

WSO-POSTEN

ORGAN FOR LANDSFORENINGEN WE SHALL OVERCOME

Kalender

29. mai	Flydagen på Kjeller
2. juni	Grilling på Hovedøya. Oppmøte på WSO kl. 13.00.
6. og 7. juni	Brukerorganisasjonskonferansen på Hamar
17. til 19. juni	WSO-kurs i Morgedal
25. juni	Sommertur til Norsk Folkemuseum på Bygdøy
4. til 10. juli	Sommerferie på Løvøya ved Horten. Påmelding.

Sommertur

Lørdag den 25nde juni 2011 arrangeres WSO's årlige Sommertur. Den går i år til Norsk Folkemuseum på Bygdøy. Det blir guidet omvisning fra kl 14.00-15.00. Grilling på Huk etterpå.

Hvis dårlig vær avlyses grillingen, og da blir det felles middag på en cafe i nærheten i stedet for.

Nærmere detaljer om dette blir gitt der og da. Det er ønskelig at vi vet sånn omtrent hvor mange som blir med. Påmelding gjøres til kontoret innen 20 juni, tlf: 224 13590. WSO dekker utgiftene til inngangsbillett og en enkel middag. Hvis det blir grilling, blir det ordnet med grillmat osv.

Viktig info: Folk må selv komme seg til Norsk Folkemuseum på Bygdøy, Museumsveien 10.

Oppmøtetid blir kl 13.45 foran hovedinngangen.

Transport:

Buss 30 (Bygdøy) fra Oslo Sentrum / Nationaltheateret. Fra Nationaltheateret : kl 13.25 eller 13.35 Stoppested : "Norsk Folkemuseum"

Alternativt: Båt 91 fra Rådhusbrygga til Dronningen, så 10 min. lett gange.

Kontaktperson: Grete Johnsen: 93412376.



Landsforeningen We Shall Overcome er en støtteforening for mennesker i psykiatrien, deres venner og pårørende. Vi jobber aktivt opp mot myndigheter og psykiatrien for å få til en ikke-voldelig revolusjon innen psykisk helsevern, i tråd med den nye Menneskerettighetskonvensjonen. Vi mener at psykiatrisk behandling bør skje på brukerens egne premisser og at respekt for enkeltindividets autonomi må ivaretas.



Flydagen 2011



De Havilland DH. 100 Vampire

Foto: Truls Kalland (Flydagen 2008)

Dato for flydagen i år er nå bestemt og det blir søndag 29. mai. Hold av datoen. Det er gratis inngang og noen av de store bedriftene i området låner bort parkeringsplassen sinn.

Klikk deg inn på adkomst (<http://flydagen.no>) og se hvor du kan parkere. Medlemmene i flyklubbene på Kjeller viser fram sine fly på bakken og i luften. I tillegg har vi invitert noen utenfra med spesielle fly. Ta en tur selv og se.

Offisiell åpning er kl. 12.00

Norge har et lite flymiljø, men vi har gode tradisjoner. 7 år etter at brødrene Wright, den 14. desember 1903 fløy første gang med et motorisert fly, fløy baron Cederstrøm over Ekebergsletta i Oslo.

Drøyt et år senere fløy premierløytnant Dons flyet "Start" fra Horten via Moss til Øra i Fredrikstad. Samme år kom det første flyet til Kjeller, en Farman Longhorn med døpenavnet "Njål", og første flygning fra Kjeller, det var den 21. september 1912.

Neste år er altså 100-års jubileumet for Kjeller flyplass som er Norges og en av verdens eldste flyplasser i kontinuerlig operativ drift. Det er mer enn 20 fly på Kjeller som er 50 år eller eldre og som flyr. Det har vært flyfabrikk på Kjeller.

Du kan gå på flysamlingen på Gardermoen og se fine gamle fly utstilt men det er bare på Kjeller du kan se dem i luften i sitt rette element. Ta en tur til Kjeller den siste søndagen i mai.

Vi prøver å få til et stevne minst like bra som i fjor. Forespørsel om deltakelse til de enkelte flyeierne ble sendt ut tidlig i 2011 og det er først et par uker før stevnet at vi vet hvem som kan delta.

Hvordan finne fram til Kjeller flyplass småflyhavna?

Ta toget til Lillestrøm og buss 842 videre til Mosesvingen, eller buss 321 til Olavs-gård og buss 842 til Mosesvingen. Eller har du kanskje noen som kjører deg i privatbil? Ta kontakt med Bjørn Ingar på nummer 990 52 163.

Ta godt vare på tog- og bussbilletter for refusjon fra WSO Oslo og Akershus.

WSO-kurs

WSO inviterer til kurs, under det foreløpige navnet WSO- kurs. Målet med kurset er at medlemmer skal få mulighet til å få mer opplæring i det WSO står for.

Og samtidig være med på å utvikle WSO videre. Samtidig tror vi det å bli bedre kjent med andre aktivister kan virke oppmuntrende.

Videre er det å få ideer og inspirasjon til hvordan vi kan spre det vi står for og hvordan hver enkelt kan bidra, minst like viktig som teoretisk opplæring.

Kurset vil bestå av foredrag, diskusjon og arbeid i grupper.

Vi vil ta utgangspunkt i WSO' s prinsipp-program.

Tema vil være bl.a:

-Menneskerettigheter, tvang, diskriminering

-Lovutvalgets prosess og innstilling

-Alternativer til psykiatri, likemannsarbeid, selvhjelpsgrupper

Vi forventer at deltagerne følger kursprogrammet, men det vil være rom for tilrettelegging.

Kurset er åpent for alle medlemmer av WSO. Det vil være en liten egenandel på kr 350,- pr kurshelg. Opphold, mat og reise fra Oslo er inkludert. WSO- medlemmer andre steder i landet vil i tillegg få dekket rimeligste reisevei. Behold kvitteringer/billetter.

Kriteriet for å delta på kurset er at du er interessert i å lære mer om WSO og temaene vi jobber med.

Praktisk informasjon

Kurset vil foregå over to helger fra fredag til søndag kveld, en helg på våren 17. til 19. juni, og en på høsten 23. til 25. september.

Første kurs 17. til 19. juni på Miruja kurscenter i Morgedal, Telemark (tidl. Versto Turistheim)

Morgedal ligger ca 18 mil fra Oslo, ca 2,5 time med bil.

Haukelisekspresen går rett forbi sentret, den bruker ca 3,5 timer fra Oslo.

Avstand fra Bergen er ca 30 mil, fra Skien 10 mil.

Link til Miruja kurscenter:

<http://www.realisering.no/>

Kurset begynner fredag 17. juni kl 18.00

Reiseplan fra Oslo:

Haukeliekspressen kl 13.30 fra Oslo Bussterminal. Den er i Morgedal kl 17.00.

Hjemreise søndag kl 18.43 fra Morgedal, bussen er på Oslo Bussterminal kl 22.20.

Er du interessert i å delta? Ta kontakt med kontoret på tlf.: 21413590

Påmeldingsfrist 3. juni.

Amaliedagene 2011

Årets Amaliedager starter lørdag 20. august med en markering foran Stortinget og åpningskveld på Litteraturhuset om kvelden.

Som vanlig vil det være gudstjeneste og minnemarkering ved skammens grav på søndag 21 august, og et utendørs arrangement med grilling på Sognsvann senere på dagen. Fagdage vil i år bli holdt mandag 22. og tirsdag 23. august i velferdsbygget på Gaustad.

Avslutning på 31B tirsdag 23. august om kvelden.

Årets utenlandske hovedgjest er John McCarthy, mangeårig aktivist i Mind-Freedom og grunnlegger av Mad Pride Irland.

Programmet jobbes det fortsatt med, men vi kan love at det også i år vil bli bra, og vel verdt å sette av dagene.

Noen stikkord om programmet: Foredrag av Tor Johan Ekeland, Jan Magne Sørensen, Bente Marcussen, Siv Helen Rydheim m. fl. Arild Bye forteller om Kristoffer Uppdal, Finn Jacobsen viser bilder og forteller om Bendik Riis. Musik av Lars Mannsåker.



Amalie Skram

John McCarthy, stort hjerte og store ideer.

Tekst Mette Ellingsdalen

Jeg møtte John McCarthy under WNUSP sin generalforsamling i Uganda i 2009. Noe av det som gjorde mest inntrykk på meg var Johns evne til å snakke om "de store tingene" som menneskerettigheter, stigmatisering og overgrep, uten noen gang å miste av syne at det i bunn og grunn handler om enkeltmennesker.

Han kommuniserer både med hjerte og hjerne, og med det blir budskapet hans vanskelig å ignorere. Med irsk inderlighet kjemper han kampen for hvert menneskes rett til verdighet, frihet og inkludering i samfunnet. Jeg er veldig glad for at vi i år får ham som gjest under Amaliedagene, han er virkelig et menneske det er verdt å lytte til.

"We give you music, poetry, art, beauty yet we are stigmatised unto death." John McCharty

McCarthy holder foredrag og taler over hele Irland om hvordan "madness" eller galskap er en vanlig og naturlig tilstand som alle opplever. Han snakker om hvordan man kan forholde seg åpent og naturlig til dette uten fordommer eller frykt.

En annen viktig sak som MindFreedom Ireland har satt søkelyset på er kampen mot elektroshokk. I Irland kan elektroshokk brukes med tvang, og John McCarthy har sammen med andre aktivister kjempet for en lovendring som

forbyr muligheten for å gi ECT uten fritt og informert samtykke.

I arbeidet med utformingen av FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) representerte John McCarthy MindFreedom International i FN.

MadPride.

John er grunnlegger av MadPride Irland, et fantastisk vellykket familiearrangement. Mad Pride Irlands viktigste virkemiddel for å overkomme stigmatisering er gjennom latter og moro. De har jevnlig familiearrangementer rundt i landet med åpenhet, lek og og moro i sentrum. I 2010 var det over 12 000 mennesker innom på det største arrangementet.



John McCarthy

Ramme:

Mer info om MadPride Ireland
www.madprideireland.ie

Vil du lese mer om John McCarthy finner du lenker til artikler han har skrevet på www.amaliedagene.no

Utdrag fra diktet ABUSE av John McCarthy
Trykket i sin helhet I Søkelyset 31

ABUSE!

You have: rotated us, dunked us,
beat us, tied us, chained us, locked
us, deserted us, desecrated us,
drugged us, disgraced us, insulin
ated us, shocked us, ignored us,
propagandises us, lied, put your
knives under our eyes detached our
lobes, stole our memories you are
still at it now. Chemical, not ice
pick, but as cold as ever.

You have failed us.

Opinion as fact! Supported by
do gooders who never touched a
tormented soul, but know the law.
Capacity judged as those innocents
before savagely damaged. Similar
law that protected the church
while a previous generation of
do gooders pruned themselves in
the reflected glory of the abusers
held in high station by an older
generation of educated ignorance.

Belief not knowledge, bible to
DSM, guess to access my soul
how you feel about how we feel
impacts so much on us ; on you.

Not at all.

Erfaringskompetanse.no

Erfaringskompetanse er et nettsted hvor brukerhistorier fra psykisk helsevern blir tatt på alvor. Opplysning om psykiske problemer er med på øke bevisstheten til mennesker som ikke vet så mye om hva psykisk lidelse er. Fagfolk fra psykisk helsefeltet kommer også med sine bidrag på dette nettstedet. Vi får nå håpe at denne siden kan være med på å øke toleransen i samfunnet og bidra til mindre stigmatisering av mennesker med psykiske problemer. 2 av WSO's medlemmer, Siv Helen Rydheim og Bjørn Ingar Pedersen er faste bloggskribenter for Erfaringskompetanse.no. Her kan du lese utdrag fra de siste blogginnleggene deres:



Antidepressiva, en melkeku for legemiddelindustrien

Trond F. Aarre har i sin nye bok "Manifest for psykisk helsevern" tatt for seg forskning på bruk av antidepressiva. Hans konklusjon er at 1 av 10 som bruker denne type medisin vil oppleve at den virker. Ti pasienter må behandles med medisinen for at en pasient skal bli frisk. Han problematiserer ikke at alle ti sannsynligvis får stort ubehag den dagen de ønsker å slutte med medisinen.

Jeg har selv brukt samme type medisiner siden 1998 fram til dags dato. Den ene er for å stabilisere bipolare symptomer (Tegretol). Den andre typen er av de nyere antidepressivene (Cipramil), og den tredje er av litt eldre dato (Tolvon), som

også er en antidepressiva, men som i tillegg skal ha en virkning på søvnproblemer og angst. Årsaken til at jeg fikk disse medisinen var at jeg fikk en bipolar 1-diagnose (manisk-depressiv).

Både Cipramil og Tolvon har jeg forsøkt å trappe ned på. Nå sist trapper jeg ned på Tolvon. Problemet, når jeg ønsker å slutte med medisinen, er at jeg opplever stort ubehag (abstinenser). Legemiddelindustrien har gjort det ekstra vanskelig å slutte med medisinen ved at de har sørget for at man ikke kan gå ned suksessivt med f eks å lavere doser (mindre en 10 mg). Deler man tabletter det ikke er delestrek på, vet man ikke hvor i tabletten virkestoffet befinner seg.

Mitt håp er "Dugnad for frihet". Jeg håper at noen av de som har penger å investere i sosialt entreprenørskap satser på "Dugnad for frihet"! Måtte de bare komme i gang med prosjektet! Alle helseforetak skal opprette alternativer til tvang og medisinfrie behandlingstilbud. Det går veeeldig sakte. Jeg stilte spørsmålet til styreleder i Helse Nord om hvor langt de har kommet i planleggingen av dette, og fikk til svar at spørsmålet var "for faglig".

Siv Helen Rydheim

<http://sivhelenrydheim.blogspot.com>

Bloggpost

av Bjørn Ingar Pedersen



Kan man tenke seg frisk?

Psykisk syke har ofte problemer med tankemessige forhold. Mange møter liten respekt for dette og flertallet som oppsøker hjelp til å løse disse problemene blir anbefalt å prøve medisiner som sløver sinnet.

Jeg tror at å medisinere bort tanker ikke alltid er like hensiktsmessig. Jeg vet av egen erfaring at de samme tankene kommer tilbake med full kraft når man en gang skal slutte med medisiner. Jeg tror at klinisk riktig samtaleterapi er en bedre måte å hjelpe mennesker i krise på. Norge må utdanne flere psykologer for å lette byrden til en allerede overbelastet psykologstand for å kunne yte god hjelp til alle de som trenger noen å snakke med.

Mange foretrekker å snakke med noen som kommer med gode råd og som engasjerer seg for at tilfriskning er/kan bli en realitet. Psykiatrien som profesjon må begynne å ta mennesker mer på alvor. Jakko Seikkula har gjort mange mennesker (også schizofrene) friske uten medikamentell behandling og hans behandlingsmodell benyttes også av psykiatere

her i Norge, selv om de er i fåtall.

Helseforetakene bør møte etterspørselen fra mennesker med psykiske problemer på nye måter. Vi lever tross alt ikke på 50-tallet lenger og nyere forskning viser at fordomsfri samtaleterapi er mye mer effektiv enn den overdrevne bruken av medikamenter.

Også friske mennesker blir medisinert i psykiatrien i kortere eller lengre perioder og mange av disse menneskene opplever å bli syke når de slutter med medisiner etter endt behandling. I slike tilfeller så bør slike erfaringer tas til etterretning og ikke bare avfeies som manglende sykdomsinnsikt eller compliance. Denne gruppen blir større og større for hver eneste dag som går og mange blir lurt til å prøve psykofarmaka og blir sittende igjen med ødelagte liv.

Ikke minst så holder psykiatrien tilbake informasjon om alvorlige bivirkninger på toppen av det hele. Det blir i mine øyne litt dumt. Alle kan jo lese i pakningsvedlegget. Vektøkning er en av mange bivirkninger og man kan faktisk bli schizofren av schizofrenimedisiner. Slike fakta er eksempler på at friske mennesker blir gjort til forsøkskaniner i et eksperiment som ingen vet utfallet av

I USA ble 2 store legemiddelprodusenter dømt til å betale ut milliardbeløp i erstatning fordi de hadde holdt tilbake informasjon om medikamentene de selger. Når får vi en slik rettssak i Norge, og hvem tør å føre saken?

Se: <http://egnemeninger.wordpress.com>

Diverse

Fokus på tvang i Dagsrevyen:

22/10 2008 <http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/148215/>

16. mai <http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/263936/>

17. mai Kl. 21.00 <http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/264114/>
Kveldsnytt <http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/264245/>

18. mai Kl. 21.00 <http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/264403/>

Nyheter på nrk.no om medisinbruk i psykiatrien:

<http://www.nrk.no/nyheter/1.7637491>

Mange blogger om psykiatrierfaringer. Her er noen webadresser:

<http://erfaringskompetanse.no> <http://psykiskbloggen.com>

<http://egnemeneringer.wordpress.com> <http://janolaf.wordpress.com/>

<http://sivhelenrydheim.blogspot.com/>

<http://sivryd.wordpress.com/> <http://stomm-blog.blogspot.com/>



Landsforeningen - We Shall Overcome

Stiftelsesår: 1968 / Org.nr.: 980 334 597 / Bankkontonr.: 6242.05.31325

Postboks 8817 Youngstorget, 0028 Oslo –

besøksadresse: Møllergata 12, Inngang v/ Torggata 10

Tlf.nr. 22 41 35 90 – post@wso.no – www.wso.no