

# LAP

MEDLEMSBLAD

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrirbrugere

nr. 1

## Tivoli-tur med *livsglædegruppen*

SE SIDE 19

## *Har psykiatrien brug for en krig?*

SE SIDE 16

## *Støtte bruger TIL BRUGER*

- et projekt, der resulterer  
i jobs, men pt kun for  
uddannede

SE SIDE 21



# LAP er på banen og br *solskin over psykiatribrugere*

**Tekst: Bo Steen Jensen, Hanne Wiingaard og Steen Moestrup**

Når I læser det her, så er foråret godt i gang med at sparke døren ind. Sammen med sommertiden. Ude i naturen spirer de gode ting. Knopper grønnes, forårsblomsterne er endnu ikke sparet væk. Og solen kommer af og til forbi og varmer både krop og sjæl.

I LAP er senvinteren brugt til bl.a. at udstationere LAP's Vandretæppe i Sundhedsministeriet hos ministeren. Det tog lidt tid at få mødedato på plads, så derfor bliver tæppet inde i ministeriet i 1½ år. Det var FU, der overbragte tæppet og havde en inspirerende og givende snak med ministeren og et par af cheferne om ting der har betydning for psykiatribrugere.

Den famøse rapport omkring retspsykiatrien har vi også været til eftermøde om og forventer endnu et her i april/maj. Desværre så er den meget tendentiøs i sin tone. Især bemærkes at "dobbeldiagnoser" ses som potentielt farligere end andre, fordi de benytter sig af kriminaliserede midler i deres flugt fra et kvalitetstomt, eller overstressed liv. Det virker heller ikke ligefrem befordrende for brugbarheden, at rapporten er vedhæftet en rapport fra FOA og Bedre Psykiatri, der på det nærmeste hvidvasker FOA-personale på afsnit og bosteder for medvirken til eskalering af kriser.

Bosteder og psykisk vold bliver nok et af de vigtige emner for det kommende LAP-år. I alt fald ser FU det som vigtigt at få ind i handleplanen. Med udgangspunkt i den gamle rapport om skjult tvang og som modvægt til

ovenævnte FOA rapport finder vi, at en art evaluering af tilstandene nu her ca. 10 år efter vil være på sin plads, beklageligvis er det i skrivende stund ikke indtrykket, at der er sket så meget på området som ønskeligt. Psykisk vold bruges ofte – for ofte – som opdragende middel. Og det burde aldrig kunne anvendes på den måde, for faktisk er psykisk vold eller tvang lige så ødelæggende og traumatiserende som fysisk – om ikke mere.

En AUDIT-rapport omkring 10 cases på bosteds området er nu offentliggjort og viser med al tydelighed, at kommunerne svigter de svage borgere i forbindelse med manglende sagsbehandling og udarbejdelse af handleplaner eller opfølgning på disse. I det hele taget er det tydeligt, at der er for mange forskellige mennesker og enheder ind over den enkelte borger, og dermed bliver borgerens liv trukket i forskellige retninger i stedet for at forsøge at lave en samlet helhedsorienteret indsats for borgeren.

Siden sidst har der været forskellige træf og lign. for medlemmerne, hvor vi blandt andet har fået gennemgået vores rettigheder i forhold til serviceloven og en bedre indsigt i, hvordan man gør, og hvor man søger hjælp, hvad enten man er bisidder eller blot prøver at få sin egen sag behandlet fornuftigt.

Det første inspirationskursus i at blive en bedre lytter og dermed LAP-støtte er gennemført, og 13 personer har fået certifikat for gennemført kursus.

# inger ugerne



Vi har også sat fingeraftryk på konferencer og lignende, bl.a. én lavet af socialpædagogerne. Her måtte vi lige påpege, at det er altså brugerne, der ved, hvilke ”dårlige sociale vaner, de har” - ikke pædagogerne. Den der bedrevidende tendens til at trække egne moralnormer ned over hovedet på brugerne er bare så forrige århundrede (for at sige det på moderne dansk).

Der er et nyt initiativ på vej nu: ”Psykiatrialliancen” - en ide om at samle alle aktører inden for psykiatrien: brugere, behandlere, foreninger – både i regionalt regi og kommunalt regi - med det formål at være pressionsforum over for regering og folketing og med det mål at få en psykiatri, der økonomisk kan fungere. Der kommer en hjemmeside om temaet. LAP er med i koordinationsgruppen.

Vi havde en spændende nytårskur – i år ude i handicaporganisationernes hus - med spændende oplæg omkring begrebet peer2peer og en frugtbar debat om, hvor deltagerne syntes LAP skal hen fremover, nogle af de tanker finder forhåbentligt ind i handleprogrammet, som skal vedtages på landsmødet her i april.

Det var de lysere sider af foråret. Men samtidigt så er der mørkt vejr med uheldige skyer på himlen. De mange stramninger vil også ramme i vore kredse, den sære ide om at fattiggøre som helbredelsesmiddel er desværre ret udbredt. De positive tanker, vi havde tilbage i perioden 2004 til 2006 om at forenkle mulighederne for førtidspensionister,

der følte at de havde kræfter i overskud, er blevet totalt vendt på hovedet og blevet til, at de per definition har kræfter, de ikke gider bruge på arbejdsmarkedet. For det første er der mangel på arbejdspladser. For det andet så overser man det frivillige arbejde, mange bruger deres overskud på. For det tredje så misbruger samme strammermyndigheder de frivillige til løsning af opgaver, der kunne være arbejdspladser.

Vi har været til stormøde i Socialministeriet om revision af de tidligere vedtagne 2020 sociale mål og i den forbindelse fremført LAP's holdninger til den nyligt vedtagne kontanthjælpsreforms negative indflydelse på hjemløsheden. Desuden blev vores viden om psykiatriens manglende hensyn til mænds andre behov end kvinders bragt i spil. Vi påpegede behovet for at analysere baggrunden for alkoholmisbrug i stedet for blot at behandle folks misbrug med afvæning. Vi påpegede behovet for at forebygge unges senere debut som misbrugere og psykiatriaafhængige ved at følge op på manglende samspil i forhold til grundskole og ungdomsuddannelser.

Det er triste perspektiver, som vi desværre ikke kan negligere, om end det ville være rart at kunne. Alligevel så ønsker FU jer velkomne til et forhåbentligt solfyldt og blomstrende forår, hvor livsånderne og livsglæden og livsstyrken kommer tilbage. ■



# indhold



**20//** Støtte bruger  
til bruger

**07//** Opnå Recovery med

**07//** Synspunkt

**07//** LAP's vandretæppe  
skifter plads

**08//** Helene Frausing, 26 år

**10//** LAP's Ø-lejr 2016

**11//** LAP Sommerlejr 2016

**12//** Boganmeldelse//  
Det diagnosticerede liv

**13//** Boganmeldelse// Stå Fast

**14//** Nu skal der uddannes  
LAP-støtter

**15//** Ny brevkasse i vores blad

**15//** Brugernes Bazar

**16//** Har psykiatrien brug  
for en krig?

**18//** Hvilken retning skal  
LAP-arbejdet tage i  
2016?

**18//** Svar til Frands

**19//** Tivoli-tur med  
livsglædegruppen

**22//** Boganmeldelse// Skjoldmø

**23//** Rygeforbud i psykiatrien

**24//** Foredrag ved LAP Region  
Syddanmarks generalfor-  
samling

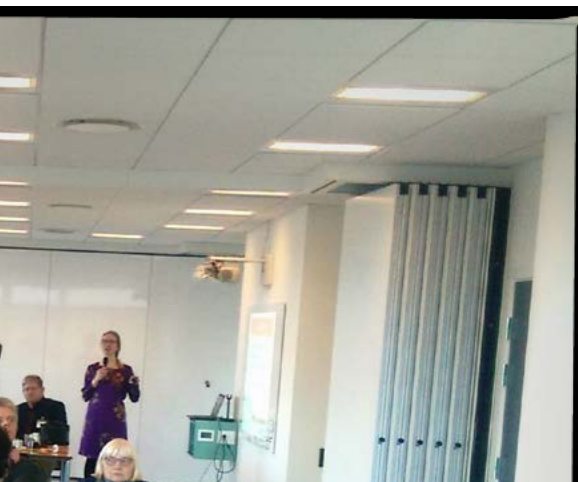
**30//** Høringssvar til Region  
Syddanmarks besparelser

**31//** Brev til Socialborgmester

**32//** Synspunkter om  
sindslidende på  
populært TV

**34//** Landsmøde annonce

**35//** Hvad er en bisidder



**26//** Hvordan det er at være psykisk syg og være indlagt på hospital

**36//** Liste over kollektive medlemmer i LAP

**37//** Kommunale grundforeninger

**37//** Regionale grundforeninger

**38//** Digt//Den sidste dag i året 2015

**39//** Krogs Krog

*Navngivne indlæg udtrykker ikke nødvendigvis LAP's holdninger.*

*Alle indlæg, der optages til bladet, bliver også lagt ud på LAP's hjemmeside.  
[www.lap.dk](http://www.lap.dk)*

## **MEDLEMSBLADET LAP:**

Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

## **ADRESSE:**

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

## **ANSVARSHAVENDE OVERFOR PRESSELOVEN:**

Hanne Wiingaard  
Tlf. 2163 7314

## **KORREKTUR:**

Karl Bach Jensen

## **LAYOUT:**

Nordhav Højager

## **TRYK:**

COOL GRAY

## **TEKNISK ANSVARLIG:**

Hanne Wiingaard

## **OPLAG:**

2.500 eksemplarer  
Indlæg bedes indsendt  
til LAP pr. e-mail:  
[lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk).

## **DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:**

1. maj 2016.

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

Hanne Wiingaard, Inger-Liss Christoffersen,  
Tom Jul Pedersen, Michael Krog og  
Nils Holmquist Andersen.

## **FORSIDEFOTO:**

Foto af Tom Jul Pedersen, Tur til Tivoli.



# FOREDRAG

## Jesper Hjøllund



### ”VEJEN UD AF EN PSYKISK SYGDOM ”

# OM SKIZOFRENI

**TORS DAG DEN 26. MAJ 2016 KL. 14.00-16.00**

Dianalund Borgerhus · Sømosevej 44 , 4293 Dianalund

Gratis adgang · Alle er velkommen.

Arrangør LAP-Vestsjælland





## Opnå Recovery med Veje ud af skizofreni

Med udgangspunkt i sin bog, "I sjælens rige", fortæller Jesper Hjøllund om, hvordan han har overvundet en alvorlig skizofreni-lidelse ved at bruge en simpel metode: Accept

### I sjælens rige



Jesper Hjøllund

Jesper Hjøllund er fortaler for, at skizofreni, psykisk sygdom og psykiske ubalancer i det hele taget ikke skyldes en "kemisk" ubalance i hjernen, men derimod skyldes undertrykte og ubearbejdede følelser, oftest ophobet igennem et helt liv. Det er hans påstand, at når først man begynder at arbejde med sine undertrykte følelser, så starter helbredelsen også. Jesper oplevede, at da han begyndte at tage sine smertefulde følelser alvorligt, skete der en utrolig forvandling: Han blev rask. Og det er dette budskab, Jesper Hjøllund ønsker at videregive til os andre, både syge, pårørende og behandlere. Der er en vej ud af alting. Selv skizofreni ■

### KONTAKTPERSON :

Valentina Djurhuus  
Lundtoftevej 4 , 4293 Dianalund  
Tlf. 22551046  
v.djurhuus@gmail.com

# Synspunkt

Af Hans Schulze

## SINDSLIDELSE OG SAMFUND

Som sindslidende hører man til gruppen af sociale undermålere i det kapitalistiske samfund, som ikke kan klare sig selv. Altså som den kapitalistiske stats samfundsnassere. Ligesom arbejdsløse og flygtninge er det. Men det er nu et langt mindre onde, end kriminalitet er det – det beviser verdenskrisen.

Ukendskab til arbejdsmarkedets laveste, fritager ikke for straf. Men at være statslig samfundsnasser er ikke et erhverv i sig selv, det overgås nu alligevel af kriminalitetens erhverv som samfundsonde. Man må altså afveje, hvad der er værst – samfundsnasseri eller kriminalitet? Og som sindslidende må man lære at blive bevidst om, at det er et dilemma, man står i. Altså som "Palle alene i verden" – splittet mellem familiekrav og statens krav. Så det er lige som om, intet hjælper en ud af sindslidelsens knibe. Man er bare som en arbejdsløs flygtning i sit eget syge sind. Derfor er det bydende nødvendigt, at man indser, man er skizofren, hvis man ikke bare vil være en psykopatisk kriminel.

Så kommer vi altså til samfundsproblemet med de skizofrene sindslidende og de psykopatiske kriminelle. Det er vist det, der er Hegels "Åndens fænomenologi" i vor tid. Man kan være nok så intelligent – problemet er, om man er en sindslidende skizofren eller en psykopatisk kriminel? ■



## LAP'S VANDRETÆPPE SKIFTER PLADS

LAP's vandretæppe har nu taget ophold i Sundhedsministeriet, hvor det så hænger de næste 1½ år. På fotoet ses Sundhedsminister Sophie Løhde og FU, Hanne Wiingaard, Bo Steen Jensen og Steen Moestrup, som overbragte tæppet.

Tæppet er lavet som et billedtæppe, der illustrerer forholdene på psykiatriområdet. Tanken er, at billedtæppet kan ændres efterhånden som forholdene i psykiatrien ændres, f.eks. vil den bæltfikserede dukke blive fjernet, når man en dag holder op med at bæltfikserer folk i psykiatrien. ■

Forretningsudvalget

# Helene Frausing, 26 år

Tekst og foto: Nils Holmquist Andersen

**E**n konservativ politiker tror på en elite i samfundet, men kun i kraft af, at vi kan medvirke til at løfte de svageste.

Med hen ved 1.200 personlige stemmer fik Helene en 2. suppleant post i Hovedstadens Regionsråd ved sidste valg i 2013.

”Det smukke ved den konservative ideologi, er, at vi har et socialt ansvar. Psykiatri ligger mig meget på sinde. I min studentertid har jeg beskæftiget mig med sager om specialundervisning. Her fik jeg erfaring med at guide forældre og børn videre i et kæmpe system, der kan virke uoverskueligt. Det blev vigtigt for mig at hjælpe frustrerede og desperate forældre, der var kede af det”.

## TVANG

Helenes holdning til brug af tvang i psykiatrien er, at tvang skal anvendes mindst muligt. Det kan ikke være sjovt at blive udsat for tvang, hverken for den der udøver tvang, eller den der er underlagt tvang. Hun understreger, at det ikke er et emne, hun har megen ekspertise i. Men hun tror, at tvang kan være nødvendigt, når man skal behandle en patient, der ellers ville have gjort skade på sig selv eller andre.

”Jeg har talt med mine partifæller om at binde psykiatrien bedre sammen med hospitaler for fysisk sygdom. Mange patienter med en

psykisk sygdom har også en fysisk sygdom. Men når sindet er skrøbeligt, kan det være svært at køre bil mange kilometer hen til det nærmeste hospital. Det skærer mig dybt ind i hjertet, når læger skal selektere mellem to selvmordstruede, hvem der er mest syg til at modtage behandling og eventuelt assisteret transport, og hvem de skal lade gå. Her kunne det være en hjælp, at hospitalerne og de forskellige afdelinger var knyttet stærkere sammen. Det optimale ville naturligvis være, om den psykisk sårbare fik hjælp til at navigere i systemerne, således at fysisk sygdom kunne blive behandlet simultant med den psykiske lidelse. Der er med andre ord brug for, at man tænker anderledes i sygehusvæsenet.”

## EFTER UDSKRIVELSEN

”Det er et tabu at tale om psykisk sygdom. Vi er nødt til at få arbejdsgiverne til at tro på, at en nylig udskrevet psykiatrisk patient sagtens kan passe et job. Måske på deltid, måske med særlige hensyn. Det handler om, at se kvalifikationer og muligheder frem for begrænsninger. Et opgør med det tabu, det er at tale om en psykisk sygdom, kan være med til at få psykisk syge i arbejde. Jeg tror på, at mange af dem kan og gerne vil, hvis der tages hensyn til dem,” siger Helene og fortsætter: ”Vi mangler en snor fra udskri-





velsen af en patient til dennes tilbagevenden til et helt normalt liv. Vi mangler en helhedsindsats. Dels skal behandlingen tilpasses den egentlige sygdom med medicin eller psykologhjælp og andre behandlingstilbud. Dels skal man efter udskrivelsen blive bedre til at følge op. Alle kan have en dårlig dag. Man kan føle sig alene med sine hverdagsproblemer eller have en forstyrret nattesøvn. Men det er en udfordring, at små problemer kan vokse sig store og udklække genindlæggelser, fordi der ikke følges op efter udskrivelse.”

### STOP HJERTELØSHEDEN

”Uanstændighed er nok et ord, mange socialister bruger. Men det også et ord, jeg vil bruge. Vi har en pligt til at møde folk, der hvor de er. Efter udskrivelsen skal vi gelejde dem videre og have forskellige tilbud parat fremfor at møde psykiatribrugere med tabu. Det er uanstændigt at blive afvist, når man er syg. Det er lige så uanstændigt at blive afvist, når man er blevet rask!”

I forbindelse med sidste valg havde de konservative et slogan, der hed: Stop Hjerteløsheden. Begrebet er bredt og dækker over mange områder, hvor der dybest set er et behov for en debat om, hvordan vores samfund er sat sammen.

”En del af det handler om, at samarbejdet med instanser på tværs skal være tættere på borgeren. Vi skal se på, hvilken hjælp, der er bedst for den enkelte, men vi må også erkende, at det ikke er realistisk at nyde efter behov, som socialismen så fint siger det. Vi har et stigende antal borgere på offentlig forsørgelse, og det er et problem, fordi dem, som har store problemer og behov for hjælp, ikke modtager den nødvendige håndsrækning. Vi gør med andre ord tingene halvt i stedet for at fokusere vores midler og kræfter. Jeg vil hellere end gerne hjælpe en enlig mor, der er syg og med tre børn er i en reel nødsituation. En ung, rask kontanthjælpsmodtager, der godt kan arbejde men ikke gider, skal i job. Vi har alle hørt historien om Dovne Robert. Og det er den slags vi skal til livs.”

### HELENE HAR ET BUD PÅ HVORFOR DET ER GÅET GALT;

”Da vi ændrede almiseloven til serviceloven skete der et holdningsskred. Det var ikke længe flovt at modtage almisser. Det blev en service, som man havde et retskrav på. Vi skal appellere til folks gode samvittighed: Det kan godt være, at du har krav på boligsikring og kontanthjælp, men har du brug for det? Den enlige mor og den psykisk syge har et større behov for at modtage en serviceydelse. Så er der måske nogle folk, der bliver lidt forvirrede og spørger: Er det borgerlig politik? Ja. Det er konservatisme. Det er ideologien bag. Stop hjerteløsheden. Kræv når der er et behov, og kun når der er et behov. Hvis alle tænker sådan, har vi mulighed for at hjælpe flere på en bedre måde.”

(Helene Frausing har netop afleveret speciale i jura ved Københavns Universitet.) ■



# LAP'S Ø-LEJR 2016

DET ER MED GLÆDE, AT LAP KAN MEDDELE,  
AT DER IGEN I ÅR KOMMER EN Ø-LEJR.

**DEN AFHOLDES FRA LØRDAG D. 23. JULI TIL FREDAG D. 29. JULI PÅ LANGELAND  
NÆRMERE BESTEMT PÅ HOVBORGLAJREN PÅ LANGELANDS NORDSPIDS.**

Det er en forholdsvis nybygget spejderlejr i naturskønne omgivelser, fri for byens støj og larm.

Prisen for transport frem og tilbage til lejren, kost og logi, udflugter samt bankospil m.m. er kun 100 kroner pr. dag, altså i alt kr. 700.

Grunden til den billige pris er, at vi alle skal påtage os små arbejdsopgaver, som tilpasses den enkeltes evner og behov.

Ligeledes skal vi bo på flermandsstuer i køjesenge sammen med andre, men man må så vidt muligt selv vælge, hvem man vil bo sammen med. Oplys dette ved tilmelding. (Der er flest 4-mands-stuer og enkelte 6- og 10-mands-stuer)

Der vil være åben for tilmelding fra d. 19. april 2016 og det skal ske til LAP's sekretariat på [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk) eller tlf. 66 19 45 11 (mandag til torsdag kl. 10 til kl. 14). Sidste frist er senest d. 1. juli 2016.

Der kan desværre kun være højst 60 deltagere med, så skynd dig, for vi tager deltagerne efter princippet først til mølle.

Er du ikke medlem af LAP, er der alligevel mulighed for at deltage, men så skal der betales 1.000 kroner for hele herligheden.

Der ydes kun rejserefusion til LAP-medlemmer til billigste offentlige transport.

Med venlig hilsen  
LAP's ø-lejrgruppe





# LAP SOMMERLEJR 2016

LAP's sommerlejrgruppe  
Troels, Lone og Steen.

I ÅR VIL LAP'S SOMMERLEJR BLIVE FRA  
SØNDAG DEN 31. JULI TIL LØRDAG DEN  
6. AUGUST PÅ BRENDERUP HØJSKOLE PÅ FYN.

Vi planlægger udflugter til Middelfart, Naturområdet Gyldensteen Strand og Svendborg.  
Efter morgenmaden vil der dagligt være mindfulness og tirsdag har vi inviteret  
Pernille Schiøtz til Scenen er din. Vi skal selvfølgelig også have en festaften med god mad,  
levende musik og dans, samt dagligt hygge og socialt samvær.

I år vil vi have Kreativt Værksted med, og der vil være mulighed for at lære at  
flette tasker og male, samt skriveværksted. Vi skal synge fra Højskolesangbogen med  
forstander Ole, og derudover er der havevandring og bålhygge.

Det er vigtigt at pointere, at stedet har mange trapper og  
man skal være 100 % selvhjulpen.

Pris 1.400 kr. pr person i delt dobbeltværelse.

Pris 1.800 kr. for enkeltværelse.

Særlig nedsat pris til kontanthjælpsmodtagere.

Tilmelding kan ske fra tirsdag den 19. april 2015  
på [www.lap.dk](http://www.lap.dk) eller e-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk)

Har du ikke adgang til computer er du velkommen til at kontakte  
LAP's sekretariat på telefon 6619 4511, så vil de være dig behjælpelig.



Med støtte fra

**TrygFonden**

# To bøger kom forbi mit skrivebord

Det diagnosticerede liv



Tekst: Bo Steen Jensen

**D**en ene er en spændende antologi: "Det diagnosticerede liv" med undertitlen "sygdom uden grænser".

13 indslag omkring hvad jeg vælger at kalde diagnose-inflationen. Er alle livets psykiske op- og nedture tegn på sygdom? Vil ikke som sådan gå ind i de enkelte indslag, kun citere lidt fra indledningen --- I det moderne samfund sker der i disse år en omfattende patologisering af både vores psykiske og organiske liv. Vi ser både en patologisering af uønsket adfærd (fx når urolige børn bliver til ADHD-patienter, eller når ondskab bliver til antisocial personlighedsforstyrrelse), af ubehagelige følelser (fx når generthed bliver til socialfobi, eller når tungsind og tristhed bliver til depression) og af utilsatrbækkelige måder at tænke på (fx når ubegavethed bliver til indlæringsvanskeligheder)

Citatet siger lidt om et opgør eller oprør, som vist er tiltrængt.

Så kan kun anbefale antologien til at blive klogere på, hvad det er der tildeles os som borgere eller brugere. ■

## DET DIAGNOSTICEREDE LIV

Svend Brinkmann (red.)

Klim

ISBN 978-87-7955-740-6





# Den anden er?

Stå Fast

Svend Brinkmann

Et opgør med fx hele mavefølelsesideologien. Den bygger på den stoiske tradition, og er et forsvar for at kunne tillade sig at tage ”nejhat” på. I stedet for den evige ”jahat” som er det acceptable i det accelererende samfund af i dag med dets evindelige krav og parathed etc. Et krav der ifølge forfatteren er en af årsagerne til stigningen i diagnosticerede mennesker. Han forfægter det sunde i at være hvilende i en overbevisning – om ikke evigt så i en reflekterende periode.

Om mavefornemmelsen (en udbredt ideologi omkring handling og ego centrerethed) siger han – pas på med at føle efter i maven – især efter at have spist rødkål (helt forstået hvad der er farligt ved rødkål har jeres skrivende ikke) og med hensyn til den evige indspørgen til, ”hvordan føler jeg, jeg har det i dag”, så anbefaler forfatteren kun at gøre det en gang om året i ferien.

Personligt synes anmelderen, at al overdrivelse er af det ubrugelige, og derfor tror han på, at det praktiske for flertallet er en bevidst søgen ind i centrum mellem de to poler i det sangvinske og det stoiske (med skyldig hensyntagen til eget hoved temperament). Man må sno sig, når vejen er snoet, sagde ålen og nappede lidt i flodbreddernes ålegræs.

Sagt på en anden måde, et er, at det der krav om alerthed har taget overhånd, fleksibel ustadighed ses som en kvalitet, og evne til at fordybe sig ses som bagstræb.

Men som skrevet, balancerethed mellem er nok det bedste. Og så stop for diagnosticering af livets variabler. ■

## STÅ FAST. ET OPGØR MED TIDENS UDVIKLINGSTVANG

Svend Brinkmann  
Gyldendal Business  
ISBN 978-82-02-16175-5



Tekst: Bo Steen Jensen

Foto: Politikken



# NU SKAL DER UDDANNES *LAP-STØTTER*

**Tekst: Tom Jul Pedersen**



**Tekst: Tom Jul Pedersen**

**L**AP-støtter er en nyhed inden for vores forening, det er en form for bruger der hjælper andre brugere. Det kan være på sommerlejren, ø-lejren eller andre steder. Konkret kan det være ved hjælp af samtaler, hvis man har det svært, eller hvis man har problemer med en anden i en arbejdsgruppe eller på sommerlejren. En der kan træde til i svære situationer, er konklusionen.

For at man kan blive det, har der været en uddannelse på Lolland over 4 dage. I den havde man mange øvelser, nogle af dem stod LAP-folkene Steen Mostrup og Boliana for. Det var henholdsvis maleterapi og sommerfugle-dans. I ma-

leterapien skulle vi male et billede, det behøvede ikke ligne noget, det afgørende var, at man skulle male sin "sjæl" altså ens indre. Efterfølgende skulle man gå sammen to og to for at tale om, hvilke følelser, det andet billede vækkede i én selv. Det blev sluttet af i plenum, hvor vi sammen talte om billederne.

En øvelse hvor man skal prøve at "mærke" sig selv, samt overføre det til farver og streger. På fotoet kan man se et af malerierne, som man vist kun kan blive glad af at se på.

Boliana stod for dans, nærmere bestemt sommerfugle-dans. Den bestod i, at vi skulle gå rundt i det store lokale samt lave øvelser, som hun viste os, til noget dejligt positiv







Sæt **X** i kalenderen allerede nu

**BRUGERNES BAZAR AFHOLDES I ÅR TIRSDAG DEN  
30. AUGUST I KONGENS HAVE I ODENSE.**

Nærmere information om program og tema kan ses på  
hjemmesiden [www.udsatte.dk](http://www.udsatte.dk) i løbet af foråret.

## NY BREVKASSE I VORES BLAD

**Tekst: Bladredaktionen**

musik. Noget alle kunne være med til, og som gav energi. Derudover var der fantasirejse og ”de fem tibetanere”, hvor man kort fortalt helholdsvis skulle ligge ned samt strække sig. Der skete meget andet på kurset, en vigtig ting var det sociale, altså at man kom tæt på hinanden samt lærte nye mennesker at kende.

Det er et såkaldt pilotprojekt, som betyder, at da det er en helt ny uddannelse, skal den justeres hen ad vejen. Uddannelsen/kurset er i to moduler. De sidste 4 dage bliver også på det skønne og smukke Lolland. ■

Som noget nyt starter vi en brevkasse op i LAP bladet. Hvis nogle af læserne har spørgsmål, kan de sende dem på e-mail: [lap@lap.dk](mailto:lap@lap.dk), eller ved hjælp af brev til LAP (se adresse forrest i bladet). Husk at mærke det med ”BREVKASSE”.

De spørgsmål og svar, vi vurderer, der har mest relevans for andre, vil komme i bladet. Vi respekterer selvfølgelig anonymitet. Der er ikke mulighed for, at vi kan svare privat. ■



# Har psykiatrien brug for en krig?



**Tekst: Bo Steen Jensen**

Overskriften er måske et lidt sært spørgsmål, men ikke helt ude af trit med dagens Danmark.

At psykiatrien har behov for en afklarende debat omkring de lidt diffuse målsætninger, der synes brugt, er der ikke tvivl om. Men så lad det blive en debat og vel at mærke med hinanden som debattører og respekterende deltagere.

Dette tema er naturligvis inspireret af de igangværende krige omkring medicin. Brug og fabrikation. Virkning og bivirkning. Nødvendighed eller ikke og så videre.

Men den første betingelse er, at begrebet respekt får styrende betydning i debatten og i forståelsen af, at der ikke findes entydige svar på noget. Netop dette, at der ikke er nogle endelige svar, gør psykiatrien spændende. Der åbner sig hele tiden nye indsigter, nye teorier, men desværre også nye påståeligheder. Enhver vil jo forsvare sine teorier - det er naturligt - men det er ikke befordrende for brugerne af psykiatrien konstant at blive bombarderet med postulater. Det eneste, man opnår ved det, er nok at skabe utryghed, hvilket er det sidste, brugerne har glæde af.

For øvrigt et sjovt navn: ”brugere”. Her er det jo blevet et på mange måder godt navn til de mennesker, der

har behov for støtte i arbejdet med at ”rebalancere” psykiske ubalancer. Udtrykket er bedre end patienter - og hvorfor så det? Jo, patienter betyder faktisk ”passive tålmodige modtagere”, mens ”brugere” har aktive krav til ”varen” – ”medspillende aktører”.

Men der findes jo andre brugere. Faktisk er hele personalespektret også brugere.

Et af de store stridstemaer er medicinen og dens fremstilling, dens bivirkninger, og at der tjenes på den. Sært nok er der ikke nogen, der ser de store naturmedicinkoncerner med omsætninger på størrelse med de kemiske koncerner - skal helt undlade at komme ind på fordele ved molekylær parallelitet - men derimod se lidt på modstanden mod ”indtjeningen på sygdom”. Sig mig kære modstandere, forestiller I jer, at de tusinder af laboranter og medarbejdere, der udfører andre opgaver i fabrikationen, kan stå i Wall-Mart eller Netto og betale med ordene: ”Jeg har brugt min dag på at gøre godt for menneskene? Og gad vide hvad udlejere mener om den betalingsform. Er overbevist om, at I selv ikke løfter en pegefinger uden at få honorar for det.

Og så den evige debat om bivirkninger! Ja, men for det første er der også bivirkninger ved naturmedicin, planteudtræk (her er de endda ufor-





” Jo, patienter betyder faktisk ”passive tålmodige modtagere”, mens ”brugere” har aktive krav til ”varen” – ”medspillende aktører”.

udsigelige, fordi planter ikke altid har samme mængde stof i sig) etc. Men der er jo bivirkninger ved alt, mere eller mindre sandsynlige hele tiden. Gå ud ad døren for at handle ind eller bare hen på caféen for en kaffe, den berømte tagsten lurer ofte, eller du kan blive kørt ned af en cyklist. Og alt efter hvordan det sker, er det generende eller dødeligt. Men muligheden er der.

Ser vi nu på noget så uoverskueligt som menneskets psyke, mentale balance og hjerne, så bliver bivirkningssmulighederne enorme. Ikke mindst fordi vi på en måde kun har ”overfladeviden” om, hvad hjernen foretager sig. Vi kan se reaktionerne i den via scanninger, men vi ved meget lidt om, hvad der udløser dem lige nu - og ikke mindst udløser dem på den måde.

Overfladeviden! Jamen er der ikke seriøs forskning i gang? Jo, men på effekten af elementerne bruger vi både medicin og terapi som blokkere af receptorerne og registrerer, at disse bliver blokerede. (Ofte for meget og for mange, idet blokkerne ikke kan se forskel på receptorerne og blokker som spredehagl.) Der forskes ikke - eller kun i meget begrænset omfang - i årsagskæderne, men meget i elementreaktion i elementernes kæder. Og det gælder på begge sider af ”skyttegravene”, der har de ikke noget at lade hinanden høre. Så deres krig er spild af tid og energi. Energi der kunne bruges på seriøs og dybdegående forskning i det mentalt emotionelle styresystem, vi betegner som menneskets psyke.

Så meget for nu omkring psykiatrien, fortsættes i næste nummer med temaet:

Begrebsforvirring og -forveksling giver forkerter signaler til behandlingsideologien. ■

# Hvilken retning skal LAP-arbejdet tage i 2016?

Svar til forretningsudvalgets spørgsmål i lederartiklen i sidste LAP-blad.

**Tekst: Frands Frydendal**

Forretningsudvalget og landsledelsen skal balancere sin udadvendte kritik ved at tage ansvar for at forbedre LAP's interne organisation.

LAP har i årevis kun formået at organisere en brøkdel af de mulige medlemmer og kun nået en brøkdel af sine mål i samfundet. For at nå disse mål skal LAP være både større, stærkere og bedre organiseret. LAP's behov for en bedre organisation er anerkendt af forretningsudvalg, landsledelse og landsmøde gennem mindst 3 år; men ledelsen har ikke taget ansvaret for at gøre noget ved det.

Forretningsudvalget, Hanne Wiingaard, Bo Steen Jensen og Steen Mostrup, stillede overskriftens spørgsmål i sidste nummers lederartikel. Ledertekstens eksempler handler mest om, hvad andre end LAP skal gøre bedre; men den stiller dog spørgsmålet: "Er vi for splittede som brugere?" Bemærk den passive form.

Mit svar er klart: "Ja!" - og meget bestemt til forretningsudvalget "... og tag så aktivt ansvar for at gøre det, der kan forene kræfterne!"

Der er splittelse mellem brugerbevægelserne; men hvis LAP skal kunne gøre noget ved det, skal LAP's ledelse tage sit ansvar for at forene LAP's egne indre splittelser. Dette arbejde er blevet forsømt og til tider modarbejdet i det mindste gennem

de 12 år, jeg har været medlem af LAP.

Indtil landsmødet 2015 kunne LAP's ledelse forsvare sig med, at den som ledelse har ret til at (ned-)prioritere opgaverne og i øvrigt gøre omtrent, som den vil; men fra landsmødet 2014 er det imod vedtægterne og medlemsdemokratiet. Landsmødet 2015 vedtog med et massivt flertal at pålægge "(...) landsledelsen og forretningsudvalget ansvaret for at gennemføre et projekt, som fører til forbedringer af LAP's organisation, strukturer, procedurer, vaner og traditioner, og at gøre rede for resultatet af projektet på landsmødet i 2016." Desuden var der en mængde initiativer til mere ansvarlighed for konfliktløsning i LAP.

Så vidt jeg ved, har hverken landsledelsen eller forretningsudvalget endnu gjort noget, som er værd at "skrive hjem" til landsmødet om. Organisationsudvalget, som skulle bakke op om landsledelsens/forretningsudvalgets ansvar, er ophørt med at mødes.

Alle forretningsudvalgets nuværende 3 medlemmer har haft afgørende positioner i LAP's ledelse i mange år. Det er på tide, at de skifter retning og finder en bedre balance mellem deres (helt rimelige) kritik af andre aktører i psykiatrien og selv at tage ansvar for at forbedre LAP's egen indre styrke. ■

Svar til Frands:

## KÆRE FRANDS!

**Tekst: Bo Steen Jensen, Hanne Wiingaard og Steen Moestrup.**

Vi har prøvet at sætte ind internt for at blive bedre til at snakke sammen og give plads til hinanden. Til dette formål har vi kaldt Michael Kold på banen og prøvet at gøre noget ved mødeledelsen på landsledelsesmøderne. Disse tiltag har bevirket, at vi er blevet bedre til at holde møder. Men verden ændres ikke på en gang af den grund.

Desværre har bladgruppen gennem året ikke haft plads til at bringe fremadrettede artikler og dermed formået at holde nye tiltag borte fra bladet.

Der er et kursus under udvikling, som gerne skulle medvirke til, at vi udvikler et kursus, der gør folk bedre til at lytte til hinanden.

Det er organisationsgruppens valg at stoppe – den har heller ikke løst de opgaver, som gruppen har påtaget sig for Landsledelsen. ■





# Tivoli-tur med livsglædegruppen

I december måned havde livsglædegruppen arrangeret en tur til Tivoli i København. Planen var, at vi skulle mødes ved hovedindgangen, men da der er to indgange (kun én hovedindgang), havde nogle valgt den forkerte. Det blev hurtigt rettet ved hjælp af mobiltelefonen.

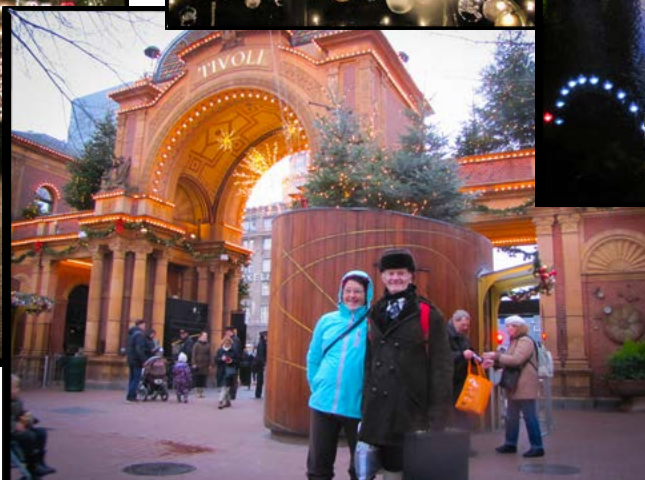
Som man kan se på billederne, var vejret perfekt. Den gamle have var pyntet fint op, det var noget de man-

ge mennesker nød. Os fra LAP nød også de varme æbleskiver samt ditto chokolade, vi fik indendørs i et dejligt opvarmet rum. Efter den fælles spisning, skulle vi selv gå rundt og nyde haven, der nu var endnu flottere grundet de mange lysende pærer i mørket.

På de ca. 20. deltageres vegne siger jeg tak for turen samt på gensyn en anden gang. ■



**Tekst og foto: Tom Jul Pedersen**





# Støtte bruger TIL BRUGER

- et projekt, der resulterer i jobs,  
men pt kun for uddannede



**Tekst: Lise Jul Pedersen**

**P**å LAP's nytårskur den 28. januar blev projektet Peer-Netværket Danmark præsenteret.

- Peer-støtte er sjovt ord, sagde projektleder Christian Solholt. - Hvad er det? Peer-støtte er: Når man arbejder enten lønnet eller ulønnet med at støtte andre. Når man bruger egne levede erfaringer til at hjælpe.

Peer-Netværket Danmark er et satspuljeprojekt, etableret af bl.a. LAP, Sind, Projekt Vendepunkter og Gallojob i Aarhus samt private aktører. Projektet kører indtil juni 2018. Man samarbejder med 3 andre projekter, hvor kommuner og regioner uddanner og ansætter mennesker med brugererfaring.

## FRA SUCCES TIL DEPRESSION OG OP IGEN

Christian Solholt fortalte om den vej, han er gået. Hvad der har gjort ham til den, han er.

- Jeg havde et stort job. Jeg var område- og destinationschef for Spies. Materielt set havde jeg alt: Job og kæreste, men efter 7 år knækkede filmen, og jeg fik en alvorlig depression. Et par år brugte jeg det meste af tiden på at kigge ind i en væg. Det var et skift fra at være chef for 100 mennesker til at sidde hos lægen og få at vide, at jeg kunne få noget medicin. Efter Christian kom på fode

igen, fik han et arbejde i Københavns Kommune med misbrugsbehandling. Da Christian stoppede dér, var han udviklingschef.

- Jeg søgte jobbet i Peer-Netværket Danmark, fordi det er noget, jeg kan stå inde for. Det er dejligt at høre jeres historier og støtte jer til at bruge det, I kan.

## PEER-STØTTE I REGION HOVEDSTADEN

Christian Solholt gav ordet til Laura Nygaard, der fortalte om projektet i Region Hovedstaden: 12 medarbejdere blev ansat som støtte-personer pr. 1. november og er ansat minimum til 2018.

Rollen som peer-medarbejder er ny i Danmark. Man skal lære at bruge sig selv, uden at brænde ud eller kommer i klemme med sine kolleger. De 12 peers er superdygtige. De har en vis distance til egne problemer. Typisk har en peer-medarbejder lettere ved at opbygge en tillidsrelation. Peer-medarbejderne er ansat i helt almindelige stillinger og deltager sideløbende i en deltidsuddannelse.

- Efter peer-medarbejderne er blevet uddannet, laver vi nogle samtalegrupper, for der er meget at stå alene med. Mange kommer ud og er den eneste med egen erfaring på arbejdspladsen.





” Men der er politisk bevågenhed, og det må vi udnytte! udbød hun som en af slutreplikkerne. Opfordringen til politisk aktion er hermed givet videre.

- Vi skal også i gang med noget benarbejde i forhold til arbejdspladserne. De har sagt ja til, at det er en god ide, men når det skal fungere, så er der nogle kolleger, der bliver lidt bekymrede.

- Det er vigtigt med en god start, og vi skal have de rigtige mennesker ind i jobbene. Peer-medarbejderne skal have en god uddannelse, og det skal arbejdspladserne også vide. Peer medarbejderne skal behandles på lige vilkår med andre medarbejdere.

Spørgsmål: Vi talte om brugererfaringer, fx stofmisbrugere, der behandler stofmisbrugere. Er peer-støtte ikke bare ny vin på gamle flasker?

Christian Solholt: - I kommunerne er der rigtig mange tidligere misbrugere ansat, ud fra devisen: “en tyv kender en tyv”. Folk kan sidde og være påvirkede af kokain, og kender man ikke selv signalerne, er det ikke til at se. For misbrugere er det et rigtigt stort nederlag, hvis nogen kan spotte det. Det er smart at mødes og møde andre, ligestillede. Det har eksisteret længe. Inden for psykiatri-

en har mange været ude at fortælle om egne erfaringer. Det har åbnet op for at ansætte mennesker med egne erfaring.

Laura: - Det nye er, at deltagende regioner og kommuner har forpligtet sig til at ansætte folk. Det er de lokale arbejdspladser, der ansætter. Det er dem, der sidder i ansættelsesudvalget og bestemmer, hvem kan vi forholde os til.

- Fra starten var det kun et krav, at peer-støtte medarbejderne skulle have 9. klasse. Men fakta er, at dem, der er blevet udvalgt, har en uddannelse. Det er dem, arbejdsgiverne har udvalgt og kan forestille sig som kollega.

Spørgsmål fra salen: Erfaringerne fra MB-projektet var jo, at folk med brugererfaring skulle have en mellemlang uddannelse for at opnå respekt fra kollegerne. Ellers blev det for svært. Hvad kræver I her?

- De rent formelle optagelseskrav er en fuldført 9. klasse. Men mange af dem har en terapeutuddannelse. Andre er akademikere eller bibliote-

karer og har egne erfaringer og har arbejdet med sig selv i lang tid.

Medarbejderne er ansat rundt omkring i psykiatrien. Som en del af deres ansættelse tager de så en uddannelse oveni. Men når projektperioden er slut? Vi ved det ikke endnu.

Peer-medarbejderne i Hovedstaden er ansat tidsbegrænset, og arbejdspladserne har ikke nogle ekstra udgifter til dem.

Publikum diskuterede projektets præmis. Nogle mente, man skulle sikre, det ikke blev til lave lønninger og kun frivilligt arbejde, men i stedet på ordentlige vilkår. Man kunne også risikere, at det endte som endnu et projekt, man ikke ville prioritere efter projektperiodens udløb. Nogle fortalte, at man i Rudersdal har et mål, at 20% af alle ansatte på området skal have egne erfaringer.

Men slår peer-begrebet igennem? En tilhører tvivlede. Hun havde taget en uddannelse som medicinvejleder, men hun var aldrig blevet brugt. Så det var da godt, hvis regioner og kommuner SKULLE ansætte folk med egne erfaringer! Men nu havde de jo også fået midler til det, og så er det billige point, at de ansætter og giver løn til folk. Men der er politisk bevågenhed, og det må vi udnytte! udbød hun som en af slutreplikkerne. Opfordringen til politisk aktion er hermed givet videre. ■

# Skjoldmø

Skjoldmø af Rita Naabye



Tekst: Erik Thomsen

Om det er det bekendte held i uheld, ved jeg ikke, men et eller andet er det.

Jeg var løbet ”tør” for bøger, jeg ikke havde læst, så jeg gik ind på det værelse, der står til ungerne, når de er hos mig, for at se om de havde ”glemt” en bog, der var værd at læse.

Det havde de ikke, men til gengæld faldt jeg over en lille bog, der var efterladt af en person, der boede hos mig i et stykke tid efter vedkommende var stukket af fra en lukket afdeling.

Bogen: Skjoldmø af Rita Naabye er en bog om hende selv, hendes kamp for at overleve som menneske, som kvinde, i et voldeligt ægteskab i 1950’erne, blive skilt, hvad ikke var let dengang, livet som enlig mor, arbejde med den kvindeundertrykkelse, der var dengang, ny ”ven”, ordet kæreste blev ikke brugt dengang, åbenbart.

Men hun forfalder aldrig til ynke, selvmedlidenhed, åh hvor er det synd for mig, tværtimod er den fuld af humor, livsbekræftende historie, livet skal jo leves med det, livet giver.

At hun ender på en psykiatrisk afdeling gør intet at afsløre, for man undrer sig over, hvordan hun holdt ud så længe, som hun gjorde.

Også her er den mærkelig i forhold til i dag, hun kommer ud stærkere end nogensinde før, endeligt gør hun op med det, de forskellige stoddere har udsat hende for.

Lad en lille historie, hun citerer, stå som hendes eftermæle.

En vismand blev spurgt: ”Hvornår hører uretfærdigheden i verden op?”

Han svarer: ”Den dag, da de, der ikke bliver uretfærdigt behandlet, føler sig indigneret på andres vegne!”

Kan lånes/bestilles hjem på ethvert bibliotek. ■





# RYGEFORBUD

## *i psykiatrien*

LAP Region Sjælland er vi dybt bekymret over, at regionen har frataget os, brugere af psykiatrien, retten til at ryge på matriklen, når vi er indlagt på det nye psykiatriske sygehus i Slagelse.

Der er lavet fine små lukkede haver til alle afdelinger, hvor der skulle komme steder, vi kunne ryge under halvtag, så vi undrer os over dette nye tiltag.

Der skal gøres opmærksom på, at folketinget netop p.g.a. de specielle forhold, der er på området, har gjort det muligt, at der måtte ryges på de psykiatriske sygehuse, fordi et forbud ville have uheldige konsekvenser.

For de frivilligt indlagte kan man frygte, at en del ikke vil lade sig indlægge p.g.a. forbuddet, med fare for at deres sygdom udvikler sig til skade for dem selv og deres fremtidsmuligheder for at få et "normalt" liv.

Det kan også forudses, at der vil komme flere tvangsindlæggelser, da sygdommen kan udvikle sig, således at man bliver til fare for sig selv eller andre.

Ved tvangsindlæggelse på de lukkede afdelinger, er LAP's holdning den, at når vi er der, er det vores «hjem», med de rettigheder man har i sit eget hjem herunder retten til at ryge.

I den forbindelse skal det påpeges, at ombudsmanden har afgjort, at vi har ret til f.eks. på Sikringsafdelingen at bestille mad udefra og spise den, uanset hvad der var besluttet fra myndighedernes side om kosten! Hvilket sikkert også er grunden til, at Sikringen er friholdt for rygeforbud. Netop ud fra den betragtning, at stedet var vores hjem, når vi var der, og indskrænkning af vores personlige rettigheder ikke måtte finde sted, så længe det vi ville var lovligt efter loven.

Derfor anmoder vi Region Sjælland om hurtigst muligt at omgøre jeres beslutning.

For en god ordens skyld skal det oplyses, at LAP Region Sjælland påtænker at gå videre med sagen, hvis I fastholder jeres beslutning om forbud mod rygning. ■

**Tekst: Erik Thomsen og Hanne Wiingaard**  
LAP Region Sjælland

**PS:** I henhold til offentlighedsloven anmodes der om aktindsigt i, hvor mange tvangsforanstaltninger, der har været på det psykiatriske sygehus i Slagelse, ligeledes en opgørelse over hvor mange patienter, der har fået beroligende medicin under tvang, herunder særskilt hvor mange der har fået forhøjet dosis. Der menes al medicin, der har en sløvende/beroligende virkning

# Foredrag ved LAP REGION SYDDANMARKS generalforsamling



## WENCHE THINNESEN VOGT-MANN UDTALER:

”Det var med stor glæde, at jeg drog til Kolding for at holde foredrag om skriveterapi til LAP’s generalforsamling i december 2015. Det er nemlig et område, som optager mig meget, fordi jeg i arbejdet med både mit eget materiale, men i lige så høj grad som underviser oplever, at mange i mødet med det skrevne ord opnår en langt større forståelse for sindets finurligheder, eget værd og egne kompetencer og ressourcer.

På mine forfatterkurser for børn & unge oplever jeg, at selv børn helt ned til 9-10 års alderen kan have stor glæde af at lære at formidle sig gennem det skrevne ord. De processer, et barn eller ungt menneske gennemgår i en skriveproces, skaber en langt større selvindsigt hos den enkelte med dertilhørende øget livskvalitet.

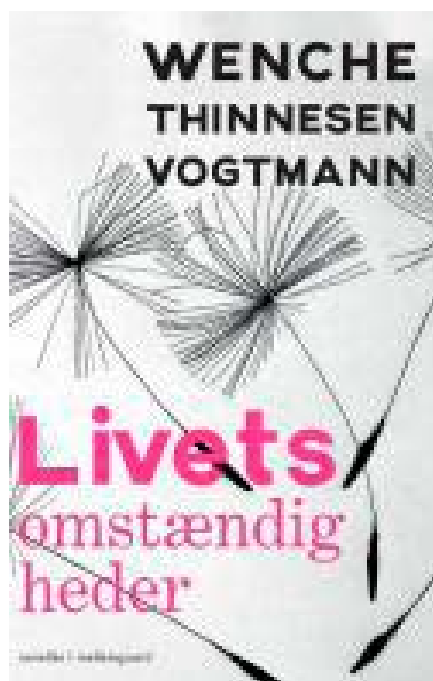
Disse skriveterapeutiske forløb tænker jeg derfor også kunne være meget velegnet til psykiatrirbrugere blandt andet i LAP’s regi, fordi det at lære og forstå skrivningens kunst skaber øget livskvalitet for den, som får skrivehåndværket integreret i sin dagligdag.

Så mit budskab til foredraget var enkelt: Lær at skrive på professionel vis og oplev hvordan denne formidlingsform kan være en medvirkende faktor i helingsprocessen af det menneskelige sind og samtidig skabe større livsglæde.

Her til sidst vil jeg meget gerne takke LAP’s lokalbestyrelse i region Syddanmark for at give mig taletid til deres generalforsamling. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag i fantastisk godt selskab. ” ■







### FAKTABOKS:

*Wenche Thinnesen Vogtmann er LAP medlem.*

- Hun er opvokset i Måløv ved København, men bor nu i Vejle sammen med sin mand og to drenge.
- Hun arbejder som underviser på forfatterkurser for børn & unge under Kultur & Fritid i Vejle kommune samt som huskunstner under Xeneriet i Spinderihallerne i Vejle. Derudover er hun presseansvarlig og fotograf i en fodboldklub.
- Hun er oprindelig uddannet skibsfører i handelsflåden og siden som uddannelses- og erhvervsvejleder samt coach i konflikthåndtering og mindfulness. Derudover har hun fulgt Forfatterskole.dk's skrivekurser.
- Hun er blandt andet forfatter til novellesamlingen 'Livets omstændigheder.'
- En novellesamling der indeholder 19 skæbnehistorier med særligt fokus på de svære følelser, som Wenche med sin store psykologiske indsigt i det menneskelige sind formår at formidle på en nidkær måde.
- Uddrag fra novellesamlingen "Livets omstændigheder":
- Hele mit liv er jeg gledet ind og ud af tilstande af afmagt over for
- dæmonerne i mit sjæleliv. I mørket kan alt ske. Jeg kan nemt fare vild i mit
- indre. Jeg er aldrig alene. Stemmerne er der nærmest konstant. Vi snakker
- sammen helt bogstaveligt. Engang ville de mig intet godt. Nu har jeg
- perioder, hvor jeg kan snakke dem til rette.
- Diagnoser har jeg utallige af. Det afhænger af øjnene, der udreder, og
- modebegreberne på det pågældende tidspunkt. Jeg forholder mig aldrig til
- dem. De får ikke alle nuancerne af mig med. Det komplekse i mennesket
- lader
- sig ikke diagnosticere med utilstrækkeligt definerede diagnoser. Forståelsen
- kræver langt mere end det, men at komme hele vejen rundt om et menneske
- kræver tid, og den har det ufuldstændige behandlingssystem ikke.



Tekst: Kåre Michelsen

# HVORDAN DET ER AT VÆRE PSYKISK SYG OG VÆRE INDLAGT PÅ HOSPITAL





**M**it navn er Kåre Michelsen, folkepensionist og 67 år. Jeg blev sidste år pludselig ramt af en svær depression med akut indlæggelse til følge. Jeg føler trang til at skrive om min sygdom og hospitalsophold, fordi jeg gerne vil fortælle andre ligesindede og andre borgere om mit hændelsesforløb og samtidig sende et signal til vores politikere på Christiansborg om, at det er pinlig nødvendigt at tilføre psykiatrien flere sengepladser på hospitalerne samt meget mere personale, da behandlingen af psykiske patienter kræver megen pleje, omsorg og ikke mindst samtaler.

### AKUT INDLÆGGELSE

Den 1. maj 2015 skulle vi holde konfirmation for min datter på 16 år. Alt var nøje planlagt, og vi fik afholdt en vellykket fest for vores datter, familie og venner. Jeg fik også holdt en rigtig god tale til min datter. Min søster og jeg kørte sammen hjem med nogle ting fra festen, og da jeg kom hjem, brød jeg pludselig sammen og græd ligesom et lille barn. Min søster var med det samme klar over, at den var helt gal, og sagde med det samme. Kåre: Det er helt klart en depression! og jeg kunne også godt selv mærke, at det var meget slemt. Min søster ringede 1813 lægevagten og fik den besked, at hun ventede som nummer 79 i køen. Min søster var heldigvis tålmodig og ventede, indtil hun kom igennem, og da pågældende sygeplejerske hørte om min tilstand, blev jeg straks henvist til akut indlæggelse på Bispebjerg Hospital. Jeg var meget psykisk deprimeret og havde svært ved at svare klart på spørgsmålene, som

modtagelses-sygeplejersken stillede mig. Her blev jeg indkvarteret på en enestue, men hvad hjalp det, når sygehusvæsenet på grund af vedvarende spareplaner og nedskæringer inden for psykiatrien, stuede mange psykisk syge med vidt forskellige diagnoser sammen på én afdeling.

Når man bliver indlagt med en svær depression, har man for det første behov for en enestue plus total fred og ro omkring sig. Dette kunne jeg ikke få, da der var både depressive, psykotiske og manio-depressive patienter på afdelingen. Nogle skreg og råbte ustandselig, fordi de ikke ville være på afdelingen og i flere tilfælde blev hele personalet tilkaldt for at passivisere patienter, som var gået amok. Disse faktorer var med til at forværre min sygdom betragteligt, idet jeg blev endnu mere bange for de andre patienter og led af angstneuroser. Jeg holdt mig derfor for mig selv på mit værelse og kom kun ud til måltiderne. Jeg havde imidlertid ingen appetit, så jeg spiste næsten ingenting og gik derfor ned i vægt. Jeg lå en hel uge på den akutte afdeling på Bispebjerg Hospital, fordi der var pladsmangel på den åbne afdeling, og jeg husker det kun som et direkte mareridt. Det var meningen, at jeg skulle have været overført til den åbne afdeling umiddelbart efter min indlæggelse. Jeg blev så overført til den åbne afdeling, som var flyttet til Gentofte Hospital, fordi et nyt psykiatrisk center skulle opføres på Bispebjerg Hospital.

På Gentofte Hospital blev jeg således indlagt på en 2-mands stue, til trods for, som jeg tidligere nævnte, at jeg virkelig havde behov for en enestue, hvor jeg kunne få ro og fred. Der var kun et par enkelte





enestuer og de var hele tiden optaget. Under mit lange hospitalsoophold (lidt over 1 måned) blev jeg flyttet 4 gange til en anden stue, hvilket var meget frustrerende og stressende, da jeg var i en elendig forfatning. Afdelingen lå i stuen og på 1. sal var der indkvarteret psykotisk syge, hvilket indebar, at hver aften var der en masse larm fra psykotisk syge, som var gået amok og råbte og skreg samt kastede rundt med møblerne. Dette var naturligvis til stor gene for mig og mine medpatienter, da vi ikke kunne få ro til at sove. Forudsætningen for at kunne blive helbredt igen er den kendsgerning, at man skal have

sin faste søvnrhythme og sove 8 timer dagligt.

Jeg var nødt til at få en indslumringspille for overhovedet at kunne falde i søvn. Disse groteske og uacceptable forhold tilbyder vores politikere psykisk syge patienter anno 2015/16. Det er

simpelthen for dårligt. Min sygdom var forbundet med mange personlige og familiære problemer, og jeg var sunket dybt ned i "mudderet" og havde det personlig meget skidt og dårligt. Under mit ophold fik jeg et par gode kontakter i form af en kontaktsygeplejerske og en fagligt dygtig læge, som fortalte mig, min kone og børn om sygdommens opståen og behandlingsformer. Efter at være kommet under hospitalets "beskyttende vinger" og kommet i medicinsk behandling kombineret med seriøse og kompetente læger

og sygeplejersker og psykolog-samtaler samt fysisk aktivitet i form af ugentlige fitness besøg, bad og afspændings programmer, begyndte jeg langsomt at få det bedre.

### TRANGE FORHOLD

Personalet hjalp mig meget dagligt, når jeg pludselig fik det psykisk skidt og gav sig tid til at tale med mig, og det hjalp mig meget. Jeg havde virkelig behov og brug for omsorg og samtaler omkring min sygdom og situation. Da jeg var kommet nogenlunde til kræfter igen, ydede jeg også selv en stor indsats for at komme tilbage til normalt tilstand, idet jeg efter en rum tid begyndte at bevæge mig uden for hospitalet, selvom jeg var meget plaget af angstneuroser og helst undgik andre mennesker. Men jeg fandt ro i mit sind ved at vandre rundt om Gentofte Sø adskillige gange dagligt og samtidig få frisk luft og motion. Jeg kunne på grund af min tilstand ikke tåle støj og mange ting på en gang, så derfor var jeg nødsaget til at gå uden for afdelingen hver dag, da der var meget støj fra mobiltelefoner, som larmede hele tiden, patienter som talte højt og vedvarende (maniodepressive) og travle ansatte, som på grund af alt for mange nedskæringer inden for sygehusvæsenet ikke havde den fornødne tid til de enkelte opgaver.

På trods af personalets utilfredsstillende fysiske og psykiske arbejdsmiljø var der alligevel plads og rum til samtaler med mig, når jeg havde det skidt. Det vil jeg meget gerne rose personalet for og sige tak for.

### UDSKREVET TIL ET AKTIVT LIV

Da jeg blev udskrevet på "fars dag" den 5. juni, var jeg inderst





inde glad, fordi jeg skulle hjem til min familie og ud fra et hospital, som ikke just havde været nogen positiv oplevelse, idet jeg også blev meget påvirket i negativ retning, ved dagligt at færdes med andre psykisk syge. Omvendt spekulerede jeg også på, hvordan jeg ville kunne klare mig uden for hospitalets mure.

Jeg fik en lang række gode råd fra fysioterapeuten og socialrådgiveren, da jeg blev udskrevet.

Jeg tog kontakt til Settlementet, som via professionel rådgivning har fået vores budget til at hænge sammen, så vores økonomi er på fode igen. Og det har virkelig fjernet en masse daglige spekulationer og tanker fra min hjerne.

Dernæst tog jeg kontakt til idrætsforeningen IFK98 Kæmperne, som tilbyder alle former for motion og sport for psykisk sårbare. Jeg kontaktede dem allerede i juni måned og fik lov til at benytte fitness redskaberne i hele juli måned (sommerferie) og fik lavet et godt fitness program af en dygtig og rar instruktør ved navn Grzegorz, og vi har nu fået et kammeratligt varmt forhold. Da jeg startede i Kæmperne var jeg også igen blevet normaliseret i forhold til kommunikation med andre mennesker og er derved atter blevet normal udadvendt og har ingen angstfølelser længere. Jeg går i dag både til badminton, som er min favoritsport, mandag og fredag hos Kæmperne samt fitness, hvor jeg allerede har fået bygget muskelmassen på igen og Soft Gym, hvor vi laver strækøvelser og afspænding. Om tirsdagen går jeg til Danse Gym i Dansekapellet på Bispebjerg Kirkegård, det er vældig godt og morsomt. Så jeg har også lyttet til lægens gode råd med hensyn til at gøre det, som jeg har lyst til. Jeg blev også tilbudt

et halvt års forløb på ”Riget” efter hjemkomsten, og det tog jeg selvfølgelig imod. Som udskrevet patient kan jeg kun anbefale andre patienter at tage imod alle de tilbud, der gives, fordi man derigennem får ført kontrol med sin person og medicin samt samtaler, som også er en vigtig del af behandlingen. Jeg har jævnligt været på ”Riget” til samtaler med overlægen og en sygeplejerske angående min sygdom og behandling. Jeg har endvidere været i introgruppe og kognitiv adfærdsterapeutisk gruppe, hvor vi var ca. 8 personer, som fik fortalt om sygdommens opståen, behandlingsformer samt forebyggelsesformer.

Jeg føler mig nu rigtig godt tilpas, og jeg har fået mit gode hu-

mør tilbage. Det gælder om at få en struktureret hverdag, hvor jeg hver dag har et fast program og kommer ud blandt andre mennesker i bl.a. Kæmperne, hvor jeg dyrker motion, Nordstjernen/Vigør/Frinova på Tomsgårdsvej, hvor jeg har gået på kurset Vendepunkt 1 og starter den 24. februar på Vendepunkt 2. samt får NADA akupunktur. Besøger også værestedet Pinta.

Takket være hospitalspersonalets, familiens og medarbejderne hos Kæmpernes store support, samt egen indsats, har jeg fået livslysten og modet tilbage igen og jeg føler mig i dag som en lykkelig person, som har livet i behold og på hjemmefronten er der harmoni og ro. ■

**PS:** Til mine ligesindede medborgere, kan jeg sige, at uanset hvor håbløst livet ser ud, når man er havnet i ”mørket” og har det fysisk og psykisk meget dårligt, er der håb og lys forude for enden af tunnelen, hvis man selv yder en indsats for det og samtidig lytter til gode råd fra fagkundskaben på hospitalerne. Jeg er principielt modstander af at indtage for megen medicin med de mange bivirkninger og skader på krop og sjæl, det kan medføre, men jeg indser også, at jeg har været nødsaget til at tage antidepressiv medicin, og det skal jeg fortsætte med i mindst 2 år for at komme ud af sygdommen, da jeg har fået diagnosen ”meget psykisk sårbar”.

For mit eget vedkommende har en kombination af fysisk aktivitet (fitness, badminton, soft gym, danse gym, vandreture, diverse kurser (intro- og kognitiv gruppe terapi, vendepunkter), personlige samtaler med læger og sygeplejersker, support fra kone og børn, sund kost (fedtfattigt kød, salat, frugt) samt stille og rolig musik, når jeg har behov for det, men også god blues/rock og pigtrådmusik, når jeg har haft behov for det, været opskriften på, at jeg har fået et meningsfuldt og livsbekræftende og bedre liv til gavn for min krop, mit sind og sjæl. Jeg kan også varmt anbefale at lave en ugentlig handlingsplan (et ugeskema), så man har en struktureret hverdag at stå op til, så man ved hvad man skal lave hver dag.

Dette er min terapi, at komme ud blandt andre mennesker hver dag og nyde det sociale samvær, og måske kan nogle af jer, der læser artiklen, benytte nogle af ovennævnte redskaber til at skabe et bedre og positivt liv. ■

# Hørings svar til *Region Syddanmarks* besparelser

**Tekst: Gihta Hansen**

Jeg forstår ikke, at Region Syddanmark end ikke taler om, hvor mange millioner, der kan spares på genindlæggelser, hvis kommunerne gjorde deres arbejde ordentligt. Jeg er i besiddelse af et ikke offentligt referat fra et møde 4. juni 2012, hvor en ledende overlæge til en praktiserende læge oplyser, at de på Kolding Sygehus har et officielt og et uofficielt underretningssystem, hvor de udadtil oplyser, at det hele går fint, men indadtil viser, at der er problemer. Han nævnte, at Fredericia Kommune var en af de 3 kommuner i Region Syddanmark, som de havde problemer med. Samme ledende overlæge udtaler i artiklen "Psykisk syge bliver udskrevet uden ordentlig opfølgning" på DR.dk d. 25. november 2015, at visse kommuner ikke gør det godt nok. Han fortæller ikke, og vil ikke fortælle, hvilke kommuner det drejer sig om, hvilket betyder, at vi i organisationerne ikke kan gøre noget ved det, og det er vores indtryk, at kommunerne intet gør af egen fri vilje, med mindre de bliver hængt ud offentlig for deres forsømmelser.

I LAP oplever vi også gang på gang, at regionens læger, speciallæger osv. ikke må skrive sandheden i patienternes journaler, men at det skal formuleres på en måde, så

kommunerne ikke behøver hjælpe patienterne optimalt. Også på beskæftigelsesområdet oplever vi, at Region Syddanmarks højtuddannede og højtbetalte speciallæger ikke tages alvorligt af kommunerne, men overrules af ikke kompetente (på sundhedsområdet) sagsbehandlere, som egenhændigt kan se bort fra speciallægeerklæringer og beslutte det modsatte, selv om samme kommune har betalt mange penge for disse erklæringer. Og Region Syddanmarks sundhedskoordinatorer i kommunernes rehabiliteringsteams, de accepterer hvad som helst, uden at skele til hvad patienterne kan holde til, bare de får deres 11.000 kr. for at møde op. Og hvem skal det gavne, når Region Syddanmark laver aftaler med kommuner om, at når en borger er få dage fra døden, så kan de i samarbejde haste en førtidspension igennem? Men hvorfor går Region Syddanmark med til den slags? Harmonerer det med afgivne lægeløfter og generel etik og moral for sundhedspersonale?

Hvis Region Syddanmark fremover koncentrerer sig om deres ansvar overfor syge borgere, og ikke indirekte hjælper kommunerne med at svingte syge borgere, så de igen og igen må indlægges, så kunne der spares rigtig mange penge. ■





Til Socialborgmester Jesper Christensen  
Københavns Kommune

Odense 23.februar 2016

Kære Jesper Christensen

Vi har fået oplysninger om, at der er sket to dødsfald blandt beboerne bdet gamle bosted Ringbo. Og at årsagen igen er manglende behandling, fejlbehandling og dermed manglende omsorg for beboerne.

Vi vil gerne vide hvilke tiltag man nu gør for at rette op på dette og forhindrer, at der i fremtiden sker tilsvarende dødsfald ?

Vi vil gerne vide hvorledes der i fremtiden bliver draget omsorg for de resterende beboer og hvordan man sikre, at beboerne får den behandling, som enhver anden borger i Danmark - der ikke har en psykiatrisk diagnose og som ikke bor på et bosted i Københavns Kommune har ret til ?

Hvilke tiltag gøres der for at lytte mere til beboerne ?

På vegne af psykiatribrugere i Danmark.

Beth K. Mørsk

Finn Parkø

SÅSOM OPPIEN KVINDE

Jenny Jørgensen

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

# Synspunkter om sindslidende på populært TV



**Tekst: Tom Jul Pedersen**

Der har været en del programmer på landsdækkende TV, der enten skal vise, man ikke kan se forskel på om folk er syge eller raske, eller at en rejse til Canada med B.S. Christianen kan hjælpe på ens sygdom.

I et program skulle en psykiater se, om han kunne spotte sindslidende blandt raske; det kunne han selvfølgelig ikke, da de såkaldte syge ikke var syge. De havde været syge, det blev ofte sagt, at da sygdommen var på sit højeste, så..... men det var længe siden. Tilmed var folk valgt ud på forhånd, man havde ikke taget ti tilfældige medlemmer af Sind eller LAP eller de ti første i alfabetet på et værested og spurgt, om de ville være med.

Som tv-programmet var bygget op, var det nemt at "bevise", at man ikke kan se forskel på raske og syge. Man kan selvfølgelig heller ikke se forskel på trafikofre og raske, for at "bevise" at de er trafikofre og handicappede. Lige efter ulykken var x, y og z bevidstløse samt havde brækket knogler her og der. Nu mange år senere er de 100% raske, dem som er invalide-

ret af ulykkerne, har man selvfølgelig valgt fra.

Jeg talte med en kvinde, der har lavet tv-programmer til DR TV i 30 år, om det program der "beviste", at man ikke kan se forskel på raske og sindslidende. Hendes konklusion var: "Målet helliger midlet" – ergo er det for at bilde folk ind, at man ikke kan se forskel. Man vælger raske personer og nedtoner det, så seerne ikke bemærker noget. Det, at de har været syge, er dybest set irrelevant, da de i tv-programmet udlægges, som om de er syge i nutid.

DR-TV har en side på tekst-tv side 701, hvor man søger personer til et hav af programmer, der skal rulle over skærmen om et års tid. Engang søgte man sindslidende, der skulle være sammen med B.S. Christianen. Målet var, at hans aktiviteter nærmest skulle helbrede dem, eller de blot skulle få det bedre. Det er da klart, de fik det: de var alle sammen unge slanke piger; en studerede fx på universitetet, en andens hjem var så flot, at det kunne være afbildet i et boligmagasin.

Deres såkaldte sygdom bestod i, at de havde fået ordineret "lykkepiller";





” Jeg talte med en kvinde, der har lavet tv-programmer til DR TV i 30 år, om det program der ”beviste”, at man ikke kan se forskel på raske og sindslidende.

ergo de var deprimerede på niveau 1, som er det laveste, hvor 5 er det højeste. Når man er på niveau 1, betyder det, at man er så lidt syg, at nogle ikke vil kontakte lægen for det.

Men disse piger, som ikke kender til LAP eller har tænkt sig at melde sig ind i SIND, eller frekventere et værested, fik det selvfølgelig bedre af at være sammen med B.S. Christiansen. Blandt andet rejste de hele vejen til Canada for at sejle i kano samt se på hvalrosser.

Den kritik, jeg fremfører her, har

andre journalister konfronteret B.S. med. Hans kommentar er, at Sundhedsstyrelsen skal lære, at der er andet end traditionel behandling som medicin, der kan hjælpe. Det kan de (vi) da godt regne ud. Selvfølgelig får man det bedre af at komme ud i naturen, være sammen med andre samt at komme i landsdækkende tv. Det er gevinsten ved at spille syg. ■



# LANDSMØDE 2016

HOTEL  
SVENDBORG

16.-17. april

Andelen med fysiske eller kognitiv funktionsnedsættelse i uddannelse/beskæftigelse skal øges.

Andelen af personer med psykiske vanskeligheder og sociale problemer i uddannelse/beskæftigelse skal øges.

Flere alkoholmisbrugere i offentlig finansieret alkoholbehandling skal afslutte et behandlingsforløb som alkoholfri eller med en reduktion i misbruget

Flere borgere, der står uden for arbejdsmarkedet, og som ikke er i uddannelse skal deltage i frivilligt arbejde.

**Vi ses!**





# HVAD ER EN BISIDDER

*og hvad kan jeg bruge en bisidder til?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**JA**  Jeg er nuværende eller tidligere psykiatrisbruger og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontakt-hjælp/hjemløs: 50 kr. årligt

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

**JA**  Jeg er ikke psykiatrisbruger, 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](http://www.LAP.dk)**

## INDMELDSES//BLANKET//

NAVN:

ADRESSE:

FØDSELSDATO OG ÅR:

POSTNR. OG BY:

KOMMUNE:

REGION:

EVT. TLF:

EVT. EMAIL:



Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrisbrugere

Store Glasvej 49 · 5000 Odense C · Tlf: 66 19 45 11

## Liste over kollektive medlemmer i LAP

Aktivhuset Freya	2670 Greve	Multihuset Isefjord	4300 Holbæk
CSD Aktivitetshuset	5000 Odense C	NABO-Center Amager	2300 København S
Banehuset	4450 Jyderup	Netværkscaféen	7700 Thisted
Blåkærgård	8800 Viborg	Netværkstedet Thorvaldsen	1871 Frederiksberg C
Bofællesskabet Kirsten Marie	2800 Kgs. Lyngby	Nordfyns Psykiatricenter	5471 Sønderød
Botilbudet Skovsbovej	5700 Svendborg	Nørremarken	8800 Viborg
Brugerrådet f/		Outsideren	2200 København N
Social Psyk. Jammerbugt Kommune	9440 Åbybro	PH - Aktiv	8600 Silkeborg
BUPS - Brugerudviklingsprojekt for		Regnbuehuset	2630 Taastrup
Psykisk syge & Sårbare	2820 Gentofte	Sind klubben i Hillerød	3400 Hillerød
Café Aroma	5700 Svendborg	Skejbyhave	8200 Århus N
Café Utopia	7500 Holstebro	Skiftesporet	7400 Herning
Center Nørrebro	2200 København N	Socialpsykiatrien og Aktivitetshuset Støberiet	2750 Ballerup
Den Blå Café	7430 Ikast	Socialpsykiatrien, Botilbud	4640 Fakse
Den Grønne Gren	8900 Randers C	Socialpsykiatrisk Center	4330 Hvalsø
Den Gule Dør	4600 Køge	Socialpsykiatrisk Center Rosengaarden	6900 Skjern
Det Gule Hus / Askovgaarden	2200 København N	Stop Op	4880 Nysted
Det Hvide Hus	2820 Gentofte	Stoppestedet	5000 Odense C
Flydedokken	7000 Fredericia	Støttecentret	6960 Hvide Sande
Forvandlingsværkstedet	2650 Hvidovre	Støttecentret	6950 Ringkøbing
Fountain House, København	2100 København Ø	Støttecentret	6900 Skjern
Gallohuset	8000 Århus C	Støttecentret	6920 Videbæk
Haslekollegiet	8210 Århus V	Sundbygård	2300 København S
Huset i Overgade	9800 Hjørring	Sølvagergård	4293 Dianalund
"IFK 98" - Kæmperne	2200 København N	Ungegruppen	8920 Randers NV
Lyspunktet	4500 Nykøbing Sj	Værestedet Perronen	4800 Nykøbing F
Mamma Mia	2400 København NV	Værestedet Væksthuset	8700 Horsens
Mandagsklubben i Vejlbj Vest	8240 Risskov		

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

**LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG  
TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE**

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



# Kommunale grundforeninger

## FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup, toustrup67@hotmail.com

## LAP ÅRHUS:

Skovagervej 2, 8240 Risskov, jp@antv.dk,  
www.psykiatribrug.dk  
Lise Jul, Telefon: 5358 2014  
Tom Jul Pedersen, Telefon: 2988 4532  
Bjarne Thykjær Poulsen, Telefon: 9180 3681

## LAP SILKEBORG

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

## LAP RANDERS:

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

## LAP NORDSJÆLLAND:

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

## LAP ROSKILDE OG OMEGN:

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

## LAP VESTSJÆLLAND:

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

## LAP HOLBÆK:

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

## FAP KØGE OG OMEGN:

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

## LAP NÆSTVED OG OMEGN:

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

## LAP KØBENHAVN/FREDERIKSBERG:

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

## LAP KØBENHAVNS OMEGN:

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

## LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund  
Formand: Jytte Rasmussen,  
Telefon: 2874 0352, udstrup.jytte@hotmail.com  
Næstformand og kasserer: Erik Warburg  
Telefon: 5094 7936, erik.warburg@live.dk

## KONTAKTPERSON I SVENDBORG KOMMUNE:

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

# Regionale grundforeninger

## LAP MIDTJYLLAND:

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

## LAP SYDDANMARK

v/ Lars Kristensen  
Telefon 2984 0407, lars@lap.dk

## LAP REGION SJÆLLAND:

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

## LAP REGION HOVEDSTADEN:

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

## Den sidste dag i året 2015

**Tekst: Lars Bech Brams**

”Vær velkommen Herrens år og velkommen herhid i Hunseby”  
 Tidlig klar, frostfrisk morgen med den smukkeste rødglødende himmel  
 over de lolliske sletter, Knuthenborg Safaripark lige i nabolaget.  
 Bare sorte grene svajer kraftigt i vinden, og kulden bider.  
 Hidsige småhundes bjæffen, skramlen af stole, lette trin på gangen  
 Inspirationscentret kommer langsomt til live.

Dejlige dufte af friskbrygget kaffe og nybagt speltbrød.  
 Stille, tavse, sørgmodige ansigter, søvndrukne psykofarmaka - hangovers  
 den uundværlige kaffe i rigelige mængder.  
 Langsomt løses op for morgentrætte ansigter,  
 og snakken begynder lavmælt rundt om bordet.  
 5 tibetanere, de stive lemmer varmes op af fri trommedans  
 mærker på ny at have en krop, ryg, ben, skuldre og arme bearbejdes godt.

Velvære og afslappet flerstemmig snorkekoncert under dybdeafspænding.  
 Det store dobbeltværelse, nærmest en suite,  
 atmosfære af hanhunde, sure sokker og ølsjatter.  
 Søge tilflugt her, når det sociale samvær bliver for massivt.  
 Det ægte refugie, flygtning i eget liv.

Midlertidig opholdstilladelse i Hunseby og Inspirationscentret.  
 Huset ligger som et appendix til inspirationscentret  
 her huserer to underskønne, moderne hekse  
 englekort, røgelsespinde, portvin og spirituelt besjælet samtale.  
 Samhørighed, vi vil noget andet end stress, overforbrug og højhastighedssamfund.  
 Alle har en unik værdi som dem, de er.  
 Da mørket falder på, ceremoniel afbrænding af små lapper  
 med mindreværd, selvkritik og mismod.

Kvindelig shaman med svanefjer og røgelsespinde.  
 Brænde det gamle snavs af og indvie noget nyt og godt.  
 Festmiddag med stuvende fuld spisesal, 36 feststemte sårbare sjæle,  
 det pæneste tøj, selv Lars K. i ny t-shirt, kulørte nytårshatte og serpentiner,  
 fællessang og glad latter, rødvin, øl og gode vibes i lange baner!

Festen flyttes til salen, harmonikamusik afløses af danseglade toner fra anlæg,  
 og det store dansegulv fyldes af både dygtige, garvede dansere  
 og mere stille og rolig psykofarmaka-svingom  
 Rådhusklokken slår sit første slag, mousserende propper springer,  
 der skåles og kyskes.

Den sidste dag er omme, og  
 det er den første dag i det nye år,  
 og den første dag i resten af dit liv.





# KROGS KROG

Af Michael P. Krog



## VERDEN ER AF LAVE DET HELE GÅR AD HELVEDE TIL - OG SÅ ER DET HELLER IKKE VÆRRE!

Sådan noget lignende lød en overskrift i dagbladet Politiken for et stykke tid siden. Budskabet er jo dobbelt - både ondt og godt på samme tid. Noget i retning af hvad jeg selv skriver og prædiker, om at man skal beslutte sig for om et glas et halvt fyldt eller halvt tomt. Jeg har ofte selv svært ved at efterleve det, men jeg prøver. - og prøve - og prøver.

Verden véd ikke helt om vi er ved at komme ud af en finanskrisen eller på vej ind i en ny. Verden har dog endelig taget sig sammen til nogenlunde at tage fat på miljøspørgsmålet og ozonudledningen. Så vandene stiger mindre, men måske er det for lidt og for sent. Den tidligere kolde krig er genindført, og typisk siger den ene part, at det er den andens skyld.

EU hopper fra tue til tue og fra krise til krise og har ikke løst én krise, før der kommer en ny. Verden er både mere åben og ved at blive mere lukket. Åben ved at man i Syrien, Afrika, Rumænien og andre steder kan se, hvordan andre mennesker har det andre steder i verden. De er som alle andre sig selv nærmest og vil give deres familie et bedre liv. Derfor flygter de fra krig, fattigdom og et liv i trøstesløshed. Men de tillokkende lande frygter for deres økonomi, 'fælleskab', 'sammenhængskraft' og vil derfor lukke deres grænser. Ligesom folk er flest, er de sig selv nærmest, når det for alvor gælder.

Landene er sig selv nærmest og kan derfor ikke finde en fælles løsning.

Som en sanger ved navn Arvid engang sang i en selvaflørende og idiotisk forvrøvet sangtekst: 'Så længe det swinger, kan du stole trygt på mig' Det lyder for mig ikke særlig trygt! Et parforhold eller et fællesskab burde da for alvor kunne stå sin prøve ved at vise støtte og sammenhold, når krisen kradser. Ellers er det hele tomt og tom snak.

Det gælder både det enkelte menneske og samfundet. Der er en tendens til at spille den ene svage gruppe ud mod de andre. Her bliver flygtninge- og indvandrersituationen også en brik. Politiske beslutningstagere siger, at flygtningesituationen skal løses især af hensyn til de svage. Der er ikke penge til begge. På den anden side foreslås økonomiske tilskud til at skaffe flygtninge i job. Job som mange arbejdsløse og socialt udsatte også kunne bruge. Alle politikere taler om værdien af velfærdsamfundet, selvom de stadigt presser citronen for de, som lever nederst i samfundet. Her er det igen vigtigt at huske, at et samfund er kendetegnet af, hvordan det tager sig af de svageste.

Der er mere end nok i verden at være bekymret om. Både når det gælder egen verden og eget, private liv og den større, store verden. Sygdom, død, økonomi, arbejdsløshed, boligmangel, kærestesorger eller savnet af én at holde af er blot nogle få, men væsentlige problemer.

## DER ER VIRKELIG MEGET

Budskaber presser sig hele tiden på,,

og der er stadig meget at være bange for, passe på og lade være med - også at spise.

Det er eksempelvis ikke mere end nok at være overvægtig. Man kan være livsstilsramt og truet! Det handler ikke kun om overvægt, men også om gode kalorier og mindre gode. For megen og for 'god' mad og mangel på motion. Og hvad der i øvrigt er i maden af tilsætningsstoffer og kemi. Om honningen fra Kina overhovedet er honning og nogensinde har set en bi eller blot er et helt andet biprodukt.

'Vi' bliver klogere og klogere. Måske føler vi os ikke klogere.

For mig er fysikeren Albert Einstein et geni og derfor glæder det mig, at godt 100 år efter han fremsatte sin relativitetsteori, er dele af den endeligt blevet bekræftet. Man har nu målt tyngdebølger og sandsynliggjort sorte huller og super nova-eksplosioner. Det kan give ny viden om universet og jordens tilblivelse. Men lige nu og her ændrer det trods alt ikke min daglige tilværelse. Modsat en anden opdagelse, gjort af den ungarske læge Ignaz Semmelweis i 1847, som viste at renlighed kunne redde mange liv. Han arbejdede på et hospital i Wien, som havde to fødeafdelinger og lagde mærke til, at dødeligheden på de to afsnit var markant forskellig. På første afdeling var det 'bedre borgerskabs' kvinder indlagt og blev primært tilset af hospitalets læger. På anden afdeling blev mindre bemidlede kvinder indlagt, og det var overvejende jordemødre, som stod for kvindernes fødsel. Døde-

ligheden på første afdeling var på op til 35%, mens dødeligheden på anden var nede på 2%. Semmelweis tænkte, at jordemødrene på anden afdeling kun arbejdede med at forløse børn, mens lægerne på første afdeling havde mere alsidige opgaver. Blandt andet uddannede de unge læger og begyndte derfor dagen i dissektionsstuen, hvor man udførte obduktioner. Derefter gik man på afdelingerne og tilså patienterne. Semmelweis udviklede den hypotese, at lægerne overførte et 'ligstof' fra de døde patienter til de levende. Han fik lægerne til at vaske hænder, inden de tilså kvinderne og dødeligheden faldt til godt 2%... Yderligere tankevækkende er det, at denne tilsyneladende enkle metode aldrig vandt stor tilslutning, mens Semmelweis levede. Mange mente, at alene dét at vaske hænder, før man tilså hver enkelt patient, ganske enkelt ville medføre for meget arbejde. Tillige havde datidens lægestand svært ved at acceptere insinuationen af, at de med manglende hygiejne havde ansvar for dødelighed. Godt 20 år efter blev det indført. Den øverste læge i København fik også i 1847 besked om opdagelsen. I stedet for at undersøge om den havde noget rigtigt på sig, gik han straks i gang med at skrive et vredt og harmdirrende indlæg om, hvor latterlig og virkningsløs opdagelsen var. Derfor blev de nye retningslinjer først indført omkring 1867. Tankevækkende er det også, at Semmelweis frustreret og nedbrudt blev indlagt på sindssygeanstalt to år før i juli 1865, hvor han døde efter 14 dage.

” Verden er af lave,  
det hele går ad helvede til  
- og så er det heller  
ikke værre!

Nye og forbedrede behandlingsmetoder og tanker har svært ved at blive accepterede og indført. Gamle vaner og tankemønstre har sin magt.

## DENGANG SOM NU

En trøst - om end ringe, er at historien viser, at de som gik forrest altid har haft det svært. Vi kan kun håbe og arbejde for, at det bliver lettere.

Storm P. giver ikke megen trøst: - Det kunne være værre! Hvortil han svarer: - Det bliver det sikkert også! Jeg kæmper som nævnt selv med altid at bevare optimismen, men har heldigvis næsten altid bevaret i det mindste et gran af humor. Humor er både en overlevelsesmekanisme og et forsvar. Mange af de helt store humorister og komikere havde selv en skyggeside med et svært og ofte sort sind. Det gjaldt for eksempel Peter Sellers og Robin Williams, og herhjemme Kjeld Petersen, Jørgen Ryg, Jesper Klein og Dirch Passer. Jeg har selv brugt humor for overhovedet at kunne overleve i denne verden.

Jeg har brugt humor, når jeg har skrevet og talt om psykiatri, politik, journalistik og andet alvorligt. Når jeg har begrundet det, har jeg sagt, at nogle ting er så alvorlige, at man bliver nødt til at tage humoren til hjælp.

Jeg håber også, at det måske bliver lettere og mindre traumatisk at læse og høre om de svære emner. Oveni letter et glimt i øjet og et gran af humorens salt for forståelsen. Med humor når man ikke kun hjernen, men også 'maven'. I al fald når man smiler og derfor har tænkt og forstået noget.

Jeg har det som forfatteren Tove Ditlevsen, når hun skriver: 'Jeg har næsten altid kunnet se humoristisk på tilværelsen. Men bag det lille ord 'næsten' gemmer der sig en ikke ringe smerte.'

*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.*

KROGS  
KROG



DANMARK

PP