrokke. Både rokkerne og hajerne blev fodret, mens vi var der. To hajer blev fodret på en flad klippe og trænet, bl.a. til at vende rundt på ryggen.



Vi blev vist rundt ved alle de øvrige akvarier og fik en masse historier om alle de forskellige flotte og sjove fisk, der svømmede i de fantastisk flotte akvarier, de har bygget her i Kattegatcentret.



På bedste LAP-maner sluttede vi af på cafe-teriet med god kaffe og kage til. Jeg vil på de andre deltageres vegne sige tak til bestyrelsen i Midtjyllands afdelingen for en god og velorganiseret tur. Med på turen var Susanne, Verner, Tom, Michael, Michael Maahr, Sørn og jeg, Dorte.

PS. En lille historie fra toget hjem: Susanne havde ikke fået stemplet sit kort i Grenå, men Sørn og Tom fik hurtigt organiseret, at det blev stemplet på næste station. Susanne kommenterede, at det er den bedste forening, hun har været i.

**Dorte Guldager,
LAP Midtjylland**



STØTTEGRUPPE

Refugiumgruppen har lavet en støttegruppe

Her kan du støtte LAP's Refugium med en donation på mindst 50 kr.

Mindst 50 kr., fordi vi her i første omgang vil søge at blive berettiget til at kunne modtage pengegaver som giveren så kan trække fra i skat, og vi vil så også blive moms og skattefritaget når vi har modtaget 300 stk. donationer på mindst 50 kr.

Gruppen har en bestyrelse som til en start er på 3 medlemmer det er: Lars Kristensen, Annamarie Løvendahl og Paul Bjergager Nielsen

Så støt vores REFUGIUM, jo før får vi vores eget REFUGIUM.

INDBETALINGSKORT FÅS PÅ LAP'S KONTOR

Men du kan også benytte netbank m. m. ved at indbetale på Reg.nr.: 3574 Konto nr.: 30 01 88 89 27

HUSK: Navn, adresse, tlf. nr. og evt. e-mail adresse på indbetalingen.

Paul Nielsen

INDLÆG

Jeg vil gerne hermed skrive lidt om det dejlige, spændende og banebrydende refugie, som man har lavet i LAP. Jeg har haft den store fornøjelse og det privilegium at være med i LAP's refugiearbejdsgruppe. Det har været meget spændende at være med til at skabe et så banebrydende projekt i LAP-regi. Min intention for at være med i arbejdsgruppen var først og fremmest at prøve at være med til at skabe noget, som var anderledes i forhold til den konventionelle psykiatri. Og som ville være godt for folk med psykiske problemer at deltage i. Vi havde i arbejdsgruppen skabt et refugie i Maribo på Lolland, hvor LAP's medlemmer kunne trække sig tilbage og finde indre ro samt stå lidt af ræset i forhold til samfundet. Det har vist sig, at der har været et massivt behov for et sådant refugium. Det har vi kunnet se på grund af det store antal af glade tilfredse gæster, der har været der. Kort og godt var LAP's refugie en succes.

Signe



DEN KEDSOM VINTER GIK SIN GANG DEN DAG SÅ KORT DEN NAT SÅ LANG

Det er stadig en kold tid i kongeriget Danmark.

Januar var endda den mindst solrige og mørkeste måned i 45 år. Solen skinnede kun på Danmark i 17 timer. Jeg bor ikke i det, der før hed det 'mørke Jylland', men i det der nu må hedde 'det mørke Nordsjælland'. Her har der kun været 12 solskinstimer i hele januar. Her gik jeg og troede at udligningsordningen mellem fattigere og rigere kommuner kun gik på penge. Hvis jeg således har virket lidt mindre munter, er forklaringen her. Jeg mangler sol og varme.

Regenten Dronning Margrethe opmuntrede om ikke til solskin, så til storsind og opfordrede i sin Nytårstale til, at vi ikke måtte blive smålige.

Det var der rigtigt mange der hørte, men sikkert ikke følte sig ramt af...

Den såkaldt 'onde maler' Rasmus Larsen malede i en af sine friser i Folketingets Vandrehal at 'Gud mildner luften for de klippede får'. Han tænkte sikkert mest på skatten, men sikkert også på hvordan Folketinget lovgiver og uddeler henholdsvis pisk og gulerod til samfundsborgerne. Underligt nok fungerer det i virkeligheden bedst med pisk og sanktioner for dem, som har lidt - og i øvrigt få resurser, men modsat for dem med resurser og penge på bankbogen. Her virker gulerod og incitament i stedet sjovt nok meget, meget bedre. Her må man nok tænke på, i hvor høj grad regeringen og det herskende flertal - efter

devisen den man elsker tugter man - i særdeleshed elsker dem, der har lidt...

Måske er der håb forude... Dels er der om føje tid - senest om 1 1/5 år - Folketingsvalg og så plejer gaverne som regel at sidde løsere end øretæverne.

Dels er vi efter kalenderen igen på vej mod varmere tider og forår. Selv statsministeren har fået forårsfornemmelser og mærker forandring. Dog efter sigende mest når det gælder finanspolitikken og økonomien... Men alligevel...

Mens vi er ved det politiske har vi været vidner til en ny slags reality-tv. Det går vist ikke så godt med 'Big Brother' og 'Paradise Hotel', men nu er så introduceret reality-tv for de bare lidt mere tænkende.

Efter succesen med dramaserien 'Borgen' med Sidse Babett i rollen som statsminister, fulgte den mere realistiske reality-serie 'Borgen' med Annette Vilhelmsen i den nye hovedrolle i rødt. Nogle spørger endda om Sidse Babett også lægger stemme til her.

Ud af det hele kom en masse tv og en masse massemedier og om ikke andet en ny regering. I folkemunde en 'regeringsroulade'.

De to - alt andet lige - mest betydningsfulde ministre for 'vores' område - Socialministeren og Sundhedsministeren, skiftede oven i købet både partifarve og

køn. Den nye socialminister er uddannet socialpædagog og hedder Manu Sareen. Han blev i sin tid kaldt 'den første indvandrer i regeringen'. Han kommer fra det nok mindste ministerium - 'Kirke og Ligestilling', hvor han havde god tid til at skrive en række børnebøger og til det største - i al fald når det gælder penge.

I øvrigt har det altid virket lidt symbolsk for mig at Socialministeriet ligger mellem Forsvarsministeriet og Overformynderriet. Det kunne man da lige tænke lidt over...

Fra Forsvarsministeriet og Europa kommer Nick Hækkerup, som blev den nye sundhedsminister. Han har været mere rundt i ministerierne og glædede sig over at han endelig kom til et ministerium, hvor der ikke hang et billede af et familiemedlem. Hækkerupperne er en af de store politiske familier. Hans svigerinde er i øjeblikket justitsminister og tidligere har Hans Hækkerup været forsvarsminister og endnu tidligere har en anden Hans Hækkerup været trafikminister. Han blev udødeliggjort ved at indføre stænklapper på alle biler og bagefter finde ud af, at de ikke virkede.

Mere kendt var hans bror, først udenrigs- og senere økonomiminister Per, som også var kendt for at være spirituøst interesseret og således udødeliggjort af Poul Bundgaard i Cirkusrevyen som 'Hikkerup'.

Minister betyder oversat fra latin 'tjener' - folkets tjener. Man siger, at politik er



det nemmeste job at gøre karriere i uden at have en uddannelse. Førnævnte vandrehalmer Rasmus Larsen skrev det mere poetisk og på en anden måde som 'Hvis man kan forstå fuglenes sprog kan man blive minister'. - Altså med de diffuse krav kan alle blive minister... Måske man som mindstekrav skulle have den lille latinprøve...

De nye ministre bliver ikke betegnet som afhoppere selvom de skifter positioner i regeringen. Efter SF's sammenbrud var der meget debat og folkelig frustration over de mange afhoppere, som med en enkel radikal undtagelse hoppede til socialdemokraterne. Folkehavet omdøbte da også 'Borgen' til 'Hoppeborgen' og foreslog, at SF nu stod for 'Socialdemokratisk Forberedelsesparti'. Og med den politiske kurs som liste A driver i regeringen mod deres kernevælgere, aspirerer 'socialdemokraterne' til at blive 'suicidaldemokraterne'...

Som nogen måske kan huske skrev jeg sidst en del om 1803. Pressens magt er stor, for siden skal jeg lige love for, at 1813 er kommet på alles læber.

Eller i al fald mediernes, politikernes og borgernes i Hovedstadsregionen. Det drejer sig dog ikke om årstallet for Danmarks bankerot og begyndende guldalder, men om de fire cifre for at få en sygeplejerske i røret og efterfølgen-

de hjælp. Det kom helt bag på ledelsen, at der var så mange, som havde brug for hjælp, at telefonlinjer brød sammen og ventetiden blev alenlang. Det var ellers planlagt længe og skulle begynde flot den 1. januar 2014. Men aftenen forinden var tilfældigvis Nytårsaften, og det er som bekendt 'amatørernes aften'. Her er det ikke kun de professionelle og garvede, som drikker sig i hegnet, men alle som prøver. Med mere eller mindre held. Skuespilleren Jens Okkings selvbiografi hedder: Virkeligheden er altingsprøve... Det er det også i virkeligheden...

Ved sidste landsmøde 2013 i Svendborg talte jeg om, hvordan mediernes dækning af psykiatriområdet er mere end 10-doblet. Det har man også kunnet mærke siden sidst. Der har været eftervirkningerne af Psykiatrirapporten og forslagene om at nedbringe tvangen i psykiatrien. Trods løfter om det modsatte er tvangen steget de seneste år, men nu skal der efter sigende ske noget... Der har været ventetiden på behandling og manglende pladser i hospitalspsykiatrien. Debatten om 'det lykkelige Danmark på lykkepiller' og medicinens for- og bagsider har også trukket store overskrifter og heftig argumentation. I slipstrømmen fulgte en tv-serie - vist også en reality af slagsen - med B. S. Christiansen og en række kvinder, som skal træne sig ud af at være afhængige af piller...

Der har i det hele taget været mange problemer og problematikker oppe. Storm P. havde en ting med vejret. I et svagt øjeblik har man det næsten på samme måde med psykiatrien - alle taler om den, men ingen gør noget ved det...

Men det kan vi jo tale om på Landsmødet i Svendborg.

Til slut dagens vits, eftersom denne bagsideklumme ikke bliver så lang som sidst, da den i anledning af højtiden var julelang, så der var læsning til de lange aftener i julelampernes skær. I øvrigt fik alle medlemmer også et julekort. Så der var både en kort og en lang... Hermed afslutter vi temaet om vejret:

To lidt for afslappede og julefede yngre mænd sidder velbehageligt i sofaen og ser vinterolympiade i fjernsynet. Den ene vågner af flimmeren og spørger den anden: Får Du overhovedet nogen form for motion? Den anden: Ork ja, næsen løber...

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

INDMELDELSSES BLANKET



NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:

- JA** Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrunder 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 psykiatribrunder, men ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP: 175 kr. årligt
- JA** Vi ønsker abonnement på Medlemsbladet LAP til vores institution/forening: 300 kr. årligt
- JA** Individuelt støttemedlemskab: 200 kr. årligt
- JA** Kollektivt støttemedlemskab: 600 kr. årligt

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



HAR DU BEHOV FOR EN FRIVILLIG BISIDDER?

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

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

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

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

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

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

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

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

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B

GODSBANEN ER ET GODT AKTIVITETSSTED FOR ALLE

Godsbanen, som ligger i Århus, har kun navnet til fælles med togdrift. Grunden til, den hedder det, er at den netop er bygget til togdrift i gamle dage, nu er den bygget om til en kombination af kæmpeværksted og cafe. Man kan roligt sige, at det er noget for de unge og kreative. Der er mange værksteder, som fx. computer og trykkeri, hvor man kan printe og trykke alt, et metalværksted, snedkerværksted og, maleværksted for at nævne nogle af dem. Tilmed er der en stor cafe, der ligger i et "råt" betonrum. Alle kan komme der og benytte faciliteterne mod en beskedent betaling for materialer osv.

LAP Midtjylland besøgte stedet for et par måneder siden. Vi ønskede at se det samt høre om, hvordan de er socialt ansvarlige, som det så fint hedder; altså hvordan de hjælper folk, der skal "have et lille puf bagi". Det gør de, ved at de unge personer kan komme i ulønnet praktik hos dem, de skal altså prøve mange af de ting der er i værkstederne, give en hånd med når der kommer kunder i butikken så at sige, for på den måde bliver de måske klogere på sig selv, altså hvad de vil satse på i fremtiden. Der er ikke mulighed for job, men de kan få en afklaring af deres fremtidsudsigter/lyster.

Selv om det ligger i en gammel bygning, er det moderne udført, vi var

oppe på det lange skråtag for at se ud over hele Århus, på billedet kan man se Michael Maahr, et af vores trofaste LAP-medlemmer kikke ud over Århus i det klare, men kolde vejr.

Det var vores andet besøg, hvor vi ser på den måde, virksomheder udviser social ansvarlighed. Det er ikke noget de skal, men det er oppe i tiden, og på den baggrund er der flere og flere der gør det samt reklamerer med det; derved "brander" de sig selv.

Tom Jul Pedersen



Medlemstræf om den gode bruger og personale

Inden for LAP har vi holdt et medlemsmøde, der havde titlen: Hvad er en god bruger samt ditto personale?

Det var et emne, folk gerne ville tale om, især det der omhandlede personalet. De fremmødte medlemmer, havde mange eksempler på, at de var behandlet dårligt af personalet. Én havde oplevet at mens han talte med en sygeplejerske, holdt hun fingeren på en overfaldsalarmer under hele samtalen, "bare for en sikkerheds skyld". En anden fortalte om situationer hvor personale ikke var nærværende nok, der var for stor distance til brugeren. Ofte drejede eksemplerne sig om, hvordan vi mennesker behandler hinanden.

De forskellige ting, der kom frem, blev skrevet på et stort stykke papir, men spørgsmålet var så: "Hvad kan vi gøre ved det?"

Én foreslog at udgive det i en bog, som personalet så måske ville læse, samt derefter måske ville tage ved lære af. En anden foreslog, at man skulle sige det til kommunens leder, der så skulle videreformidle det generelt; såsom, at man som personale skal huske på at ... Der ville være mere "vægt" bag ved, når man får det fra sin chef, i forhold til at der er nævnt en masse eksempler i en bog fra anonyme steder i landet. Stedets navn, eller personalets navn nævnes aldrig. Så er det svært at gøre noget ved eller tage det seriøst.

Generelt hvordan man tackler problemer

Den ideelle bruger samt personale

er smilende, positiv, nærværende i samtalen og formår at "afkode" den andens "mindset", altså kan vurdere når der skal spørges om det og det, samt når der skal holdes pauser. Det er den bedste af alle verdener, men mindre kan også gøre det. Som bruger, skal man være realist og kunne vurdere, hvad man kan få ud af det givne sted samt dets personale, spørge på en stille og rolig måde, ikke råbe eller være opfarende. Især ikke hvis man får et nej tak til ens ønske.

Hvis man oplever overgreb, eller at personalet opfører sig kritisabelt, skal man gå til personen, der har lavet det kritisable. Hvis det ikke hjælper, kan man gå til vedkommendes chef, hvis det heller ikke hjælper, kan man gå videre til chefen inden for kommunen.

Hvis man skal have ting igennem, skal man have en "god sag", der kan bevises. De to sager, jeg har beskrevet ovenfor (med alarm klokken, samt distancen) er ikke gode, men så små at det må man leve med. Generelt for at få sin sag igennem skal man lyde overbevisende, virke troværdig, tingene skal siges stille og roligt, ikke råbende eller i et ophidset tonefald. Formuler problemet så konkret, så andre kan forstå problemet. Først derefter er der måske mulighed for at ledelsen vil / kan gøre noget ved det.

Det er netop kun måske. Som fx et sted hvor undervisningen af de sindslidende ikke var i øjenhøjde med dem. Lederen ville ikke gøre noget ved det, da hun mente, at det ville gøre ondt værre. Så er sagen gået "død". Et andet

stk. personale var altid så sur og negativ, at brugerne klagede til lederen. Hendes kommentar var, at "det må man leve med". Konklusionen er, at det er meget svært at få lederne til at bede personalet ændre adfærd. Netop fordi de ikke vil træde deres personale over tæerne, de er jo arbejdskolleger med dem. Og det er de IKKE med brugerne.

Hvis man vil have forbedringer, må man være konkret, nævne stedets navn, samt gå hele vejen op igennem systemet - jo før jo bedre. Et eksempel på, at en klage fik konsekvenser, er fra et bosted for sindslidende, Tustedhuse i Århus, hvor personalet hyrede en striptease danser, der skulle strippe for en kollega i arbejdstiden, da han fyldte år. Lederen på stedet ville ikke gøre noget ved det og efter en klage til kommunen, blev han fyret.

Mildere historier, man må leve med, kan man skrive om til LAP-bladet, med stedets navn samt konkret hvad der er sket.

Ovenstående er nemt at skrive, men svært at føre ud i livet, da det netop kræver, at man samler en stor pose mod, altså er modig. Jeg håber, at denne artikel inspirerer til både, hvordan man gør, samt at man kan samle endnu mere mod til sig.

Tom Jul Pedersen

VI AFHOLDER ORDINÆR GENERALFORSAMLING I LAP MIDTJYLLAND:

Tidspunkt: Onsdag den 11. juni 2014 kl. 16.00 - 18.00.

Sted: Frivilligcenter Aarhus, Grønnegade 80, 8000 Aarhus C, i salen på 2. sal.

Dagsorden: Ifølge vedtægterne.

Med venlig hilsen Bestyrelsen

HISTORIER FRA LANDSLEDELSESMØDER

På landsledelsesmøderne kan man opleve sælsomme ting, nogle forslag kan man grine af, mens andre forslag blot beviser, at vi er nødt til at se på, hvordan vi vælger landsledelsen (LL).

Paul B. Nielsen har foreslået, at der til Landsmødet hyres 5 fuldgældige rockere, der skal holde orden og ro på det. Hans begrundelse er, at LAP har fortjent det! Fortjent hvad? At rockere skal gå rundt og smide de folk ud, der ikke er enige med Paul - eller hvad skulle de lave?

Heldigvis sagde flertallet af landsledelsen nej til forslaget, hvorefter Paul forlod mødet. Barnligt!

Katrine Wiedersøe fremkom eks. med et forslag, der var langt ude i skoven: at hvert LL-medlem på LAP's regning skulle have fire landsdækkende aviser dagligt. Da aviserne ville koste over 12.000 kr. årligt og der er 13 medlemmer i LL, ville forslaget koste LAP over 150.000,- kr., som skulle bogføres som medlemsaktiviteter.

Hvad medlemmerne kunne få ud af, at jeg f.eks. fik 4 aviser hver dag, melder historien ikke noget om.

Da det gik op for Katrine, skabte hun sig som et lille barn, der ikke fik sin vilje, hvilket desværre hverken var første gang og nok heller ikke sidste gang.

Endvidere fremkom Katrine med et forslag, om at LL skulle have medietræning hos et af landet fineste og selvfølgelig dyreste bureauer. Alene spørgsmålet om undervisningen var i "øjnehøjde" med os i LL - altså ville vi få noget ud af det, fik Katrine til at flippe helt ud.

Spørgsmålet må ellers siges at være relevant, idet det ikke nytter noget at sætte overlæggen så højt oppe, at vi ingen chance har for at nå den. Man sæt-

ter heller ikke en fodboldlandstræner, som Morten Olsen, til at træne en serie på 6 fodboldspillere - ingen af parterne ville få noget ud af det.

Om det var for at slippe for at høre på mere skaberi, ved jeg ikke, men forslaget blev vedtaget med mindst muligt flertal, og prisen blev ca. 50.000 for en dags undervisning med deltagelse af 5 medlemmer fra LL.

Så skulle man tro, med et så dyrt kursus i ryggen, at de fem mediekursister havde skrevet til pressen i den nylige store og meget omfattende debat, der har været om medicin i psykiatrien (startende med Peter Gøtzsches bog "Dødelig medicin og organiseret kriminalitet"), men ak nej, ikke et eneste indlæg er der kommet fra dem! At Katrine også havde inviteret en af sine venner til at deltage, nævnes bare for en orden skyld.

Det mest sørgelige er dog, at vi i LAP har kontakt med Susan, der har kørt kurser for os, været ordstyrer på medlemstræf, og som har en uddannelse inden for punktet mediestrategi, og som tilmed ville gøre det gratis! Men det var nok ikke fint nok, for Katrine

**Af Erik Thomsen
LAP-Landledelsen**



FINT SKAL DET VÆRE

”Fint skal det være” er der en sjov tv-serie, der hedder. Og vi er nok mange, der griner af den!

Men lider vi ikke selv i LAP af ”Fint skal det være?”

Nytårskuren i januar skulle absolut holdes på et fint hotel; pris per person, 385 kroner. For dette beløb fik deltagerne et glas champagne, frokost og en gang kaffe med et lille stykke kage til. Ingen aftensmad eller andet, til at tage hjem på.

At LAP også kun kunne råde over ét rum, hvilket næsten umuliggjorde en samtale i grupper, viste bare hvilken pris, nogle i LAP vil betale for Fint skal det være!

Medlemstræffet, der også afholdes i LAP-regi, koster ca. 200 per deltager, hvor folk får frokost, kaffe, frugt, kage og ikke mindst, ”skrub af” aftensmad. Og så er der så mange rum, som vi kunne ønske at bruge, så man ikke behøver at sidde og tale i munden på hinanden. Altså ca. halv pris og bedre forhold, ikke på et fint hotel, men i Senior-huset, der er et forsamlingshus under Odense kommune.

Specielt det at deltagerne, som kommer fra hele landet, får aftensmad før de tager hjem, tror jeg folk sætter pris på. Skal man af sted klokken 09.00 for at møde til tiden og først kommer hjem igen klokken 21.00, er en gang frokost for lidt at leve af. Men igen, nogle i LAP sætter mere pris på, at fint skal det være, end på hvad der er bedst for medlemmerne.

Af Erik Thomsen, Landsledelsen

Det lettelsens smil
kan vandre ind i
dem du møder
smelte tårer der faldt i julen måske
eller ensomhed
hverdagen er vores
bedste ven
man ved aldrig hvor man drager hen
måske lyser et brev fra en
lige hjem til dig
det kommer som sol indefra
og mellem linierne
den der har sendt dig noget at glædes ved
så fuld af inspiration
tager livet igen fat
et nytår der lige er om hjørnet
nu tør du tage imod
du levede i går og forstår med et
dine drømme skal leves ud
glimmer og guld
er verdens lys
og nu under jordens muld
ligger de skønneste bebudere
der blot venter til
skoven atter står brud.

Conni Amalie

KOLLEKTIVE MEDLEMMER

Aktivhuset Freya	2670 Greve
Aktivitetshuset	5000 Odense C
Banehuset	4450 Jyderup
Blåkærgård	8800 Viborg
Bo og Netværk Næstved	4700 Næstved
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg
Brugerrådet f/Social Psyk.Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for	
Psykiisk 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 Vejby Vest	8240 Risskov
Muhabet	1800 Frederiksberg
Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
Netværkscaféen	7700 Thisted
Netværkstedet	1871 Frederiksberg C
Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Nørremarken	8800 Viborg
Outsideren	2200 København N
PH - Aktiv	8600 Silkeborg
Regnbuehuset	2630 Taastrup
Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Skejbyhave	8200 Århus N
Skiftesporlet	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/Lone Toustrup, toustrup67@hotmail.com

LAP Århus:

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

Lise Jul Telefon: 2014 2422
Tom Jul Pedersen Telefon: 2988 4532
Bjarne Thykjær Poulsen Telefon: 2578 6598

LAP Silkeborg:

Kontakt til netværksgruppe:
Inge Wistoft Vestergaard,
Telefon: 4043 3287, e.wistoft@hotmail.com

LAP Viborg og Skive kommuner:

Formand: Ingelise Jacobsen, Telefon 8667 3022/
2329 1532, ijacobsen1951@gmail.com
Kasserer: Leif Andreasen, tlf. 6080 2023
Sekretær: Torben Grønbæk Nielsen, tlf. 9757 2479

LAP Randers:

v/Michael Sten Enevoldsen
Telefon 4217 9281, micene65@gmail.com

LAP Horsens Kommune:

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

LAP Nordsjælland:

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

LAP Roskilde og omegn:

v/Niels Laursen, Grønnegården 572 B, 2670 Greve
Telefon: 4390 5268, nielsoglaursen@youmail.dk
LAP Roskilde har træffetid anden torsdag,
hver måned kl. 14.00 -16.00 hos PsykInfo,
Kornerups Vænge 9, st. tv., 4000 Roskilde
Kig ind, vi byder på gratis kaffe/te/kakao og
frugt eller et stykke kage. Du er altid velkommen!

LAP Vestsjælland:

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

LAP Holbæk:

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

FAP Køge og omegn:

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

LAP Næstved og omegn:

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

LAP København/Frederiksberg:

Vesterbrogade 103, 1., 1620 København V.
v/ formand Cornelius Christiansen
Telefon: 6143 6321, lap@lap-kbh.dk
træffes onsdage mellem kl. 12-14

LAP Hovedstaden Nord-Vest:

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

LAP Københavns Omegn:

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

LAP Guldborgsund og Lolland:

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

Kontaktperson i Svendborg Kommune:

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

REGIONALE GRUNDFORENINGER

LAP Nordjylland:

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

LAP Midtjylland:

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

LAP Syddanmark

v/ Herluf Dalhof, Søren Krogsvej 8 F, 6091 Bjert,
Telefon: 75 57 72 49, h.dalhof@hotmail.com

LAP Region Sjælland:

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

LAP Region Hovedstaden:

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

MYGGEDANSEN

Myggene danser over søen
viljeløs er flokkens dans.
Bag smerten ligger styrken
min krop heles gennem tanken.

Beherskende smertens ro
i musklernes frie rytme
brænder jeg kroppen til aske
genskabes den i kærtegn og kamp.

Askesens enkle mangfoldighed
min tanke er tankernes tanke.
Vindens rytme i mit blod
Regnen forløser min krop.

Smilets løfte bærer lysets lys
Gør mig fri - og gør dig fri.
For kun myg danser i flok
evigt bundne af dansens lænker.

TRÆERNE

Egetræets rødder søger dybt fæste
fyrretræets rødder kan fæste sig om sten.
Bambus blomstrer kun hvert hundrede år.

Når storme raser
brækker egetræets grene
fyrretræet mister sine nåle.

Men bambus bøjer sig værdigt.
I stilheden efter stormen
står egetræet som en ruin
fyrretræet nøgent og tørt.
Men bambus viser igen sine blades ynde.

Digte skrevet af Bo Steen Jensen

INVITATION TIL ALLE

LAP-Syddanmark byder dig velkommen til at komme og deltage i foredrag med Dorthe Gjerlevsen: "At være et særligt sensitivt menneske".

Det foregår mandag den 28. april 2014 kl. 14.30 - 17.
Kolding Bibliotek. (5 minutters gang fra Kolding banegård.)

Kl. 14.30 byder Karl Bach Jensen velkommen og fortæller derefter kort om, hvad LAP står for. Derefter går Dorthe Gjerlevsen på med sit foredrag og efterfølgende debat.

Arrangementet er gratis for LAP medlemmer.
Der gives rejserefusion til medlemmer af LAP-Syddanmark.

Tilmelding og yderligere oplysninger.

Kontaktperson: Inger, Tlf. 5075 9022
e-mail: refugieinger@jubii.dk



DANMARK

PP