



SOMMER 2015 · NR.2 · ÅRGANG 17  
Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere

# ÅRETS INTERNE *LAP*-prismodtagere

A photograph of two women at an awards ceremony. The woman on the left has voluminous, curly red hair and is wearing a black top with a ruffled neckline and a dark beaded necklace. She is smiling and holding a large, wrapped gift in orange and white paper. The woman on the right has short, light-colored hair and is wearing a bright pink top with a matching floral lei. She is looking towards the woman on the left. The background is a plain, light-colored wall.

# LAP

MEDLEMSBLAD

## LEDER:

### VALGET ER SLUT – ET NYT FOLKETING SAMLES

Når dette LAP-blad er landet hos jer, så er der forhåbentligt faldet lidt ro over landet. Et nyt folketing er valgt, og der vil være nye ansigter på nogle af stolene derinde og også gamle venner, som vi allerede har arbejdet sammen med. Det spændende bliver, om der for alvor kommer nye sammensætninger i de udvalg, vi arbejder sammen med. Det er sundhedsudvalget, socialudvalget, paragraf 71-tilsynet og så de valgte psykiatriordførere. Som de nok vigtigste, men om nye ansigter eller gamle kendinge, så skal der lyde et velkommen med håbet om godt samarbejde de næste op til 4 år. Ligeledes velkommen til ministrene.

På den mere hjemlige front er der for tiden en afklaring af årsagerne bag stigningerne i retspsykiatriske foranstaltningsdomme. Det er justits-, social- og sundhedsministerierne der er bag undersøgelsen. I den forbindelse har vi opdaget, at både psykiatriske sygeplejersker og FOA har haft undersøgelser omkring vold på arbejdspladserne. Det er der ikke noget galt i, men det er trist at registrere, at FOA i sine formuleringer af spørgsmål er så ensidige, at det ligner en total hvidvaskning af FOA's medlemmer omkring kriser på afsnit eller bosteder.

Det bliver en opgave for LAP at få ændret den holdning. Vi ved jo fra egne erfaringer, at optrapninger ofte skyldes netop FOA's medlemmers manglende uddannelse i konflikt-minimering, f.eks. "Low Arousal" (McDonnell satte sig for at udvikle et

forskningsbaseret system, der byggede på en ikke voldelig og konfliktnedtrappende tilgang.), som er en af de metodikker, der kan genskabe den itugæede resonans. Anderledes ser så den undersøgelse ud, som Dansk Sygeplejeråds arbejdsmiljøafdeling har foretaget. Her har man fat i og forståelse for, at – for at citere: - "der skal altid to til tango", og man fornemmer, at de tænker videre frem til: "og hvordan får vi en vals ud af det i stedet"

For skal vi overforbruger af retspsykiatriske foranstaltningsdomme til livs, så skal der meget fokus på årsagskæderne, som udløser disse. Her bliver det så LAP's opgave at forklare ministerierne, ikke mindst justitsministeriet, at psykiatrirugerne ikke er ene skyldige om overhovedet skyldige.

Vi har i gruppen stillet følgende spørgsmål, baseret på holdninger hos jurister i justitsministeriet:

*Hvad er vigtigst, befolkningens retsbevidsthed? Eller psykiatrirugerens retssikkerhed?*

Folkemødet er overstået, de to sommerlejr – sommerlejren og ølejren står for døren. Sommeren er i gang, og der er sikkert også sjove ting i din omegn, som du kunne deltage i og få gode sommeroplevelser fra, husk det er i sommersonnen du opbygger vintermodstandskraften. Og har du svært ved at gå til ting alene så find nogle at tage af sted sammen med. Måske spørg efter andre på LAP på fjesbogen.

Hvor meget ferie, der bliver til landsledelsen

og forretningsudvalg afhænger nok lidt af, hvordan regeringsdannelse-forhandlinger forløber og hvilken kalender for minister-tiltrædelser, der kommer i spil – for faktisk så har folketinget også ferie.

Op til valgdagen lavede LAP en serie spørgsmål kaldet 5 skarpe. Nu er valget overstået, men spørgsmålene er stadig aktuelle, og kan stilles af alle LAP medlemmer, når og hvis de render ind i politikere, folketings- som kommunale.

**1** Vil du arbejde for, at merforbrug i somatikken ikke fremover skal finansieres af besparelser i psykiatrien?  
*Det sker ofte, at merforbrug hos somatikken for at leve op til behandlings- og udredningsgarantierne samt stigende medicinpriser gør at budgettet ikke kan overholdes. Og underskuddet i somatikken dækkes ind af besparelser i psykiatrien. Selve totalbeløbet forhandles på plads i økonomiforhandlingerne mellem ministerierne og regioner og kommuner hver sommer.*

**2** Vil du sikre, at de gode forskningsresultater bliver implementeret i hverdagens psykiatri?  
*Det sker for ofte at forsøg og forskning baseres økonomisk på satspulje midler i 3-årige portioner.*  
*Det sker alt for ofte, at gode forskningsresultater blot ligger og samler støv på hylderne hos forskerne. Praktikerne har ikke tid, evne eller økonomi til at anvende disse, eller får aldrig viden om dem. Det er vigtigt, at alle forskningsprojekter indeholder evaluering, og at der er tænkt på, hvordan de gode resultater kan implementeres.*

MEDLEMSBLADET LAP:  
Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatrirugere

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:  
COOL GRAY

TEKNISK ANSVARLIG:  
Hanne Wiingaard

OPLAG:  
2.500 eksemplarer

INDLÆG BEDES INDSENDT  
TIL LAP PR. E-MAIL:  
lap@lap.dk.

DEADLINE TIL NÆSTE NR. ER:  
1. august 2015.

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

**3** Vil du arbejde for, at forhåndserklæringer bliver anvendt som redskab i behandlingen?

*Ønsket om at bruge forhåndserklæringer som redskab baserer sig på ønsker om en fuldstændig implementering af "intet om os uden os", derfor skal det blive almindelig rutine at inddrage brugernes ønsker. Der er allerede i praksis indarbejdet ønske om eftersamtaler, og man starter som regel med at snakke om målene for behandlingen, men intet af dette sørger for, at det er brugernes formuleringer, der indføres i journalen på lige fod med behandlernes. Der arbejdes med forhåndssamtaler i starten af indlæggelsen.*

**4** Synes du, at det er rimeligt når de udsatte selv finansierer behandling og forskning via satspuljemidlerne?

*Pengene til satspuljen tages fra den automatiske regulering af overførselsindkomsterne, der derfor stiger 0,3 pct. mindre end den gennemsnitlige lønudvikling på arbejdsmarkedet. Tidligere blev overførselsindkomsterne reguleret, så de præcist fulgte lønudviklingen.*

**5** Vil du arbejde for, at kommunerne pålægges at overholde serviceloven, såvel lovens bogstav som ånd?

*Udmøntningen af serviceloven er bestemt af, hvorledes kommunalbestyrelsen prioriterer økonomien. Vi kan forundres over, at der ikke stilles minimumskrav til opfyldelse af servicelovens bestemmelser f.eks. omkring støtte i eget hjem. Gode intentioner og planlægning bliver ofte odelagt af, at det er mere populært at lave tiltag for andre grupper af borgere, som der er flere stemmer i.*

---

HANNE WIINGAARD, STEEN MOESTRUP,  
OG BO STEEN JENSEN.

---

Lederen .....	2
Jeg dør nok snart .....	4
Brugernes Bazar 2015.....	5
Kære Danmark!.....	6
Dom til psykiatrisk behandling.....	7
Ordinationssystem.....	8
Digte .....	8
Boganmeldelse .....	9
EEG-træning.....	10
Overraskende roligt landsmøde i psykiatribrugernes egen forening .....	11
Kommentarer til afholdelse af LAP-Nytårskur .....	12
Årets interne LAP-prismodtager.....	14
Den årlige LAP-prisuddeling : Ærespris.....	15
Seminar på Christiansborg .....	16
"Sygt Meget Pårørende" .....	18
Sindslidelse som psyko-social ruin.....	19
Statement.....	19
Rettelser.....	19
Udflugt til Møns Klint .....	20
Et er søkort at forstå, noget andet et skib at føre .....	22
Liste over kollektive medlemmer i LAP .....	24
Kommunale grundforeninger .....	25
Regionale grundforeninger .....	25
Hjælp dig selv til bedre udnyttelse af akutberedskabet omkring dig .....	26
Krogs Krog.....	27

ARBEJDSGRUPPE FOR  
DETTE BLAD ER:  
Hanne Wiingard, Inger-Liss Christoffer-  
sen, Tom Jul Pedersen, Erik Thomsen og  
Michael Krog.

FORSIDEFOTO:  
Inger-Liss og Hanne Wiingard.  
Fotograf, Jette Nielsen  
Navngivne indlæg udtrykker ikke  
nødvendigvis LAP's holdninger.

LAP  
MEDLEMSBLAD

# JEG DØR NOK SNART

## PSYKISK SYGE BOMBARDERES MED SKRÆMMENDE DØDS-STATISTIKKER

**V**i hører og læser det igen og igen: Psykisk syge lever 15-20 år kortere end raske personer. Senest læste jeg det på Denoffentlige.dk i en gennemgang af satspuljemidlerne.

”Overdødeligheden skyldes blandt andet sygdomme som type-2 diabetes, hjertekarsygdomme og visse kræftsygdomme. Det hænger sammen med, at mennesker med psykiske lidelser oftere ryger, spiser usundt og dyrker for lidt motion i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger og samlet set har en langt mere usund livsstil end den resterende befolkning”, stod der.

Jeg er snart ved at være godt og grundigt træt af at høre, hvilket usundt og livstruet menneske, jeg er, fordi jeg har en bipolar lidelse (diagnosticeret i 2005). Men nu hører det nok også snart op. Jeg er blevet 58 år, og det er altså nu, at jeg skal berede mig på at lægge mig i graven – så statistikken kan holde. Mænd bliver gennemsnitligt 78 år. I bedste fald får jeg fem år oven i som bonusgave!

Der er utvivlsomt noget om snakken om, at mange af os har en usund livsstil, men behøver vi have ørerne tudet fulde af dette nærmest non-stop? Vi er jo ikke nødvendigvis dummere end andre, fordi vi har en psykisk lidelse. Vi ved godt, at vi kunne leve sundere. Men det er der også mange raske personer, der kunne.

### MEDICINEN SPILLER EN VÆSENTLIG ROLLE

Og er det kun den dårlige livsstil, der spiller ind? Hvad med pillerne - er de også med til at tage livet af os i utide?

Professor Peter Gøtzsche fra Det Nordiske Cochrane Center er ikke tvivl om,

at medicinen spiller en væsentlig rolle for psykisk syges kortere levealder. I sin meget omdiskuterede og kontroversielle bog ”Dødelig medicin og organiseret kriminalitet” dokumenterer han, at lægemidler dræber halvt så mange som tobakken – og det er ret beset ikke så få! Han skriver bl.a.:

”Desværre lider vi nu af to menneskeskabte epidemier: Tobak og receptpligtig medicin, som begge er meget dødelige. Topcheferne i tobaksfirmaerne ved godt, at det er døden, de falbyder, og det ved topcheferne i lægemiddelfirmaerne også. Men mens det ikke længere er muligt at skjule, at tobak er en stor dræber, har lægemiddelindustrien haft overraskende stort held med at skjule, at dens lægemidler også er en stor dræber”. Hvis man tager store mængder af psyko-farmaka, er der altså endnu mere grund til at anlægge en sundere livsstil. Problemet er bare, at vi med en psykisk lidelse ofte ikke har det fornødne overskud til at løbe, træne i fitnesscentre, lave ”besværlige” vegetariske retter osv. Når jeg er ved den depressive pol, har jeg knapt nok overskud til at gå en tur med hunden, og bare det at købe ind forekommer at være en nærmest uoverstigelig opgave – på linje med at bestige Mount Everest iført en ualmindelig tung rygsæk og med bly i vandrestøvlerne. Jeg tilbringer dage og nætter i sengen og er totalt tappet for energi.

Jeg prøver dog i mine heldigvis mange stabile perioder at leve rimeligt sundt og har igen-igen meldt mig til et rygestop kursus. Jeg er desuden medlem af en motionsklub, ”Limone”, for psykisk syge i Lyngby-Taarbæk kommune, hvor vi løber, spiller badminton, svømmer og hiver i diverse torturinstrumenter i et rimeligt tempo, der er tilpasset den enkeltes formåen på

givne tidspunkter. Maratonløber bliver jeg aldrig, og jeg tvivler stærkt på, at det kan være sundt for kroppen. Måske oven i købet livsfarligt. Jeg husker en morsom bemærkning, som provokatøren og journalisten Jørgen Schleimann (der hellere nyder vin og mad end kropslig udfoldelse) engang kom med: ”Den eneste motion, jeg får, er når jeg bærer mine motionerende venner til graven!”

Statistisk set har jeg ikke længe tilbage. Men behøver jeg at få det at vide dagligt?

Når alt det er sagt, så lad os dog selv bestemme, hvordan vi vil leve, og hvad der for os er livskvalitet. Nogle nyder at ryge og spise kager og slik og fred være med det, for livet er næppe kun et spørgsmål om kvantitet. For mig er det i hvert fald ikke et mål i sig selv at blive gammel. Min farfar blev 93 år, og jeg husker tydeligt, da han med et skævt smil sagde: ”Jeg kan ikke anbefale nogen at blive over 90”.



KIM ENGELBRECHTSEN

# BRUGERNES BAZAR 2015

## ÅRETS TEMA:

### Invester i socialt udsatte

Det er vores pligt som samfund at hjælpe dem, som har brug for støtte. Det handler om at forebygge, men det handler også om at tage hånd om dem, som allerede er havnet i social udsathed. Hvilke konsekvenser har det, når det offentlige investering i hjælp til socialt udsatte udebliver?

Lad din stemme blive hørt i debatten med relevante folketingspolitikere.

Endeligt program kommer i juli.

Indtil da kan du læse mere om transport, tilskud og andet praktisk på [www.udsatte.dk](http://www.udsatte.dk).

#### Vi håber at se dig!

Venlig hilsen Rådet for Socialt Udsatte

#### Yderligere oplysning:

Line Karlskov Jensen på 41 85 10 97 eller [lkje@udsatte.dk](mailto:lkje@udsatte.dk)

Alice Rasmussen på 23 33 52 96 eller [alice.kerteminde@stofanet.dk](mailto:alice.kerteminde@stofanet.dk)



**Onsdag den 26. august  
i Kongens Have  
i Odense**  
(over for banegården)

# KÆRE DANMARK!

SIMON ROSENKILDE

Det er en lidt slukøret S., der skriver til jer her i aften, for jeg er sgu kørt sur i det.

Sagen er den, at jeg for 9 år siden mødte, hvad der skulle blive mit livs kærlighed, "H". – en smuk, smuk pige, 5 år yngre end jeg - jeg var 27 og H 22, og vi forelskede os stormende. En berusende affære, der, på mange måder, var de mest fantastiske år af mit liv; mit livs kærlighed.

Imidlertid sloges jeg, og slås, med skizofreni. En kamp-nederen sygdom, der æder af sjælen så metodisk, som sad man i en spirituel kødhakker, og den eneste måde, der er til at holde den i skak, er antipsykotisk medicin.

Kærlighed gør blind, og kærlighed er vanvid, og de to ting i komposition med skizofreni er en cocktail, der ofte ender fuldstændigt galt, og her var ingen undtagelse.

15 måneder inde i vores forhold beslutter vi, H og jeg, at tingene går så godt, at vi kan klare den uden medicin: Kærlighed løfter bjerge, og vi havde hinanden.

Det var efteråret 2008.

Midt i december, i vores nye lejlighed - et stort og smukt hjem i Kolding, slår det klik: Jeg går amok i paranoide forestillinger og angst, og i min fjerne logik virker det som det eneste fornuftige at tage min kæreste, H, som gidsel, imens jeg selv ringer til politiet og siger, at jeg vil ha' et TV hold ud, så verden kan forstå hvor sindssygt mit liv er. (Ikke det skarpeste move, men.. sådan er vanviddet).

4 timer og en anholdelse senere sidder jeg i en celle i Kolding arrest og dagen efter overflyttes jeg til psyk., hvor jeg er på den lukkede i halvandet år.

1'ste maj, 2010 får jeg så min dom: behandlingsdom til ambulantly behandling på ubestemt tid.

De første fire år af den tid var massivt umulige - jeg isolerede mig, levede i døgn drift foran en computer - så ingen. Mit eneste netværk var en psykolog, der kom en time hver uge, checkede jeg ikke var død og gav mig mine piller, samt et ugentligt besøg til Irma'en hos den fordrukne kassedame i forretningen. I fire år var det, og et rod i lejligheden, der var så klamt, at... Det var, hvad jeg havde.

På et eller andet tidspunkt, her for omkring 2 år siden, gik det op for mig, at hvis jeg ikke kom UD, gjorde noget, så ville jeg dø sådan der.. Der skulle gøres noget, og vandreture blev min løsning: Massivt ubehagelige og grusomme vandreture i Jylland, i marts, i ensomhed, mens kriminalforsorgen konstant messede: "Samfundets retfærdighedsfølelse" i staccato, når jeg forlangte min frihed.

Projektet lykkedes, med massive omkostninger - mit følelsesliv, der netop skulle beskyttes, er blevet flået fra hinanden. Jeg er begyndt at høre stemmer under stress, er blevet anhedon (at man ikke har følelsesmæssig resonans i sit indre - det kan forklares, som at "følelserne er som at høre dem igennem en telefon" - man ved, de er der, og man kan fornemme dem, men man kan ikke *mærke* personen, der taler - alt er en "klartone" med små udsving), og jeg har

ikke længere den "sjette sans", der altid har beskyttet mig..

Kort sagt: ja, jeg er "blevet mere velfungerende", i samfundets øjne, men det er på bekostning af hele oplevelsen ved at gøre *noget*.

For halvandet år siden tog jeg kontakt til en advokat, der tog min sag, fri proces, og dommen blev omstødt fra "Behandlingsdom på ubestemt tid" til "fem år fra den retssags dato". Med andre ord, jeg er en fri mand 19. maj 2019.

På det tidspunkt vil det være 11 år siden, jeg har lavet min overtrædelse.

Mit spørgsmål er, hvis der er overhovedet er noget spørgsmål - har nok mest brug for at komme af med noget damp og noget sorgmodighed, men.. er det ikke på tide, at man kalder nok, nok, og lader mig blive fri?

Er det ikke der, hvor jeg har betalt den gæld til samfundet, de åbenbart mener, er værd at smadre så meget for at få?

Hvornår er nok, nok?

Sidst, i retrospekt burde jeg nok være stukket af - have sparet penge op og være taget til Australien eller Sydamerika, men - jeg kunne ikke engang klare en opvask..

Resultatet er, at samfundet fik det, de ville ha' - de sidste rester af mig, min sjæl og min sundhed.

Eller, på godt dansk: I fik hvad I ville ha', I knækkede mig. Må jeg gå nu så?

# DOM TIL PSYKIATRISK BEHANDLING

KARL BACHJENSEN

Hvis en domstol vurderer, at man har overtrådt en eller flere bestemmelser i straffeloven og var i en tilstand af utilregnelighed p.g.a. sindssygdhed eller lignende, er man i princippet straffri. Til gengæld vil man som regel blive idømt en psykiatrisk foranstaltning, som af mange opleves som værre end den normale straf, man ellers ville have fået. Man kan også få en foranstaltningsdom, hvis domstolen vurderer, at man har en psykisk forstyrrelse (fx ADHD) og at en foranstaltning vil være mere formålstjenlig end almindelig straf.

## DE FORANSTALTNINGER MAN KAN IDØMMES ER:

1. Ambulant behandling (+ tilsyn af Kriminalforsorgen) uden mulighed for indlæggelse. Længstetid på max 3 år.
2. Ambulant behandling (+ tilsyn af Kriminalforsorgen) med mulighed for indlæggelse. Længstetid på 5 år eller ingen længstetid.
3. Behandling med mulighed for indlæggelse. Længstetid på 5 år eller ingen længstetid.
4. Anbringelse på hospital eller i sikret afdeling.

Nr. 1 bruges meget sjældent. Nr. 2 og 3 er langt de mest almindelige former for foranstaltning. Nr. 3 indebærer som regel, at foranstaltningen indledes med tvungen indlæggelse. Både nr. 2 og 3 indebærer at den overlæge, der administrerer foranstaltningen, kan beslutte at man skal indespærres, hvis man fx ikke følger anvisninger om at indtage bestemt medicin.

Selv om man har en behandlingsdom, gælder reglerne i psykiatriloven, når det gælder evt. tvangsbehandling, men mange vælger at følge lægens anvisning for ikke at risikere langvarig indespærring.

Ved personfarlig kriminalitet vil dommen ofte være uden længstetid. Det betyder dog ikke, at foranstaltningen bliver livsvarig. Man kan hvert halve år få dommen taget op til nyvurdering, men som regel vil de lægelige udtalelser have afgørende indflydelse på sagens udfald.

Der er i en længere årrække sket en voldsom stigning i antallet af behandlingsdomme. Det kan påvises, at en stor del af stigningen vedrører vold eller trusler mod offentligt ansatte, ofte i forbindelse med indlæggelse i psykiatrien.

## ORDINATIONSSYSTEM

Vi skal have et nyt ordinationssystem og have strammet op for reglerne om medicinudlevering.

Det kan lade sig gøre at misbruge borgeres cpr. nr. til at få medicin udleveret. Om dem, som gør det, ordinerer til eget brug eller med videresalg for øje, er et spørgsmål, som jeg håber, at der kan findes svar på. Jeg har en dokumentation, som beviser, at det er sket én gang i mit liv. Det er min påstand, at det er sket flere gange, men det kan jeg ikke bevise endnu.

Jeg sidder lige nu og forsøger, at finde beviser på misbrug af ordineret medicin fra 2005-2006-2007. Den 7. juli 2005 er der på mit cpr.nr. ordineret Risperdal 25 mg. x 5, og så er der ordineret 37,5 mg. x 5, og for at det ikke skal være løgn, så er dagen sluttet af med, at der er ordineret 25 mg. x 5. Jeg vil jo mene, at jeg kan bevise, at det ikke er mig, som har fået alle disse doser medicin, bare ved at være levende. Den 7. juli 2005 har så lige kostet vores samfund omkring 20.000 kroner på mit navn. Det, synes jeg sgu, ikke er i orden. Undskyld mit sprog.


Spørgsmålet er ikke, om der er et problem, men mere hvor stort problemet er, og hvad vi kan gøre for at løse det. Det kan være mange penge, som ulovligt går ud af vores system med et sådant misbrug af borgeres cpr. nr.

Samtidig vil jeg mene, at det er det rene vanvid at udnytte psykisk sårbare på den måde, og at det kun kan være ego-centrerede og narcissistiske mennesker, der kan finde på at ødelægge andre menneskers liv med et sådant svineri.

---

NINI SCHULTZ

---




Jeg har et ar i sjælen  
der aldrig lader mig i fred  
det starter i mit hoved  
og ender ved hælen!

---

SUSANNE, TJENER

---



Nat har våget over os  
og efter månelys  
sprang morgenlys brat frem på første forårsdag.  
De nøgne grene sætter sig i knop.  
Sol og himmelbål venter os tilbage efter alt det grå.  
Sagte fulgetoner lyder  
og snart er reder så lune,  
at ømt ruger fuglemor sine æg.

---

CONNIE PETERSEN  
FOTO: ARKIVFOTO

---



# BOGANMELDELSE

## Sådan tackler du modgang

BO STEENJENSEN

### HEMMELIGHEDEN BAG PSYKISK MODSTANDSKRAFT

Sådan lyder titlen på Christina Berndt's bog. Christina er en tysk videnskabs-journalist, og det journalistiske mærkes, idet bogen på mange måder er en opremsning af diverse forskning i metodikker, der bygger på allerede kendt viden.

Faktisk er meget af det, der præsenteres som nyt, meget gammel viden. Og det hvad enten man ser det beskrevet i leveregler fra det gamle Kina (Tao) eller læser det hos Euripides, eller Plinius den Ældre, i kejser Marcus Aurelius erindringer eller i senere værker. Så bogen føles lidt overflødig, synes det mig. Men som en god ven sagde til mig, det er ikke alle, der har din dannelse og viden. Og for dem kan fremlæggelsen af disse regler godt være en stor hjælp.

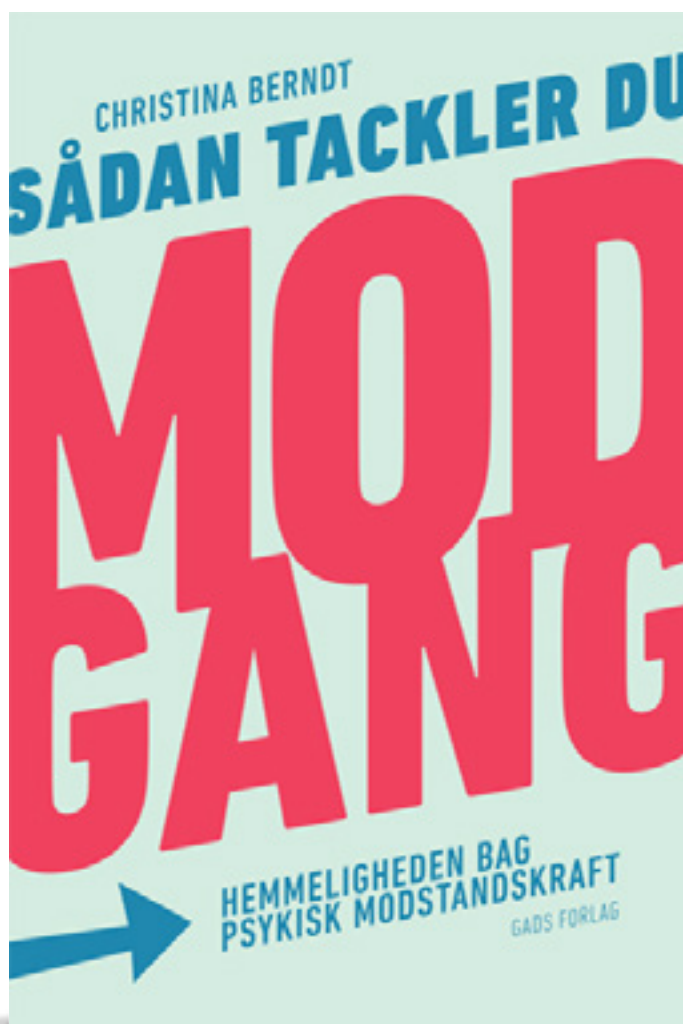
En svaghed i bogen er nok den, at i følge bagsideflap og bagsidetekst tilbydes metodiker til opnåelse af modstandskraft, men i selve bogen bliver det mere en opremsning af, hvor mange steder gammel pædagogisk, psykologisk og folkelig viden nu er videnskabeligt bevist eller til dels bevist.

Når der så hist og her dukker noget op, der ligner råd eller anvisninger, så ligner det de allerede eksisterende selvhjælpsbøger. Du skal tænke positivt, det er de positive tanker og erindringer, der skaber modstandskraften.

Ja, det er som nævnt gammel viden. Det svære i at forstå, hvorfor der tilsyneladende er eller kan være genetiske elementer indblandet i evnen til at udvikle modstandskraften, kommer ikke rigtigt frem. Måske fordi man ikke helt har forstået hvorfor. Husk at scanninger ikke er hele forklaringen.

Og jow, der er nok for nogle nyt at hente, den stoiske tankegang, der ligger skjult i anvisningerne, kan godt bruges til en aktiv indsats for at blive bedre til at leve livet med det overskud og overblik, der kræves for at få liv ud af livet, og husk at et liv uden modstand er et liv uden spænding – dog alt med måde, som man siger.

Et sted i bogen er dog meget vigtigt, og det er omkring, hvordan man udvikler modstandskraften hos børn. Om ikke af anden grund så for børnenes skyld. Overbeskyttelse dræber både modstandskraft og anlæg for opbyggelse af den.



SÅDAN TACKLER DU MODGANG  
Hemmeligheden bag psykisk  
modstandskraft.

*Forfatter:* Christina Berndt  
Dansk udgave Gads forlag,  
1. udgave 1. oplag,  
ISBN 978-12-05012-4



# EEG-TRÆNING

## HJÆLPER IMOD DEPRESSION, ANGST, ADHD OG PTSD UDEN BIVIRKNINGER

SHAIS ANEES  
FOTO: ARKIVFOTO

**H**ej alle sammen herinde. Jeg vil dele følgende med jer, som jeg var til foredrag om, og som jeg selv vil prøve. Her kommer mine noter fra foredraget:

### KLOGERE PÅ HJERNEN VED NEUROFEEDBACK, OGSÅ KALDT EEG-TRÆNING:

Jo mere stress, jo mere sårbar og sensitiv er man og kan udvikle problemer, fx psykisk sygdom og få koncentrationsbesvær.

Højre hjernehalvdel styrer det psykiske, imens venstre hjernehalvdel styrer koncentrationen. Serotonin findes mest i højre del, imens dopamin mest er i venstre side. Dopamin øges ved 'lykkefølelse' fx ved at vinde i brætspil, der øger glæden ved at blive ved med at spille.

Jo langsommere det kører i hjernen, jo bedre kører hjernen dvs. jo bedre har man det psykisk og kan bedre koncentrere sig.

EEG-træning hjælper imod ADHD, angst, depression og PTSD fx børn med ADHD, der har det svært i skolen og soldater der har været udsendt i krig. EEG-træning, som går på at træne og måle hjernebølger, ligesom EKG-måling, har ingen bivirkninger. Er meget udbredt i USA og Tyskland m.m., men ikke i Norden.

### ER LIDT STRESS SUNDT?

Nej, overhovedet ikke. Man kan faktisk dø af ekstremt meget stress, som en dansk kok i vistnok Thailand er! Har dette at gøre med de samme hjernebølger, der kører, når man sover?

Jep; det er påviseligt og påvirker hinanden.

Mindfulness og fx at gå en tur hjælper på nervesystemet, dvs. beroliger hjernen ved mindre stress, så man bedre kan koncentrere sig og har det bedre psykisk.

EEG-træning virker beroligende på hjernen fx hos børn med ADHD. Det modsatte gælder for folk med depression, dvs. at der virker det aktiverende på hjernen.

Jo mere rolig hjernen er, jo flere nervebaner aktiveres, så vores hjerne, dvs. koncentration og psyke, kører bedre.

# Overraskende roligt landsmøde i psykiatribrugernes egen forening

TOMJUL PEDERSEN

LAP står for Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, der i dagene den 14. -15. marts 2015 holdt det årlige landsmøde, også denne gang på Hotel Svendborg.

Åbningstalen stod det socialdemokratiske folketingsmedlem Karen Klint for. I sin tale kom hun bl.a. ind på, at brugen af tvang over for indlagte patienter, skal mindskes.

Ligesom på alle andre landsmøder er der en del, der skal stemmes om, såsom justeringer af vedtægterne. De var dog få og små, og det er svært at se forskel på det nye og gamle.

Det eneste kontroverselle punkt var da man skulle i gang med en misstillidsafstemning mod et medlem af landsledelsen. Vedkommende havde nærmest ødelagt arbejdsmiljøet på samtlige landsledelsens møder det sidste år. Dertil havde vedkommende sendt meget negativt ladede e-mails på den fælles landsledelsens e-mail. Han var ikke selv mødt op i Svendborg men havde ringet til en og sagt, at han trak sig fra ledelsen, men den gik ikke, mente dirigenten, vedkommende skulle selv have mødt op og sagt det. Nu kunne han altid sige, fx på mandag, at han IKKE havde ringet og trukket sit kandidatur. Et stort flertal af de fremmødte stemte for, at han skulle ud.

Men det var ikke "tørre" og personlige afstemninger det hele. Om aftenen var der festmiddag samt dans til levende musik bagefter. Hele to orkestre spillede op til dans. Det første havde blues på repertoiret det andet mere blandet rockmusik, og det hele blev rundet af med natmad ved midnatstid.

Et roligt landsmøde når man ser på, hvad man har skullet lægge ører til førhen, fx. blev en ansat kaldt for "hofnar" et utal antal gange, hans eneste kommentar var: "det er lige før man skal have smudstillæg". Hofnar-sigeren fortsatte med sit farverige sprog, og nu var det en af dirigenterne, der fik følgende at vide: "Tag lige og luk øreklappene op!!!", som blev råbt og skreget ind i mikrofonen med så voldsom kraft, at der blev helt stille blandt de ca. 100 deltagere. Folk var mere eller mindre i chok. Dirigenterne blev i øvrigt ved med at give personen ordet igen, på trods af hans skandaløse opførsel. På et andet landsmøde, var to ved at komme i regulært håndgemæng ved siden af talerstolen. Det endte med, at en kvinde

blidt måtte puffe dem væk fra hinanden.

Landsmødet i år bevilgede 40.000 kr. til et konflikthåndterings-kursus, til den nye ledelse. Der var dog en del gengangere fra den gamle landsledelse, så nye skal ikke tages bogstaveligt. De 40.000 kr. bliver så taget fra medlemsaktiviteterne.

Hvis man skulle få lyst til at se åbningen af Landsmødet, kan det lade sig gøre, da LAP TV er startet op. De optog både Karen Klints åbningstale og et interview med hende bagefter. Det kan ses på LAP's hjemmeside i den nærmeste fremtid.

Men som sagt, et roligt landsmøde som vi håber viser vejen frem.





# Kommentarer til afholdelse AF LAP-NYTÅRSKUR

Steen Moestrup skriver i LAP-bladet nr. 1, 2015 en artikel om Nytårskuren, som han roser meget. Det er jo hans ret, ligesom det er andres ret, at have en anden mening. Og det har jeg, specielt ud fra historien om hvad Nytårskuren var ment som.

Jeg var med til at vedtage, at vi skulle have en Nytårskur med det formål at samle folk fra lokal- og regionsforeninger, som så skulle fortælle landsledelsen (LL) om deres forhold og problemer. Allerede på den første kur, der blev afholdt i LAP's egne lokaler på Store Glasvej, skred ideen. Arrangøren havde uden LL's viden sat 2 punkter på, der ikke havde noget med formålet at gøre, hvilket betød, at ret hurtigt tog de første hjem med ordene, at det her gad de ikke spille deres tid på!

I stedet for at rette op på det forhold, at kuren skulle være grundforeningernes møde med

LL som den lyttende part, bestemte FU desværre at flytte mødet til hotel Plaza, et fint sted, dyrt og totalt håbløst til formålet. Vi havde kun ét lokale, hvor debatten skulle foregå. Stole var stillet op i rækker, ligesom når man er til foredrag og bare skal lytte. Det var også meningen, grundforeningerne skulle nødtigt komme med for gode ideer. Næste år, efter heftig debat i LL, var stedet stadigvæk det fine og dyre hotel Plaza, men med den ændring, at nu var der sat borde ind, således at vi skulle sidde 8 stykker rundt om hvert bord. Der var et oplæg fra udviklingskonsulenten om året, der var gået, men med megen selvros, som Steen forsøgte at bremse, den ros skal han have. At det mislykkedes for Steen, siger næsten sig selv. Debat blev der ikke meget af, for FU havde bestemt, hvor vi skulle sidde, og hvad vi skulle snakke om. Ingenting som havde med grundforeninger at gøre. Men det gjorde nok ikke så meget,

da vi alligevel ikke kunne høre hinanden pga. støjniveauet. Ikke fordi folk råbte op, men fordi lokalet er elendigt rent lydmassigt.

Igen kom det op på LL-niveau, og det blev besluttet, at vi skulle finde et andet sted at afholde Nytårskuren, således at det var muligt at høre hinanden, evt. skulle vi have flere rum, som folk kunne gå ind i, når vi skulle tale med hinanden. Så kommer vi til i år. Stor var overraskelsen, da det viser sig, at FU, uden at LL vidste noget om, det i dyre domme havde hyret en hr. Michael Kold, der efter en del deltageres mening fyrede flere banaliteter af - indpakket som den store visdom. Med chance for at blive beskyldt for selvros tør jeg alligevel sige, at det hr. Kold sagde, har både bisiddere og medlemstraf haft oppe at vende på et væsentligt højere plan. Men den, der her har undervist i det har jo gjort det gratis, så det er jo nok ikke godt nok!

Vi fik trods alt lov til at sætte os, hvor vi ville - et lille fremskridt - men igen, vi kunne ikke høre, hvad der blev sagt rundt om bordet. Ved det bord, hvor Steen og jeg sad, rejste vi os alle og gik ud i forhallen, hvor vi kunne høre hinanden. Nu skriver Steen ikke noget om, hvad der i grupperne blev snakket om blandt deltagerne.

Et var, at de, der blev i lokalet, sagde, at de ikke kunne høre hinanden, og derfor var deres samtaler ofte kun med sidemanden - en anden ting var den gruppe, Steen sad i, der kunne vi høre hinanden, og her var kritik af LL's arbejde hård, men sober. Lige fra hvad hr. Kold lavede her, over et spørgsmål om hvad LL havde lavet for at støtte grundforeningerne, og hvorfor vi udsulter grundforeningerne rent økonomisk, til hvor meget LL/FU brugte på sig selv osv. Spørgsmål hverken Steen eller jeg kunne besvare.

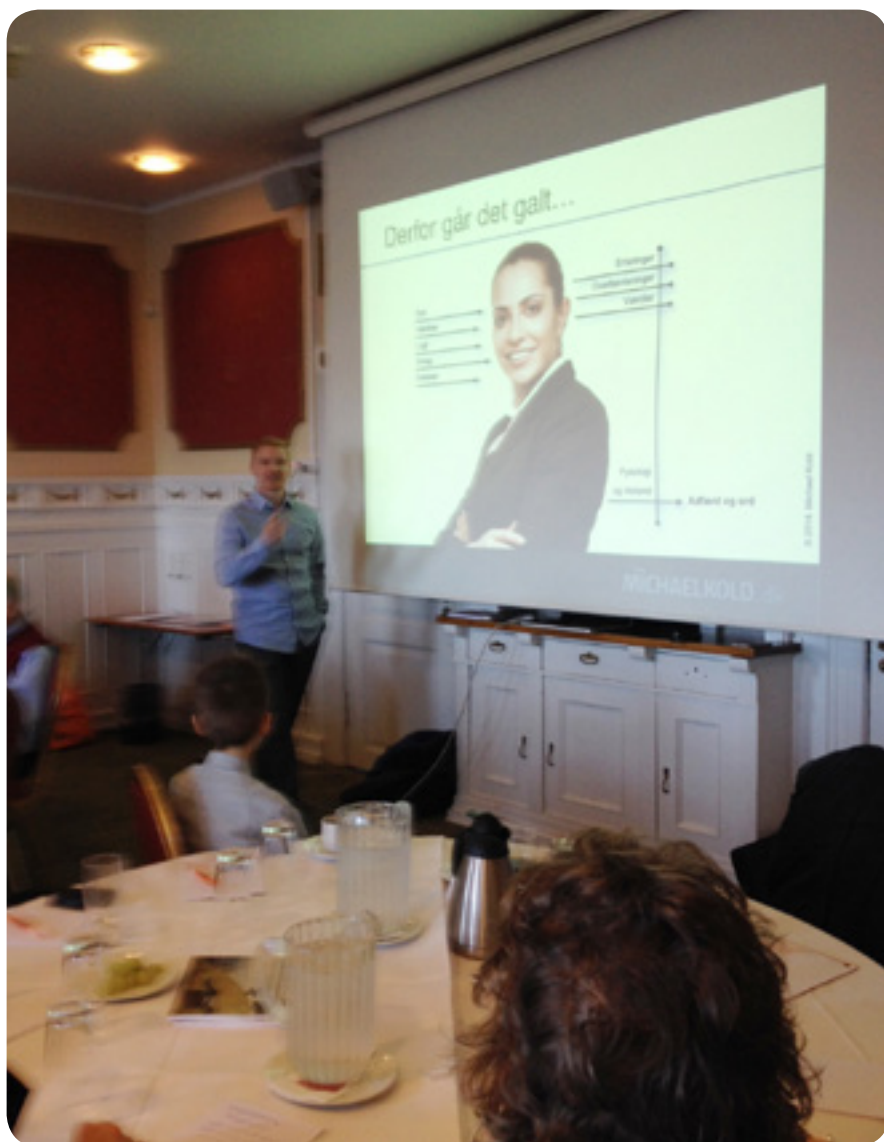
Jeg, fordi jeg er enig i den sobre kritik, der blev rejst om, at de menige medlemmer måtte rejse hjem uden at få aftenmad eller besked om, at de kunne købe mad på LAP's regning efter LAP's regler. At LL bagefter drog hen på det nærmest hotel for at indtage en bedre aftenmad, siger vel sig selv.

Dette her er skrevet i håb om, at vi kan komme tilbage til ideen om, at grundforeningerne fortæller, LL lytter, og at alle bliver behandlet lige med hensyn til forplejningen, samt at vi finder nogle bedre lokaler. At dette kan lade sig gøre både billigere og bedre, har medlemstræf også bevist.

---

ERIK THOMSEN  
FOTO: HANNE WIINGAARD

---



## KOMMENTAR

Det er muligt, at Michael Kold blot sagde ting, som var sagt på bisiddertræffet, og dette på en mere simpel og enkel måde. For mig har rosen til Michael bygget på, at jeg under og især efter mødet oplevede, at enkelte af de tilstedeværende havde fået noget med. Det er muligt de havde fået tilsvarende, hvis de havde været til bisiddertræffene, eller de først kunne forstå budskaberne efter nytårstræffet.

Jeg savner stadig respekten for, at dem som laver et stykke arbejde ikke altid skal kritiseres og kommenteres for, hvad der kunne være gjort anderledes, men får anerkendelse for det, som faktisk er udført. At vi står sammen om, at få tingene til at ske.

Det bemærkes her, at dyre domme = 5.000 kr. FU (forretningsudvalget) har en ramme på 10.000 kr. at kunne arbejde med, uden at skulle forhøre sig i LL (landsledelsen) først.

Jeg vil sige, at de fra grundforeningerne, som var mødt op og fik en god dag, har fået noget med hjem til deres grundforening, for det er desværre sjældent at opleve et LAP arrangement uden at knivene forsøges stukket i ryggen på en eller flere af de tilstedeværende eller fraværende. Det er mit håb, at vi i fremtiden bliver bedre til at anerkende hinandens indsatser og ikke jorde folk, der er medlem af LAP, men tværtimod står sammen.

Vi har et sæt retningslinjer for arbejdsgrupperne, og de findes på vores hjemmeside og anvendes ofte ved mødeaktiviteter. De er kun læsbare på hjemmesiden for de medlemmer, der har adgang til computer. Kan fås på papir, hvis man anmoder sekretariatet om dem.

Jeg har i forbindelse med denne kommentar måttet kæmpe for, at bladgruppen huskede vores motto "Intet om os uden os". Og er taknemmelig for, at jeg dog på falderebet fik lov at indføje disse kommentarer.

---

STEEN MOESTRUP

---

# ÅRETS INTERNE LAP-PRIS-MODTAGER

BLADGRUPPEN: HANNE WIINGAARD, TOMJUL PEDERSEN, ERIK THOMSEN OG MICHAEL KROG

**D**a vi i bladgruppen godt ved, hvem der laver hvad og hvilket arbejde, der er det "besværlige", besluttede vi andre i gruppen at indstille Inger-Liss til LAP's interne pris.

Landsledelsen besluttede at følge vores indstilling, da den levede op til kravene; nemlig at prisen skulle gives til et medlem, der yder en usædvanlig indsats.

Og det må siges, at Inger-Liss har gjort dette, idet hun på gruppens vegne bl.a. har stået for at tage kontakt med de medlemmer, der indsender indlæg til bladet. Mange skriver

godt, lige til at bringe i LAP-bladet, men andre indlæg skal have et tjek, både sprogligt og kræver også at blive strammet op rent indholdsmæssigt. Et arbejde, der ikke er helt let, da det naturligvis ikke må gå ud over, hvad den enkelte mener og vil have frem i sit indlæg.

De fleste modtager hjælpen i den ånd, den er givet, og så kommer der læseværdige indlæg ud af det. Alligevel bliver Inger-Liss desværre af og til kritiseret for, at vi andre i bladgruppen siger nej til et indlæg. Det skyldes, at der fra det første indsendte indlæg til Inger-Liss har været inde over det stadigvæk er så store

mangler både rent sprogligt og indholdsmæssigt, at vi ikke kan bringe det.

Så må Inger-Liss stå for skud, da nogle i stedet for at rette deres utilfredshed mod gruppen som sådan bliver sure på hende. Ret uretfærdigt, da folk burde vide, hvor meget Inger-Liss "slås" i gruppen for deres artikler.

Alligevel har Inger-Liss nu gjort det i flere år med stor tilfredshed for de fleste brugere, samt os andre i bladgruppen.

Derfor skal der lyde et stort tillykke til Inger-Liss med den velfortjente pris.



## LAP-PRISEN 2015

Jeg blev glædeligt overrasket på Landsmødet, da jeg af Bo Steen Jensen fra FU blev kaldt op for at modtage årets LAP-pris. Jeg vil sige mange tak for den smukke LAP-skål, blomsterne og diplomet – det lunde.

Måske var alle i landsledelsen ikke helt enige om, at det skulle være mig denne gang. Men jeg ved, at man i foreningen har kutyme for ikke at sige noget, hvis det er ok, det man har lavet som frivillig - og at vi i sin tid fandt på LAP-prisen som et plaster på såret – og så bliver man da glad, når dette sker for én selv – altså man er værdsat!

I skal have tak for denne hæder, som jeg blev meget glad for. Nu fortsætter jeg nok lidt endnu i branchen.



INGER-LISS  
FOTO: JETTE NIELSEN

# DEN ÅRLIGE LAP-PRIS- UDDELING ÆRESPRIS

ERIK THOMSEN

Landsledelsen for LAP vedtog i år, at vi ville hylde en person, der gennem 15 år har arbejdet frivilligt og ulønnet for LAP.

Nu ved vi godt, at man i såkaldte ”normale” foreninger først gør dette efter 25 år; men så længe holder vi ikke på grund af det, systemet putter i os.

I LAP fandtes der heldigvis en person, der opfyldte alle kravene, nemlig Hanne Wiingaard.

Gennem 15 år har hun været bagstopper, ”slave” for landsledelsen, taget sig af alt det,

vi andre ikke har gidet. De kedelige ting, dem der ikke ses af jer medlemmer, men dem der skal være i orden, for at LAP kan køre i det daglige.

At have en sådan person er guld værd for enhver forening, men specielt i LAP. Til tider dukker der folk med gode ideer op, der får sat ting i gang, men af forskellige grunde forsvinder de ofte lige så pludseligt, som de kom.

Der har Hanne taget mere end sin del med at få ryddet op efter det, som skulle cleanes, og sørget for, at LAP er kommet videre.

Specielt tankevækkende er det, at Hanne har været udsat for temmelig dårlig (mildt sagt) behandling - også i landsledelsen her det sidste år - der nok havde gjort, at de fleste havde taget deres gode tøj og var gået.

Men Hanne kæmpede videre, og blev i Landsledelsen.

Tak for det og tillykke med den velfortjente hæder.

## LAP- PRISEN 2015 *Ærespris*

KÆRE ALLE

At modtage LAP's Ærespris efter 15 år i Landsledelsen samt at være den første, som får den, gør mig utroligt glad, at blive værdsat på denne måde havde jeg aldrig forestillet mig, og den stående applaus fra medlemmerne på Landsmødet blev jeg meget rørt over samt ikke mindst den meget flotte tale, som Erik Thomsen holdt.

15 år i Landsledelsen med positive og negative oplevelser, hvor det positive fylder mest - ellers bliver man ikke så længe. De mange gode oplevelser med vores ansatte og det at møde så mange dejlige medlemmer giver også arbejdet mening.

Så tusind tak for prisen, håber jeg kan blive ved med at leve op til den ære, som I har tildelt mig.



HANNE

FOTO: JETTE NIELSEN



# SEMINAR PÅ CHRISTIANSBORG *den 4. maj 2015*

GIHTA HANSEN · FOTO: INGER LADEGAARD

## PSYKISK SÅRBARE FORÆLDRE TIL PSYKISK SYGE BØRN

LAP var den 4. maj arrangør af et seminar på Christiansborg med titlen ”Psykisk sårbare forældre til psykisk syge børn”.

Seminaret var kommet i stand efter et møde på Christiansborg 1. december 2014 med MF Liselott Blixt, som godt kunne se, at der var en overset gruppe her af forældre, som bliver syge af for lidt, forkert eller for dårlig hjælp fra kommunerne og regionerne. Liselott Blixt tilbød, at vi kunne holde dette seminar for max. 35 personer. Hun tog ansvaret for at skaffe psykiatridrøberne for hvert parti, imens vi skulle skaffe et bredt udsnit fra regionerne og psykiatriororganisationerne. Andrea Hermansen fra LAP bød velkommen og fortalte om sine egne oplevelser, som hun selv beskriver i artiklen herunder. Susan Skogstad fra LAP gjorde et formidabelt arbejde som ordstyrer.

## MERE REGLEN END UNDTAGELSEN

Landsformand for Landsforeningen Autisme Heidi Pernille Thamestrup, holdt derefter et fantastisk godt oplæg. Hun fortalte om en undersøgelse, som hendes forening havde lavet blandt deres medlemmer. Undersøgelsen viste, at det er mere reglen end undtagelsen, at forældre bliver syge i kampen mod skoler, kommuner, regioner,

familie og andre, som ikke forstår, hvad det vil sige at have et psykisk sygt barn. Også i Landsforeningen Autisme oplever forældre en udtalt mangel på forståelse, ofte på grund af at mange med autisme ikke umiddelbart ser ”syge” ud. Selv personalet på psykiatriske afdelinger mangler meget ofte indsigt i disse familiers problematikker. Heidi er selv mor til 2 børn med autisme. Vi oplevede en helt unik indlevelse i disse familiers hverdag under Heidis oplæg.

## MANGLENDE FORSTÅELSE OG HJÆLP FRA KOMMUNER

Derefter fortalte Gihta Hansen fra LAP om, hvordan manglende hjælp i 9 år fra især Fredericia Kommune til hendes datter havde gjort både mor og datter så syge for resten af deres liv, at det koster samfundet 75 år på overførselsindkomst.

I kommunens iver for at dække over fysiske og seksuelle overgreb på en skole, som Fredericia Kommune havde tilsynet med, gav de i stedet moderen det fulde ansvar for datterens sygdomme og nægtede at høre på familien, Børns Vilkår, Skole & Samfund og mange andre, som i årenes løb har forsøgt at råbe kommunen op. Moderen er nu af flere eksperter fuldstændig frikendt ift. kommunens anklager, men for kommunens implicerede har det ingen konsekvenser haft. Men det har det til gengæld for familien, som har levet 9 år for nedrullede gardiner og i dag er udstyret med mange psykiatriske diagnoser og fuldstændig har mistet tilliden til de mennesker, som skulle have hjulpet dem, og det system som skulle have grebet ind, når en kommune ikke fungerer.

En kvinde fra Fredericia var næste oplægsholder, og vi blev vidne til en forfærdelig historie fra virkelighedens verden, hvor både

Fredericia Kommune, Fredericia Politi, skolen og mange andre svigter og lader en mor i stikken og på flugt med et lille barn, hvilket har påført dem begge angst. Dette er en historie, som er magen til dem, der blev beskrevet i TV2's udsendelser ”Med børnene som våben”, hvor forældrefremmedgørelse er så uhyggelig men effektiv, at systemet ikke kan gennemskue dette. Hvis det oveni købet bliver gjort af en af systemets egne ansatte, så har man som modpart ingen chance, da man ofte står med den følelse, at alle ansatte indenfor systemet beskytter hinanden og kun sjældent sætter spørgsmål ved hinandens troværdighed. Og hvis det så endelig går op for systemet, at det har taget fejl og dermed taget nogle yderst uheldige beslutninger med enorme konsekvenser for dem, det er gået ud over, så er det meget svært at få - i dette tilfælde - en kommune og politiet til at indrømme, at de har taget fejl og derefter skifte kurs. Kvinden har valgt at sende en dokumenterbar kronologisk oversigt, som hendes advokat har lavet over hendes forløb, til alle involverede instanser. Men alligevel jagtes hun stadig af alle myndigheder, som endda i gentagne tilfælde videregiver hendes beskyttede adresse til eksmanden, som hun og datteren er på flugt fra. Dette er nu endt ud i 6 politianmeldelser mod ansatte i Fredericia Kommune. Vi har valgt at udelade kvindens navn i artiklen af hensyn til hendes og barnets sikkerhed.

Karin Birch Lange fra Bedre Psykiatri, holdt derefter et super godt oplæg om deres organisations viden inden for området. Det viser sig, at der findes meget lidt forskning og statistik, som kan kortlægge, hvad det har af samfundsøkonomiske omkostninger, at hele familier ofte bliver syge, når et familiemedlem rammes af psykisk sygdom. Karin kunne desuden fortælle, at Bedre Psykiatri havde lavet en undersøgelse, som viser,





# LANSBORG

## 5

at det godt kan betale sig for samfundet, at give ikke bare de ramte af psykisk sygdom, men også deres pårørende, gratis psykologhjælp. Karin er selv tæt pårørende til en psykisk syg og har derfor stor forståelse og indsigt.

### REGIONERS OG/ELLER KOMMUNERS ANSVAR

Til sidst var det regionsrådspolitiker fra Kolding Mikkel Andersen, som fortalte om nogle sociale sager, han som politiker havde været inddraget i og som i den grad havde åbnet hans øjne for, hvor svært det er at have børn og unge med psykiske lidelser. Mikkel er desuden journalist og nysgerrig på, hvordan det kan være, at hjælpen til disse familier ofte ikke fungerer. Derudover er han selv psykiatribruger, hvilket vi var glade for, han havde modet til at fortælle. Han fortalte desuden om, at han fik ekstremt mange henvendelser fra psykiatribrugere og deres pårørende, der har brug for hjælp. Men at han desværre slet ikke kan overkomme at hjælpe alle dem, der henvender sig.

Derefter var der frokost og resten af dagen bestod af debat om, hvad der kan gøres bedre fra regionernes side for at hjælpe pårørende. Regionerne er opmærksomme på, at der er en stor gruppe psykisk sårbare forældre til psykisk syge børn og unge, som de ikke når med deres pårørendepolitik, og bl.a. Region Syddanmark er i fuld gang med at udvikle deres pårørendepolitik.

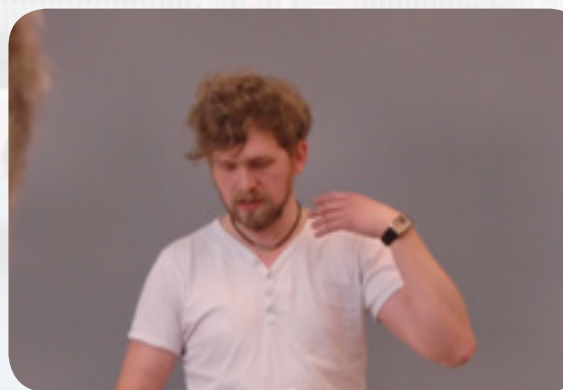
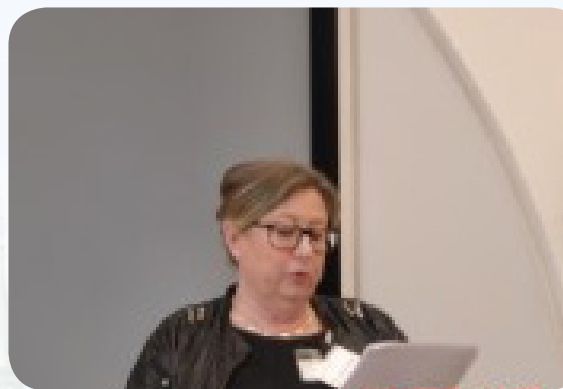
Liselott Blixt ville ikke have, at vi skældte ud på Fredericia Kommune. Det forstod vi ikke, fordi vi jo kun kan tale om vores erfaringer ud fra, hvordan vi har oplevet dem. Desuden har vi meget svært ved at tro, at andre kommuner bruger de samme metoder, som bruges i Fredericia, når embedsmænd

ikke bryder sig om, at der sættes spørgsmålstegn ved deres evner og kompetencer. En klog regionspolitiker fra Region Hovedstaden Hanne Andersen, som deltog i seminaret, kaldte Fredericia Kommunes metoder for ”systematisk nedbrydning af mennesker”.

Der var også flere indlæg om, at man som patient/pårørende ofte føler sig fanget imellem kommune og region, da regionen ofte skal tage hensyn til kommunens økonomi, når der skal findes løsninger til psykisk syge. Lægerne må ofte ikke skrive, hvad der er nødvendigt for at en borger kan få den hjælp, som er nødvendig. Det er svært for pårørende, som udelukkende ønsker det bedste for deres syge børn og unge, at skulle forholde sig til betydningen af de økonomiske hensyn i dette.

Også socialrådgivernes alder og uddannelse blev taget op. Det er svært at tale med en socialrådgiver om alvorlige ting, hvis vedkommende kun er 22 år og ikke har nogen ballast med sig. De Sociale Højskoler lader igennem uddannelsen de studerende forstå, at de nu kan og skal ud at hjælpe mennesker, men virkeligheden er ofte, at de skal gøre alt for at undgå at hjælpe mennesker og udelukkende fokusere på at spare og dermed give tilbud til borgerne, som ikke er kvalificerede men på forhånd dømt til at mislykkes.

Vi er i LAP utroligt glade for den kontakt, vi følte der blev skabt med de organisationer, som var med til seminaret. Og vi håber, at vi kan udbygge dette, så vi alle arbejder for bedre forhold for psykiatribrugerne og deres pårørende.



# ”SYGT MEGET PÅRØRENDE”



Under seminaret på Christiansborg den 4. maj, løftede jeg lidt af sløret for, hvor gennemgribende og rystende det kan være, når man selv er trængt og flere familiemedlemmer bliver svært ramt.

Hvordan tilliden til samfundets hjælpeinstanser langsomt blev eroderet. Det er som om individet, helhedstænkningen og den koordinerede indsats kom haltende bagefter medicin, diagnose og pakkeforløb - som ikke kunne stå alene.

Den sagsbehandling, jeg har været vidne til og udsat for, har desværre været præget af langsommelighed, lemfældighed og fejl i journaler eller journal akter, som ikke var til at finde!!! - Og heldigvis også af en del engagerede og dygtige medarbejdere, som udførte deres arbejde inden for deres eget felt på bedste vis. Jeg kan desuden undre mig over jobcenterets magt og status, nærmest som et nutidens socialcenter.

Jeg kender ingen, som ikke ønsker at bidrage til personlig og samfundsmæssig vækst via lønnet arbejde, hvis det var muligt. Men når filmen knækker i ens liv skal man ikke jages, men nurses - eller i det mindste fredes for en tid.

Det er en stor udfordring at inddrage pårørende til gavn for alle parter, og det kunne have minimeret den personlige, sociale og økonomiske deroute, som blev konsekvensen af et meget langvarigt forløb.

Jeg er overbevist om, at jeg og min familie kunne have forblevet raske og være blevet hjulpet langt hurtigere og meget billiger via Åben Dialog, som meget langsomt finder plads inden for det psykiatriske system, også i Danmark.

*Den åbne dialog's tilgangsvinkel inddrager udvalgte pårørende og kan forebygge at en svær akut krise udvikler sig til længerevarende/livslange sygdomsforløb.*

---

ANDREA HERMANSEN FRA  
LAP OG BEDRE PSYKIATRI.  
FOTO: ARKIVFOTO

---

## TILFØJELSE TIL ARTIKLEN:

*Interview med Benjamin - "Diamonds are forever"*

### RETSPSYKIATRIEN SET INDEFRA

*Blad nr. 1-2015, side 24*

FOTO: NILS H. ANDERSEN.



## FORSIDEN AF BLAD NR. 1- 2015 VAR???

Billedet på forsiden af sidste nummer af bladet, viste formand for Folketingets sundhedsudvalg og psykiatriordfører for S. Karen Johanne Klint, modtager af årets eksterne LAP-pris.

HANS SCHULZE

## STATEMENT

Da jeg var et psykotisk menneske, var jeg på Herrens mark. Jeg havde ikke pejling. Jeg lod mig indlægge på steder, hvor man tager sig af sådanne mennesker. Ikke alle gør det. Der må være dem, der har en vennekreds til at tage sig af dem, der foretrækker det. Jeg er vokset op i et system, og det system lod jeg mig indlægge i. Nu gør jeg det aldrig mere. Det var sindssygt af mig at tro, at mennesket kan sættes på formel, sådan som det bliver der. Nu er jeg lige straks ude af det. Og aldrig mere.

GUNVER MARIA SØRENSEN

## SMUTTER

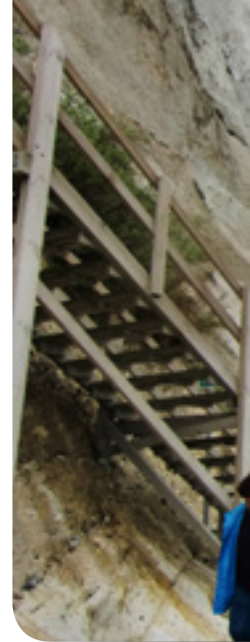
Gert Zollner glemte som suppleant til landsledelsen i blad nr. 1.



## SINDSLIDELSE SOM PSYKO-SOCIAL RUIN

Når sindslidelse opstår, rammer det individet som en naturkatastrofe. Et traume opstår, hvor livsviljen kæmper mod dødsdriften i kræfterne i det ubevidste. Jeg'et er ruineret. Det ubevidste truer med at tage magten. Det, som jeg'et havde opbygget, var kun en drøm, der brast. Det er den sindslidendes situation. Det ubevidste trængte sig på og destruerede denne drøm. Dødsangsten opstår som individets drivkraft. Hvordan kan man bygge en ny tilvarelse op, og hvad skal der til? Er det ikke bare et håbløst sisyfosarbejde? Hvilke evner er der at opbygge ud fra? Det ubevidste beviste jo at det, jeg'et havde opbygget, kun var en illusion. Men med den ruin må individet stille sig det spørgsmål, hvad evnerne og kræfterne rækker til?

Er man overhovedet noget værd som sindslidende? Man står jo ligesom med det ene ben i graven. Men man er nu kun noget værd i kraft af de sociale relationer, som man har. Kan man finde ud af at administrere dette som sindslidende, er man kommet langt. Det gælder altså for den sindslidende om at opbygge et netværk af bæredygtige sociale relationer. Kun sådan kan man komme ud af mørkets kaos i sindet. Altså på med vanten – lær af lille Peter edderkop – at være et samfundsmenneske.



# UDFLUGT TIL MØNS KLINT



Vi var 16 LAP-medlemmer af sted på udflugt til Møns Klint d. 13. maj 2015. Turen var arrangeret af Livsglædegruppen, hvilket turen også bar præg af.

Togturen gik til Ringsted, hvor vi samledes, og vi blev derefter kørt i minibus til Møn. Møn er i øvrigt ret smuk med sit bakkede landskab, hyggelige landsbyer og gadekær.

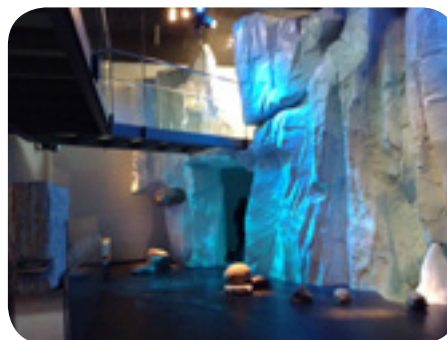
Selve Møns Klint er fantastisk og storslået og kan ikke beskrives retfærdigt på billeder. Måske kan det anes, hvor enormt der er, ved at kigge på de små mennesker i bunden af billedet. Men hold da op hvor de 994 trin trak tænder ud, og vores kondi kom på alvorlig prøve. Men derefter gjorde et besøg i cafeteriaet godt.

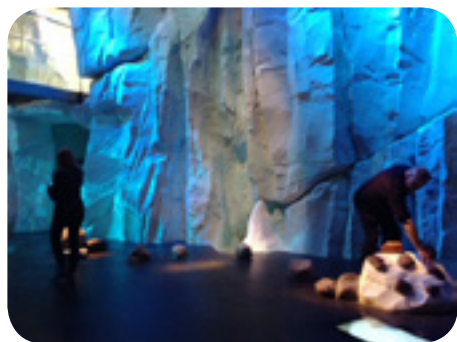
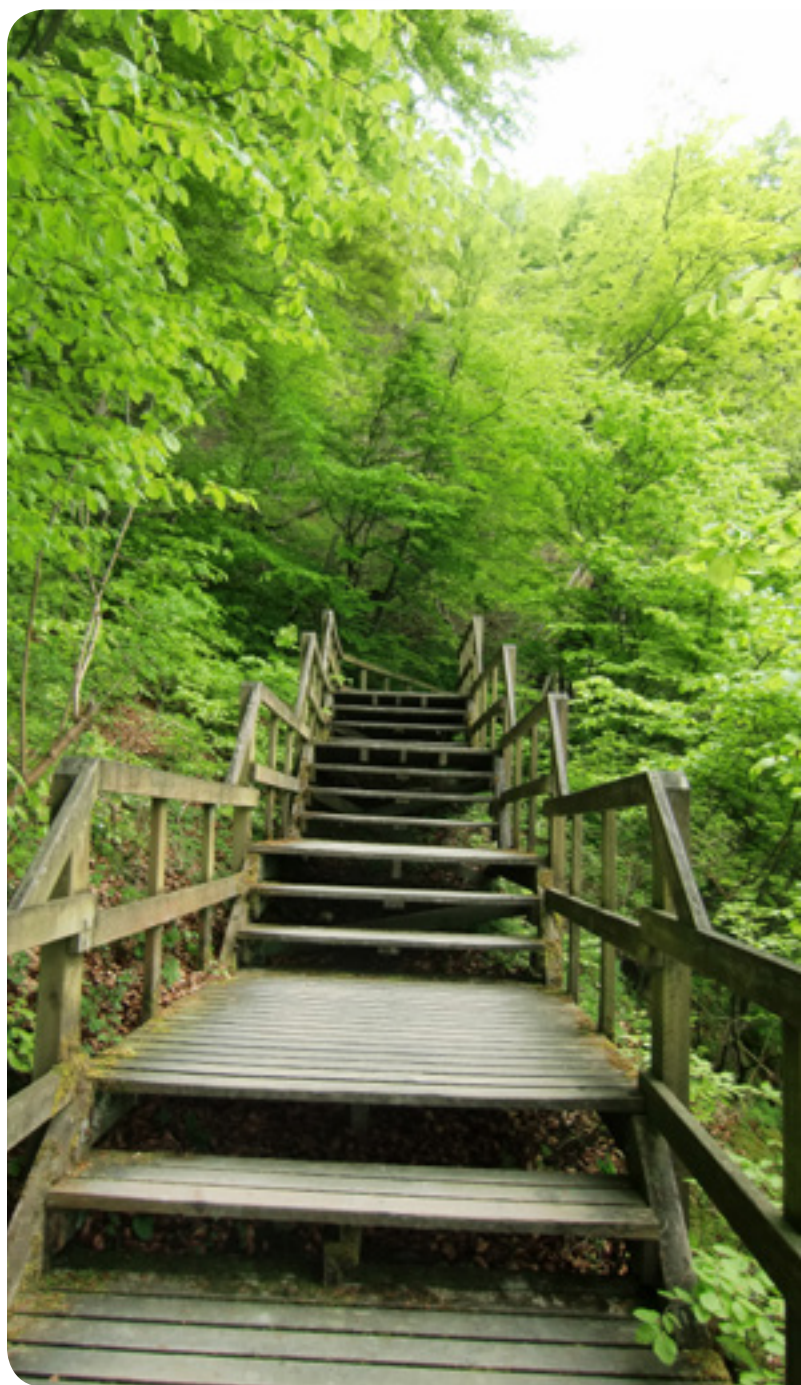
Vi var også på Geocenter Møns Klint. Samme bus kørte os tilbage til Ringsted 4 timer senere. Vi vil gerne sige en stor tak til Livsglædegruppen for dette arrangement.

---

INGER LADEGAARD,  
JYTTE ØSTDAHL OG GIHTA HANSEN  
FOTO: INGER LADEGAARD OG GIHTA HANSEN

---





# ET ER SØKORT AT FORSTÅ, NOGET ANDET ET SKIB AT FØRE HVAD FORVENTER VI AF PSYKIATRIEN?

STEEN MOESTRUP

I morges gik jeg og tænkte på – hvad er egentlig brugerens forventning, når man søger hjælp i psykiatrien? Og som så ofte vælger jeg at tage udgangspunkt i min egen situation. Måske er den ikke retvisende for alle – men min fornemmelse er, at det faktisk er et meget godt bud på, hvad en stor mængde af brugerne forventer.

Man møder måske op med et kaotisk indre, kan ikke finde ud af, hvad der er hoved, og hvad der er hale. Hvor man skal begynde, eller hvor det vil være fornuftigt at ende. Har måske gjort nogle forberedelser hjemmefra.

Jeg er parat til selv at skulle yde den største indsats, og så bliver jeg mødt af en behandler, der siger: ”Vi skal begge yde lige meget”. Med dette mente han blot, at du skal ikke forvente, at det er dig, som fylder mest i vores møder. Mit udtryk dækkede mere over, at nok er vi fælles om samtalerne, men når jeg kommer hjem, så er jeg igen alene om det hele. Jeg forventer ikke, at behandleren tager med eller dukker op jævnligt med råd og vejledning. Set i det store perspektiv, er det mig som bruger, der trækker det store læs.

Behandleren er en person, jeg kan sparre med, hente råd hos, få til at stille de spørgsmål, jeg ikke selv tænkte på. Eller som kan få mig til at tænke, før jeg handler.

Billedet, der kom til mig i morges, var, at jeg var på et skib, hvor jeg var kaptajnen og så havde behandleren som styrmand, der måske en gang imellem tog over. Det var for mig typisk ved indlæggelser. Men ansvaret for skibets ve og vel er mit alene. Det er mig som sætter kursen, det er mig, der bestemmer farten, ligesom det er mig, der træffer beslutningerne.

Jeg kan hente råd og vejledning hos dig – som styrmand. Jeg kan sågar bede dig overtage styringen en gang imellem, men det er stadig mig, som sætter kursen. Det er stadig mig, der beslutter, hvor vi skal hen, og hvad vi skal have med.

Og sådan er det også i livet. Jeg skal selv som bruger finde ud af, hvad jeg vil. Hvorfor så inddrage en anden? Jo, behandleren er til for at hjælpe mig. Det er ikke mig, der skal hjælpe behandleren med hans problemer. At jeg er med til at sørge for, at han får smør på brodet – det er en helt anden historie. Selvom psykiatrien taler om målsætninger og god behandlingsetik – så har det intet at gøre med, hvad mine mål er som kaptajn på mit eget skib. Hvis psykiatriens målsætninger er afstemt med mine mål, så er det, når de hjælper mig med at nå mine mål og sørge for ikke at synke undervejs.

Samfundet er som et søkort – at navigere der, er som at navigere i livet.

Karen Blixen havde et af flere livsmottoer: ”Det er nødvendigt at navigere”.

Psykiatriens behandling skal derfor være at lære os brugere at navigere i livet, således at vi ikke sejler op mod høj sø. Det handler ikke om, hvor meget eller hvor lidt tvang, medicin, antal bæltefikseringer etc. - dette er kun redskaber. Systemets valg af redskaber kan diskuteres. Men målsætningerne for mit liv ligger et helt andet sted. Og det er mig alene, som sætter mine målsætninger, psykiatrien kan så støtte mig i disse eller med kvalificeret modspil få mig til at ændre disse målsætninger. Psykiatrien må imidlertid aldrig blive den, der bestemmer målsætningerne.

Jeg ser søkortet som samfundet, og jeg ser alene psykiatrien som en kvalificeret hjælp til selvhjælp. De har misforstået opgaven i psykiatrien, hvis de begynder at sætte kursen på mit skib.

Hvor mon den psykiatri, jeg efterlyser, findes? Findes den overhovedet? Eller hvornår er psykiatrien gearet til at hjælpe mig? Mon det bliver i år 2020 eller først senere? Kan jeg overleve uden psykiatrien? JA! Kan psykiatrien overleve uden brugerne? NEJ.

## LAP'S BISIDDER KORPS

Kunne du tænke dig at have en med, når du skal til en samtale med det offentlige

*SÅ BENYT DIG AF LAP'S BISIDDERKORPS*

Det er helt gratis, og rundt om i landet sidder frivillige bisiddere klar til at tage med dig.

Ring til sekretariatet på tlf.: 6619 4511  
eller send en e-mail til: lap@lap.dk



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

EN FRIVILLIG BISIDDER ER EN PERSON, DER ULØNET 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.



## LAP *indmeldelses 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**  Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrunder og ønsker medlemskab af LAP, jeg er på kontant-hjælp/hjemløs: 50 kr. årligt

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

**JA**  Jeg er ikke 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](http://WWW.LAP.DK)



# LISTE OVER KOLLEKTIVE MEDLEMMER I LAP

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

Store Glasvej 49, 5000 Odense C



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

## LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE

+++ 15714 +++

7993 Sydjylland-Fyn USF B





# KOMMUNALE GRUNDFORENINGER

## FAP MIDTVEST:

v/Lone Toustrup, toustrup67@hotmail.com

## LAP ÅRHUS:

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

www.psykiatribrugere.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, i.wistoft@hotmail.com

## LAP VIBORG OG SKIVE KOMMUNER:

Formand: Ingelise Jacobsen, Telefon 8667 3022/  
2329 1532, i.jacobsen1951@gmail.com

Kasserer: Leif Andreasen, tlf. 6080 2023

Sekretær: Torben Grønbæk Nielsen, tlf. 9757 2479

## LAP RANDERS:

v/Anette Rousing,

Telefon 2733 5713, lapranders@gmail.com

## LAP HORSSENS KOMMUNE:

v/Jørgen Gade, Nørregade 52, 3. th. 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

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/Mikhael Saxtorph,

Telefon: 6062 2844, sax@lap.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, lapkontor@psykiatribrugere.dk

Formand for bestyrelsen: Cornelius Christiansen

cornelius@psykiatribrugere.dk · Telefon: 27 57 58 83

## LAP KØBENHAVNS OMEGN:

v/Lars Arredondo, Dalstrøget 104, st., 2870 Dyssegård

Telefon: 3956 4802, larsa@tdcadsl.dk

## LAP GULDBORGSUND OG LOLLAND:

www.123hjemmeside.dk\LAPguldborgsund

Formand: Jens Rasmussen, tlf. 2944 4909, stopop@live.dk

Næstformand og kasserer: Erik Warburg, tlf. 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/ 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:

v/Bo Steen Jensen

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

# Hjælp dig selv til bedre udnyttelse af akutberedskabet omkring dig

STEEN MOESTRUP

Der findes faktisk et meget større akutberedskab omkring dig, end du måske er klar over. Og det mest tragiske i denne sammenhæng er faktisk, at du, når du virkelig har brug for det, og det brænder på, har svært ved at finde hoved og hale på, hvem du kan og bør kontakte, for at du får netop den hjælp og støtte, som gør en indlæggelse overflødig.

Lav en liste til dig selv og sæt dig selv nogle mål om, hvad du gør og hvornår, eller i hvilke situationer du gør brug af hvilke ting. Det vil nemlig hjælpe dig i situationen, og vil gøre det nemmere for dig at få eller bevare overblikket. Der bør være både en primær og en sekundær mulighed for akuthjælp. Og det vil faktisk være godt for dig, hvis du sørger for, at der er flere end disse to muligheder. Og du bør søge hjælpen, før det bliver for kritisk. For jo mere kritisk det er, jo sværere bliver det faktisk at få reel hjælp og få den til at virke. Du ville spare mange indlæggelser, hvis du forstår at udnytte de muligheder for hjælp og støtte, som findes i samfundet og i dit netværk. Og en kritisk tilgang til at søge hjælp vil også gøre dit liv lettere og give bedre livskvalitet.

Du bør også tænke i, hvad det er for en hjælp og støtte, du magter at få på banen, og hvad der i de forskellige situationer hjælper dig bedst. Både på det korte og på det længere sigt. Nogle gange er det vigtigere, at hjælpen er let tilgængelig, og du med sikkerhed kan komme igennem til den, så betyder det mindre om kvaliteten af hjælpen er den helt rigtige. Imidlertid kan det ofte være vigtigere at hjælperen er den rigtige og forstår at lytte og forstå netop dig – end at du nemt kan få kontakt til vedkommende. Du kan således bedre vente på, at du kan kontakte netop den, som kan hjælpe dig. Så skal du blot huske på, at du får kontakt, og du får bragt dine problemer på banen på en måde, så du får hjælpen. Og får hjælp til det som er vigtigt.

I region Hovedstadens psykiatri har man netop indført LEAN-modellen, en metode der gerne på sigt skulle gøre op med, at det

er andre, som afgør, hvad der er den bedste hjælp for dig. Metoden lægger nemlig vægt på, at det er brugeren, som afgør, hvad der er væsentligt i situationen. Hjælperen skal således spørge sig selv, om han eller hun i situationen formåede at give brugeren netop den hjælp, der var nødvendig. Den hjælp, som gjorde en forskel for brugeren. Og ikke den hjælp, som hjælperen føler, er den rigtige.

Det centrale spørgsmål er ”hjælp jeg med det som var aktuelt?” og gjorde jeg en forskel for brugeren. Det kræver altså, at man kan sætte sig i brugerens sted. Og kan hjælperen altid det – NEJ og det er netop problemet. Hvem kan altid sætte sig i brugerens sted – det er kun brugeren selv. Og så vil jeg endda påstå, at man ikke altid kan overskue sin situation selv, men må have hjælp af andre til at analysere den.

Og i den situation, er det vigtigt, at den som hjælper en, formår at bevare overblikket og samtidig kan holde sig neutral. Hjælperens rolle er mest at bevare overblikket og stille de rigtige spørgsmål på de rigtige tidspunkter – og det vil jo i sagens natur afhænge af, hvilken baggrund hjælperen har både fagligt og i forhold til viden om den person, som hjælperen skal hjælpe.

Mange gange hjælper det, hvis personen, som er hjælper, forestiller sig at være et spejl for personen. Således at de spørgsmål der stilles, og kommentarer der gives, afspejler den situation, som brugeren er i. Dette var en gennemgang sat i ord - nu vil jeg give nogle eksempler på hvordan man hjælper, sig selv, til at sørge for, at hjælpen er inden for rækkevidde, når man har brug for den.

## EKSEMPEL 1

- Du er ked af det og ligger og græder, da du vågner. Prøv at tænke på hvad der skete i går, hvad du tænkte på, inden du faldt i søvn. Prøv at skrive ned hvad du aktuelt er ked af. Eller tænk over hvad der gør dig ked af det. Lav evt. en aflednings-handling – gør noget som gør dig glad. Eller

blot noget, som får dig til at trække på smilebåndet. Se noget i fjernsynet, læs lokalavisen for at adspire dig.

- En time efter er du stadig ked af det. Du har en fast aftale med en ven/mor/barn/kontaktperson om at snakke sammen. Det er imidlertid senere på dagen. Prøv at skrive tingene, du er ked af, ned på et stykke papir. Så husker du, hvad det er som er vigtigt, du får sat konkrete ord på, og det kan måske gøre, at du allerede føler dig trøstet lidt.
- Tal med personen om det, du var ked af. Mange gange vil det gøre det lettere, eller du får følelserne i kog og grædt ud. Resultatet er, at du er mindre ked af det.
- Imidlertid kan det ske, at du ikke følte dig forstået – og det gør dig endnu mere ked af det.
- Kontakt en alternativ person i dit netværk eller kontakt en officiel hjælpelinje og prøv at fremlægge det for dem.
- Eller ta´ det med til din kontaktperson senere på ugen.
- Lad være med at gå alene med det for længe.

## EKSEMPEL 2

- Du vågner op og har selvmordstanker. Du vil ikke dele det med dine venner, så kontakt en anonym rådgivning pr. telefon eller personligt.
- Ring et neutralt sted hen f.eks. psykiatrisk skadestue. Få en snak med dem.
- Tal med din egen praktiserende læge. Måske er det nok, at dele det med vedkommende, som kender dig og lytter. Måske skal der nogle samtaler med en psykolog til.
- Du mødes med en god ven – går en lang tur og bringer det i spil på en konstruktiv måde. Og føler dig lettet.
- Fortsæt med at søge hjælp, indtil du føler dig hjulpet.
- Hvis tilstrækkeligt mange finder ud af at hjælpe sig selv, kan vi samfundsmæssigt spare mange indlæggelser og dermed komme overbelægningerne til livs eller blot begrænse dem.



## JEG HOLDER AF VALGDAGEN MEST AF ALT HOLDER JEG AF VALGDAGEN...

MICHAEL KROG

**D**an Turéll havde udtalt overskriften til forrige bagsideklumme. Han holdt af hverdagen. Overskriften denne gang er mere specifik og helt uden Dans billigelse, men er helt og holdent for egen regning. Jeg synes, at vi skal være stolte og glade for det demokrati, vi trods alt har. Det kunne ærlig talt være meget, meget bedre, men det kunne så sandedelig også være værre. Nu er situationen så, at vi efter næsten fire år står overfor et nyt valg til Folketinget. Folketingspolitikere og andre politikere er, som helhed, efter min mening, som folk er flest. De fleste er bedre end deres rygte, og en ikke uvæsentlig del er værre...

Den såkaldte politikerlede er efter sigende - og en hel del meningsmålinger - kun blevet værre. Folkeviddet har oftest negative opfattelser, som underbygger denne tendens: 'Politikere er som fugle. Når der ikke er valg, sidder de højt oppe og skider ned på folk, og når der er valg, spiser de af hånden'. Eller: 'Politikere er ligesom Ikea - låger og skuffer.' (vokalt: lover og skuffer). Medierne spiller naturligvis en afgørende og stadig større rolle i vores opfattelse af politikere og politik. Det gælder så sandedelig også for, hvordan vi ser på verden, samfundet og de forskellige grupper af mennesker, som landet består af.

Der må ikke reklameres for politik i dansk

fjernsyn. I al fald ikke officielt. Mange vil mene, at det gøres der alligevel ved ikke at svare på journalisternes spørgsmål og i stedet fremsige nøje udtænkte sætninger, slogans eller, som de hedder, 'soundbites', som er korte, kontante og ligesom reklameslogans huskes og 'sælger'. Det skal den gode journalist naturligvis i sandhedens tjeneste arbejde imod, men det bliver sværere og sværere. Alt efter som journalisterne bliver færre og færre og samtidig skal producere mere og mere. Samtidig med at politikerne bliver 'dygtigere' og 'dygtigere'. Blandt andet ved at uddanne sig og ansætte nogle af de journalister, som der på den anden side bliver færre af. Man kunne måske driste sig til at mene, at her er endnu et punkt, hvor uligheden stiger i Danmark. De kommercielle kanaler, herunder TV2, må ikke bringe valgannoncer. Annonceres må der til gengæld stadigvæk gerne i den mere og mere skrantende dagspresse, så morgenaviser og middagsaviser har kronede dage med dyre helsidesannoncer med partiledersfotos og velvalgte ord, som gerne skulle skaffe vælgere.

Annoncerne følger parolen om, at egen godhed skal fremhæves, men andres udueligheder er ej at foragte, så de skal også nævnes.

Nok om politikere. Dem får vi rigelig tid til at følge og læse om den nærmeste fremtid. Vi får, som nævnt tidligere, megen viden og mange holdninger fra fjernsynet om samfundsgrupper, vi normalt ikke møder i vores hverdag. Udviklingen er desværre også, at vi mere og mere helst eller kun vil omgås dem, vi kender og ligner. Byområder og gader er mere og mere opdelt i ens befolkningsgrupper. Forfatteren Lars Olsen har i flere bøger om ulighed beskrevet, at man på et bykort næsten fra gade til gade kan sige, hvem som bor i hver enkelt gade, og hvad de har i uddannelse og indtægt. Man kan endda forudsige med stor nøjagtighed, hvad børnene får i karakterer. Det synes jeg, er ganske ubehageligt. For det gør, at vi får mindre forståelse af andre, som ikke ligner os. Når akademikere kun omgås akademikere og overførselsindkomster kun omgås overførselsindkomster, mister vi den gensidige forståelse og i sidste ende den berømte sammenhængskraft.

En udsendelsesrække har den seneste tid været meget populær på TV2.

Den beskæftiger sig med 'udkants Danmark', andre kalder det så smukt for 'den rådne banan', og andre igen kalder det mere poetisk 'vandkantsDanmark'. Men det er de områder og 'øer', hvor der er flest arbejdsløse, overførselsindkomster og huse på tvangsauktion - for nu at beskrive det nogenlunde neutralt. Et eksempel er Nakskov og udsendelsesrækken hedder da også: 'På røven i Nakskov'. Det er der mange i Nakskov, som er blevet rigtigt kede af og endda vrede over. Men producenterne bag siger beroligende: 'Jamen, vi har ikke kaldt serien: 'Nakskov på røven'. - Og det har de selvfølgelig ret i. Spørgsmålet eller rettere problemet er blot, om vi får større viden og forståelse for problemerne med manglende arbejde og penge. Om den sociale armod og fortællingerne om en række triste skæbner får os til bedre at forstå. Eller om vi blot bliver selvforherligende 'besserwissere' og i vores stille sind tænker, at 'det er godt det ikke er mig'. Det kan meget let risikere at blive det, jeg vil kalde 'socialporno'. Producenterne bag har forsvaret sig med, at 'casene' og de berørte og portrætterede selv har indvilliget og sagt ja til at medvirke. Når andre så har spurgt, om de har kunnet overskue konsekvenserne af, at en hel familie er blevet 'udstillet' med druk, skænderier og svigt, er det blevet modsvaret med, at kritikere vil umyndiggøre og endda yderligere nedgøre de sociale tabere. Der er blandt andet portrætteret en ung skoledreng og hans ulykkelige liv og familien og samfundets svigt. Når vi kender mobningens grusomhed og omverdenens fordomme, kan man da frygte, at historien vil følge og skade ham langt hen i livet. Det kan være, det letter den samfundsmæssige forståelse, men hvis drengen skal betale prisen, er det en høj pris.

Jeg glemmer aldrig en uge på Filmhøjskolen i Ebeltoft. Jeg skulle blandt andet møde mit store journalistiske idol Poul Martinsen. Ham, som på Danmarks Radio var mesteren i dokumentar med udsendelser om rockere som på en 'øde' ø møder hippier, om hvordan normale mennesker i en presset situation kan begå



tortur mod andre medmennesker og et mere koloreret portræt af daværende Se & Hør-redaktørfrue Tutta Rosenberg. Det var udsendelser, som lagde gaderne øde og satte landet i oprør.

På kurset fortalte Poul Martinsen om forskellige dokumentarprogrammer, han havde bedrevet. Om kongelig skuespiller Jørgen Reenberg, som var træt af, at kameraet fulgte ham overalt og blandt andet spurgte: Må jeg gå på WC og skide i fred eller skal dit kamera også med?

Der var også en anden dokumentarserie, som beskrev en række af samfundets såkaldte 'tabere'. Både Jørgen Reenberg og 'taberne' havde sagt ja til at medvirke og samtidig givet en 'blankocheck' til Poul Martinsen. Der blev optaget et kolossalt materiale, som blev klippet sammen. Da programmerne var færdige, blev de vist for deltagerne. Her var der flere af deltagerne, som var blevet meget kedede af at se, hvordan de blev portrætteret.

Eksempelvis var der optagelser fra en beboergeneralforsamling. Her var indklippet en del optagelser af tomme ølflasker og – som i megen anden journalistik – var det ikke de ting på generalforsamlingen, som fungerede, som blev vist, men de mere spektakulære og måske mere forargelige. Jeg diskuterede det i Filmhøjskolens store biograf med Poul Martinsen og hele højskoleholdet.

Poul Martinsen holdt på, at de havde sagt ja og derfor ikke kunne springe fra. Jeg holdt på, at den kongelige skuespiller og de udslidte og hårdt prøvede, såkaldt sociale tabere havde vidt forskelligt overblik og udgangspunkt for at ville og kunne deltage i programmerne. For eksempel havde skuespilleren en række store succeser bag sig og kunne tillade sig lidt 'sprækker i virkeligheden'. Hvorimod den alkoholiserede beboer havde en række fordomme og negative forventninger imod sig. Skuespilleren havde erfaring med medierne og kunne til en vis grad dække sig ind, hvorimod 'taberne' ikke personligt havde tilsvarende erfaring og måske mere troskyldigt håbede på, at det at blive set i medierne kunne

gavne deres sag. Spørgsmålet er så: Hvad skal man så gøre? Mit svar er: Man skal gøre det godt!

Det er så vigtigt for at skabe større forståelse og nedbryde tabuer og fordomme, at vise det enkelte menneske. Når du viser et menneske, i stedet for en diagnose eller en statistik, ser Du et menneske - og i bedste fald genkender Du lidt af dig selv. Som Trine fra tegneserien Radiserne siger: 'Jeg elsker mennesker. Det er kun folk, jeg ikke kan holde ud. Udgangspunktet, når man portrætterer – enten i en reportage eller interview, i et trykt medie eller det sker på tv - må være respekt!

Udgangspunktet må være at være loyal og ikke udlevere, men nuancere. Det er svært, men det kan lade sig gøre. Det viser en lang række programmer, som tidligere er blevet sendt om ensomhed og for dem om psykisk syge.

Landskampagnen 'En af Os', har været med til at støtte nogle af disse programmer og har også støttet andre kortfilm i deres bestræbelser på at afstigmatisere psykisk syge. De har et mål, som hedder: Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Jeg har selv kastet mig ind i endnu en kamp - den filmede og visuelle kamp. Jeg har valgt at forlade mit trygge skrivebord og dække bag computeren og at gå ind i en ny kampagne om dialog i socialpsykiatrien. Jeg er blevet filmet og udtaler mig i rød skjorte i en rød sofa om emner som håb, respekt, diagnoser og anerkendelse. Trods de røde farver håber jeg ikke på at få røde ører. Trods et passioneret hjerte forsøger jeg afdæmpet at nuancere mit budskab.

Vi må alle gøre hvad vi kan, hvor vi end kan, om det så er lidt eller mere for at skabe større forståelse og mere viden. Verden tørster efter min mening efter mere forståelse. Kys det nu, det satans liv, grib det, fang det før det er forbi.

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

---

KÆRLIGST MICHAEL

---