

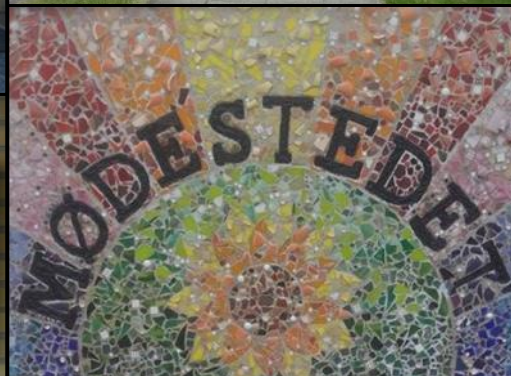
BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddelcentret, Socialpædagogisk Støtte team, Opgangsfællesskaberne, Ungegruppen, BIFOS og Venneforeningen.

Årgang 14, nr. 2
August 2020

Hedebo

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med august-udgaven af Brugeravisen. Pga. corona-krisen udkom vi ikke i maj måned. Således har der ikke været så mange aktiviteter at skrive om. Men vi har beretning om, hvordan brugerne af socialpsykiatrien har oplevet corona-krisen, og hvilke konsekvenser det har haft for brugerne. Brugerrådsmøde den 31. marts blev aflyst, så der er intet nyt referat.

Vores ny leder af Det Blå Hus præsenterer sig selv på side 11. Vi ser frem til et godt samarbejde med Kristina.

Vores tidligere leder skulle have været på besøg i marts for at sige farvel, men det måtte aflyses pga. corona-virus. I stedet har Gitte været på besøg onsdag 8/7, se side 12.

Tur med Det Blå Hus til Fåborg i maj måned blev aflyst pga. corona, men heldigvis lykkedes det at gennemføre turen 15. juni i stedet for.

Vi har interview med brugerne i Det Blå Hus om, hvordan de har oplevet corona-tiden. Vi beretter også om corona-tiden i BIFOS.

På Hedebo har de haft den årlige cykelkonkurrence La Vuelta, hvor også borgmester Mikael Klitgaard deltog. Desuden beretning om corona-tid på Hedebo samt indvielse af ny terrasse.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

Udgives af brugerne i Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune. Det Blå Hus. Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

Ansvarshavende:

Peter K. Baggsgaard

Redaktion:

Peter K. Baggsgaard

Layout: Peter K. Baggsgaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 125

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. november 2020. Næste nr. udkommer 20. november 2020.

Materiale til avisen sendes til:

E-mail: [post\[a\]brugeravisen.dk](mailto:post[a]brugeravisen.dk)
Eller gives til redaktionen.

Avisen på Internet

www.brugeravisen.dk

Her kan du læse avisen elektronisk.

Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Musikforedrag med duoen ”Me and Maria”	Side 4
Om Social Færdighedstræning (SFT)	Side 5
Ny leder for Rusmiddel og Thorvaldsensvej	Side 9
<i>Det Blå Hus</i>	
Corona-tid i Det Blå Hus	Side 10
Ny leder for Det Blå Hus	Side 13
Besøg af Gitte Velling	Side 14
Sankt Hans i Det Blå Hus	Side 15
Tur til Fåborg med Det Blå Hus	Side 20
<i>Aktivitetsskalendarer</i>	Side 26
Tur til Løkken med Det Blå Hus	Side 27
Sommerfest i Det Blå Hus 2020	Side 32
Jan og Johannes 120 års fødselsdag	Side 36
Ved bisættelse af Susanne Hessellund	Side 41
<i>Hedebo</i>	
La Vuelta på Hedebo	Side 44
Corona-tid på Hedebo	Side 48
Indvielse af ny terrasse på Hedebo	Side 51
<i>BIFOS</i>	
Corona-tiden i BIFOS	Side 54
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 56



Stemningsfuld koncert
ME AND MARIA

MUSIKFOREDRAG MED DUOEN "ME AND MARIA"

I salen på Brønderslev bibliotek
P.N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev
Torsdag d. 17. september 2020, kl. 19.00. Dørene åbnes 18.30, og der er fri entré.

Kom og hør et musikforedrag med Maria Rosenberg og hendes duo ME AND MARIA, der spiller smuk musik med stemningsfuld lyssætning. ME AND MARIA skriver sange i den blide pop-genre med et folkeligt nordisk strejf. Maria har psykiatrien som sin hjertesag, da hendes mor var psykisk syg og begik selvmord i 2011. Hun fortæller om oplevelser, hun har haft med hendes mor og mødet med psykiatrien.

www.meandmaria.dk

Om Social Færdighedstræning (SFT)

På baggrund af, at undertegnede har deltaget i to forløb om Social Færdighedstræning vil jeg her skrive lidt om, hvad SFT er. Undertegnede har deltaget i et forløb på Hedebo og fornylig et forløb i gruppebostøtte i socialpsykiatrien. Som psykisk sårbar kan man mangle sociale færdigheder enten fordi, at de aldrig er blevet ordentligt udviklet, eller fordi færdighederne er gået tabt eller er blevet forringet i forbindelse med ens sygdom. Manglende sociale færdigheder kan typisk optræde ved skizofreni, hvis man har de såkaldte negative symptomer, hvilket betyder fx affektaffladning (anhedoni), inaktivitet, nedsat energi og social isolering. Men manglende sociale færdigheder kan også optræde ved andre psykiske sygdomme, fx ved personlighedsforstyrrelser.

I SFT undervises i fem forskellige færdighedsområder:

- Verbal og nonverbal kommunikationsadfærd. At genkende og gøre brug af verbal og non-verbal kommunikationsadfærd og at iagttage andre menneskers begynd/begynd-ikke signaler.
- At indlede en venlig samtale. At finde steder, hvor der er folk at tale med, mennesker, der er villige til at tale, og emner, hvormed man kan indlede en venlig samtale.
- At holde en venlig samtale gående. At gøre brug af aktiv lytning (vise interesse via ansigtsudtryk, kropsholdning, Korte kommentarer. Verbal opmuntring. Stille uddybende og klargørende spørgsmål). Stille åbnede og lukkede spørgsmål, identificere samtaleemner og at udvise passende åbenhed om sig selv. Åbne spørgsmål er spørgsmål, som starter med fx hvad, hvornår, hvem. Lukkede spørgsmål kan besvares med ja eller nej, hvilket ikke så godt bidrager til at holde en samtale gående.
- At afslutte en samtale på en behagelig måde. At afslutte en samtale på en venlig måde.
- At benytte alle færdighederne. At integrere alle færdigheder og øve venlige samtaler.

For mit eget vedkommende har jeg især draget nytte af færdigheder i at anvende passende personlig åbenhed i samtaler. Noget jeg tror raske mennesker behersker intuitivt, men hvor det har hjulpet mig især at være bevidst om dette. Så der fx ikke så let opstår pinlige eller ubehagelige

situationer, når man forstår dette princip for kommunikation.

Grad af personlig åbenhed:

Lavt

- ikke personlige fakta
- noget som ikke handler om en selv
- kan deles med hvem som helst

Middel

- fakta om sig selv
- meninger, holdninger
- kan være upassende at dele med hvem som helst
- efter et vist kendskab/tryghed

Højt

- meget personligt - privat
- egne følelser/problemer
- deles kun med nære venner
- kun når det er klart, at den anden er villig til at lytte

SFT består også i undervisning i generel problemløsning, som kan bruges til at lære deltagerne at nå deres mål og få opfyldt behov, så de kan blive mere uafhængige, samt at løse problemer i forbindelse med en samtale:

- Stop op og tænk.
- Identificer problemet.
- Opregn de forskellige måder, som problemet kan løses på.
- Evaluer hver af de alternative løsninger. At vægte fordele og ulemper.
- Vælg en løsning og planlæg, hvordan den skal bruges.
- Opregn de ressourcer, der skal bruges for at anvende løsningen.
- Fastlæg dato og klokkeslæt for, hvornår du vil gøre brug af den valgte løsning. OG GØR DET SÅ!

Problemet kunne fx være, at man har aftalt at gå i biografen med en ven. Man står i køen, men vennen kommer ikke eller er forsinket. Hvad gør man for at løse situationen? Man kan fx fortsætte i køen, forlade køen og vente på vennen eller forlade køen og ringe til vennen.

Problemløsningsfærdigheder kan også bruges til konflikthåndtering, hvor man skal identificere uenigheder og finde løsninger på at håndtere konflikten

i en social relation på en hensigtsmæssig måde. Her taler man også om selvbeskyttende færdigheder. Fx at holde fast på ens meninger på en respektfuld måde og sige fra over for andre. At håndtere vrede og uenigheder. At gå aktivt ind i konfliktløsning samt at vurdere, hvilke konflikter der er værd at gå ind i, og hvilke der ikke er.

Gode grunde til at træne sociale færdigheder.

Fohlmann opregner ni gode grunde til at træne sociale færdigheder:

1. Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald og genindlæggelse på sygehus.
2. En mere velfungerende støtte i dagligdagen.
3. En mere velfungerende dagligdag.
4. Bedre kontakt til andre.
5. Bedre løsning af problemer i dagligdagen.
6. Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser.
7. Rligere fritid.
8. Mere meningsfuld beskæftigelse.
9. Øget kendskab til rettigheder og muligheder.

Program for møde i gruppen

Oversigt over hovedpunkterne i en session af ca. 11/2 times varighed inkl. pause:

1. Runde
2. Hjemmeøvelse fra sidst
3. Oplæg/undervisning
4. Deltagererfaring med temaet
5. Rollespil eller problemløsning
6. Ny hjemmeøvelse

7. Afslutning

Man bruger også spørgeskemaer i SFT, hvor deltageren skal svare på spørgsmål som fx forklaring af åbne og lukkede spørgsmål, hvilken emner optræder, hvilken grad af personlig åbenhed bruges i samtalen m.m. Et egentligt forløb i SFT bør foregå over en længere periode. Et halvt til et helt år for, at der er mulighed for at træne de sociale færdigheder, så de sidder fast også, når forløbet er afsluttet. Før forløbet starter skal aftales, at alle skal overholde, at der er tavshedspligt i forhold til, hvad der foregår i gruppen, samt at tonen er positiv og venlig uden kritik af andre deltagere.

OPUS

SFT indgår i behandlingsplanen i OPUS, som er tidlig opsporing af unge med skizofreni og psykose bestående af en tværfaglig indsats. Udover decideret Social Færdighedstræning indgår også moduler om medicin (Virkninger og bivirkninger. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin. At søge informationer). Og symptommestring (At genkende tidlige advarselstegn. At håndtere tidlige advarselstegn. At genkende symptomer. At håndtere symptomer. At kende stress-sårbarhedsmodellen).

Litteratur:

Robert P. Liberman: At lære at kommunikere. Vejleders manual. Dansk Psykologisk Forlag 1999.

Irene H. Oestrich: Selvværd og nye færdigheder. Manual til dig i udvikling. Dansk Psykologisk Forlag 2004.

Allan Hedegaard Fohlmann: Social Færdighedstræning. Psykose hos unge - symptomer, behandling og fremtid. PsykiatriFonden 2009. s.161-189.

Socialstyrelsen. Manual. Social Færdighedstræning. August 2017.

PKB

Præsentation af ny afdelingsleder for Rusmiddelcenteret og Opgangsfællesskabet Thorvaldsensvej

Hej med jer 😊

Jeg hedder Tanja Møller, og jeg er pr. 1/7-2020 ansat som afdelingsleder for Rusmiddelcenteret og Thorvaldsensvej her i Socialpsykiatrien.

Jeg er uddannet pædagog med specialisering i idræt i 2006 og har siden da arbejdet indenfor specialområdet med forskellige skønne borgere både som pædagog, koordinator og leder.

Senest har jeg været i Jammerbugt Kommune som pædagogisk koordinator i Myndighed Sundhed og Handicap, hvorfra nogle stykker af jer kender mig.

Jeg ved, at vi alle sammen hver især kan noget, og sammen kan vi meget mere, uanset om vi er brugere eller medarbejdere. Derfor er jeg meget optaget af en åben dialog, uanset om det er i tale eller på skrift, da jeg herigennem oplever, at vi nemmere kan hjælpe hinanden.

Når jeg ikke er til møder rundt omkring, er jeg som regel på kontoret i Rusmiddelcenteret eller på Thorvaldsensvej. Uanset hvor jeg er, er jeg altid mulig at træffe på telefonen, og skulle jeg ikke tage den, ringer jeg tilbage, hvis du lægger en besked.

Jeg glæder mig til at møde jer alle og lære hele organisationen nærmere at kende. 😊

Venligst Tanja



Corona-tid i Det Blå Hus

Hvordan har I klaret ikke at komme i DBH? Har I savnet samtaler og støtte fra Det Blå Hus og evt. bostøtte?

Vi har holdt os oppe ved at hente mad hver 3. dag. Vi kunne også hente mad og sidde på terrassen. Der var altid nogen at snakke med. Det havde været meget svært, hvis Det Blå Hus ikke havde lidt åben, og at der var mulighed for at gå ture. Personalet har været gode til at tilbyde samtale og at ringe til brugerne. Bente ringede en gang i mellem til de forskellige brugere. Efterhånden blev der mere og mere åbent, og der kom flere brugere til socialt samvær. Vi var på terrassen hver dag. Der har sjældent været ti. Det var uden problemer med antallet, og vi tog hensyn til hinanden.

Hvordan har I klaret at være hjemme med kun lidt kontakt til andre mennesker? Har I kunnet opretholde en struktur på hverdagen?

Det har været svært at holde struktur på hverdagen. Man kan falde helt sammen, fordi man altid kan udsætte gøremål og gøre det i morgen. På den måde kan det mærkes, at arbejdet er en støtte til også at fungere derhjemme. Nogle har været mere udsatte end andre pga. kroniske sygdomme og har holdt sig isolerede. Det har været svært, at hele samfundet har været lukket. Man kan ikke det udadtil, som man plejer.

Har der været noget positivt ved corona?

Fx at have mere tid til gøremål, man ellers ikke får tid til. Fx oprydning, rengøring m.m. Nej ikke rigtig. Vi har haft tid til at rydde lidt op i haven og lave forskelligt håndarbejde. Det føltes som om det var søndag hver dag. Vi har dog klaret os bedre end forventet. Det har været positivt, at nogen gerne vil snakke i byen også folk, man ikke kender. Den angst og tendens til at isolere sig i fortiden giver følelsen af tilbagefald til angst og isolering.

Er eller har I været usikre på fremtiden?

Dem med kronisk sygdom har haft spørgsmål om, hvordan det bliver, når samfundet åbner op igen. Man tager en dag af gangen og håber på det bedste. Vi har lært af erfaring, at hvis man hele tiden tænker fremad omkring noget, man ikke kan gøre noget ved, så bliver det værre. Der har været genopblussen i Kina, hvilket giver bekymring om, hvordan det kommer til at gå i Danmark. Dog er man ikke hunderød. Det betyder noget, at vi tager med på turen til Fåborg, og man beviser således for sig selv, at det ikke er farligt. Vi trænger til, at der skal ske noget nyt. Det psykiske helbred er ligeså vigtigt som det fysiske.

Kender I til stress, bekymring, tristhed, vrede, frygt og ensomhedsfølelse?

Ja, der har været dage, hvor det har været trist og deprimerende. Fx påsken var svær med mange dage. Det har i det hele taget været svært med helligdage, hvor man er vant til samvær. Vi har ikke følt frygt bortset fra isoleringen. På trods af risikoen, når man har en kronisk sygdom, har man alligevel følt sig nogenlunde tryk.

Hvordan har kontakten til pårørende været?

Det har været helt normal bortset fra, at nogle har været bange for at smitte ældre familiemedlemmer. Det har været et problem med børnebørn, som kan bringe smitten videre. Familien har fx været forbi med mad i påsken. Man har holdt kontakten via telefon og SMS. Det har været længere samtale end normalt. En af brugernes svigerdatter har helt lukket sig inde pga. frygt for at dø, hvis hun blev smittet.

Har I brugt de sociale medier?

Ja, meget Facebook. Andre har ikke brugt det mere end sædvanligt. Messenger til pårørende. Nogle har lukke af pga., at det handlede om sygdom hele tide. Nogle har fulgt meget med i medierne, men senere mindre udtalt. Man er ikke blevet dårlige af at se TV og være på Facebook.

Har I set mange nyheder om corona eller har I holdt jer fra for mange nyheder pga. at det kan skabe angst, bekymringer og utryghed.

Man har set mange nyheder med pressekonferencer. Man har ikke gået op i indlagte og døde. Det har været svært for nogle, da det skaber frygt. Nogle har lyttet til lydbøger i stedet for.

Har I kunnet sove normalt eller har søvnen været forstyrret?

Man har sovet normalt.

Har I spist mere for at dulme ensomheden eller drukket mere end normalt?

Man har både drukket sodavand og spist lidt mere ellers normalt (chokolade og kiks). Vi har fået lidt mere kage i DBH.

Har I brugt telefonrådgivning i DBH og udover DBH?

Man har haft ringet en enkelt dag om, hvad der kører i hovedet. Ellers har socialt samvær på terrassen i Det Blå Hus været godt og i flere tilfælde nok.

Corona i DBH

DBH lukkede torsdag 12/3. I de efterfølgende uger var der åbent for, at man kunne få mad udleveret i døren mandag-onsdag-fredag. Ellers kunne man kun ringe til personalet i huset. Der var dog stadig en mulighed for at kunne bestille en samtale i DBH.

Først i april blev der åbent for, at vi kunne sidde på terrassen, når vi ikke var flere end 10 personer. Der blev også mulighed for en gåtur med personalet. Sidste i april blev beskyttet beskæftigelse åbent med særlige forholdsregler.

Først i maj blev værestedet åbent med 10 personer indenfor og 10 personer på terrassen, og der var nu spisning til frokost i huset. Det Blå Hus fungerede herfra tæt på normalt, dog var der stadig ikke åbent for spisning fredag aften. Hvilket først kom senere på sommeren i juni måned.

PKB

Ny leder for Det Blå Hus

Jeg hedder Kristina Bech Jørgensen, og er pr. d. 15. maj 2020 ansat som afdelingsleder ved Dagtilbuddene ”Det Blå Hus” og ”Springbrættet” indenfor Socialpsykiatrien.

Jeg blev uddannet pædagog i 1997 og har arbejdet som leder af forskellige specialpædagogiske tilbud gennem mere end 20 år. De sidste 5 år har jeg arbejdet med erhvervsafklaring af borgere med autisme i en privat organisation i Herning.

Jeg er meget optaget af at understøtte den enkeltes kompetencer og motivation til at få et indholdsrigt liv, gerne med fokus på en beskæftigelsesrettet indsats.

Jeg glæder mig rigtig meget til at lære alle at kende og til at lære organisationen at kende. Jeg har kontor på både ”Springbrættet” og i ”Det Blå Hus”, så jeg vil være at træffe i husene på forskellige dage.

Mvh. Kristina Bech Jørgensen



Besøg af tidligere leder for Det Blå Hus Gitte Velling

Onsdag d. 8. juli havde vi besøg af vores tidligere leder Gitte Velling. Corona-krisen opstod på samme tid som Gitte skulle have taget afsked med huset, derfor lovede hun at komme på besøg efter corona for at sige ordentligt farvel.

Gitte var i huset fra om formiddagen. Johanne overrakte en afskedsgave til Gitte, som bestod af to fine katte i udskåret i træ. Se billede.

Om eftermiddagen var der strikkeklub, så der var mange til at tage afsked med Gitte. Der blev sagt farvel, og vi ønskede hende alt godt fremover.

PKB



Gitte pakker gave op.

Fint udskårne katte i træ



Sankt Hans i Det Blå Hus

Så blev der fejret Sankt Hans. Med alt hvad der hører sig til: grill pølser, båltale, heks og bål, kage og live musik.

Ole Jespersgaard holdt båltalen. Han sagde bl.a., at vi fejrer Johannes døberens fødselsdag ved Sankt Hans et halvt år før Jesu fødsel. Sankt Hans markerer også den længste dag på året.

Med Corona krisen i mente sagde han også, at vi ikke må blive så bange, at vi ikke lever.

Ole læste et digt op, som var en hyldest til en kvinde, som han skrev, da han var ung. Til slut sang Ole tredje vers af sigøjner, og vi sluttede af med at synge ”Vi elsker vort land”.

Heksen var fløjet og bålet brændt. Herefter holdt vi et kort husmøde, hvor vores nye leder Kristina gav nogle informationer om aktiviteter henover sommeren. Derefter sagde Kristina velkommen til Springbræt-bandet, som spillede godt en time med ekstranummer.

Tusind tak til alle, som har været med til, at vi kunne holde en super fest og især tak til Springbræt band.

Pia og PKB





Jette og Søren.



Publikum.



Kaffe og kage.

Heksen på bålet.





Kage.

Kristina leder husmødet.



SANKT HANS

Så er det tid til at fejre midsommeren og at vi nu må være mere sammen.
Så derfor tilbyder vi et fælles samlet arrangement, som indeholder:

23. Juni 2020

12.00: Vi griller pølser og brød

13.00: Mini Husmøde med info om sommerferien og lignende.

13.30: Vi tænder op i bålet og Ole holder Sankt Hans tale

14.00 – 15.00 Springbræt band spiller live og vi spiser kage.

Arrangementet er **næsten gratis** for deltagere, dog skal man selv betale drikkevarer.

Vi har lånt to store telte, som vil bliver stillet op på parkeringspladsen, så vi kan hygge uanset vejret.

Vi håber så mange vil komme og deltage hele eftermiddagen og hjælpe til at vi får en **fantastisk** eftermiddag.



Tur til Fåborg 🌞🌞🌞

I mandags d. 15. juni drog vi en flok fra Det Blå Hus på tur til Fåborg. Vi blev indlogeret på et fint vandrehjem, helt centralt i byen med kort afstand til gågade og havn.

Mandag spiste vi på italiensk restaurant, tirsdag havde vi festmiddag på restaurant med udsigt ud over vandet.

Onsdag spiste vi på vandrehjemmet.

Tirsdag sejlede vi til Bjørnø. En rigtig hyggelig tur i perfekt vejr og

med en skøn middag på cafe 🌞🌞🌞.

Nogle besøgte Fåborg museum og Jan, Peter og Pia hoppede i vandet fra Fåborg havnebassin.

Ellers blev dagene brugt på afslapning, kaffe på cafe, shopping og

en masse god snak og grin 😊🌞🍷😄.

Tak til alle for en skøn tur 😊🌞.

Pia

Vi startede med at tage toget fra Brønderslev 9.35. Vi skulle skifte i Ålborg, og i Odense skulle vi skifte til bussen til Fåborg. Vi fandt frem til bussen med lidt hjælp. Da vi var ankommet til vandrehjemmet, fik vi tildelt nøgler til vores værelser. Vi skulle bo i en anden bygning end der, hvor receptionen lå.

Efter indlogering var vi på café og fik iskaffe og øl m.m. Om aftenen skulle vi spise på pizzeria. Der var dog ikke helt styr på, hvordan pizzaerne skulle fordeles. De fleste var enige om, at der var for meget salt i. Undertegnede måtte bælle en halv kande vand foruden en stor øl, men ned skulle det jo, når vi havde betalt. Efter maden var vi i Spar for at købe lidt ind. Nogen gik tilbage til vandrehjemmet, mens andre gik videre for at se sig om. Vi kunne ikke finde en cafe med kaffe. Det meste var lukket på en mandag aften, men Pia fandt en bodega, hvor de godt nok mest solgte øl, men de kunne alligevel godt lave en kop kaffe. Det var lidt sjovt at iagttage de forskellige stamgæster, der alle havde fået så hatten den passede.

Tirsdag skulle vi med færgen til Bjørnø. Vi spiste frokost på en hyggelig café. Café-personalet var faktisk med færgen, og de havde råvarer med til vores frokost. De fleste fik sandwich og nogle nachos. Tirsdag aften var der festmenu på Spisehuset. Det var virkelig god mad. Undertegnede fik et gourmet stjernesud, der overgik, hvad jeg

ellers har smagt. Efter spising fik vi iskaffe m.m. Undertegnede fik en irsk kaffe. Bagefter gik vi ned til havnebadet, hvor der var en del unge mennesker i vandet. Det lykkes vist Pia at få Jan overtalt til at bade onsdag eftermiddag, og undertegnede var også mere eller mindre med på ideen.

Tilbage på vandrehjemmet havde vi en hyggelig snak om bl.a. Jans erfaringer med toiletforhold og andet, som vi ikke skal berette om her.

Onsdag formiddag var der tid til shopping, cafebesøg og frokost. Over middag var Jan og Peter på Fåborg museum. Der var malerier af de fynske malere fra slutningen af 1800-tallet til begyndelsen af 1900-tallet. Vi så bl.a. det berømte billede ”Aftenleg i Svanninge Bakker” (1900) af Fritz Syberg.

Over middag var Pia, Jan og Peter ude at bade nede ved Fåborg havnebassin. Peter var først i vandet. Pia og Peter vovede at springe fra både to meter og tre meter. Det var koldt lige til at begynde med, men ellers var det dejligt at blive kølet af i varmen.

Om aftenen spiste vi på vandrehjemmet. Vi fik forloren høre, og der var rigeligt af det. Til dessert fik vi pandekager med is – meget lækkert. Personalet havde købt drikkevarer og chips, men vi var næsten for mætte til at spise det.

Torsdag var der hjemrejsedag. Vi skulle med bussen 9.30 til Odense og derfra til Århus – Ålborg – Brønderslev. Der var nogle, der ikke rigtig kunne overskue den lange rejse, men det gik jo alligevel.

PKB



Pia ved ”Det Blå Hus”
på Bjørnø.



Johanne, Ulla, Gitte og Hanne.



Pia og Jan.



Blomstermark

På gåtur.





Pia i gyngen. Jan skubber.



Peter klar til udspring.



Cafe Fruens Vilje.



Festmiddag på restaurant ved havnen.



På pizzeria.



Is med pandekager på vandrehjemmet.

Tur til Løkken med Det Blå Hus

Onsdag 22/7 var vi på tur til Løkken med Det Blå Hus. Vi mødes i Det Blå Hus kl. 9.00 og på banegården 9.10. Da vi ankom til Løkken, gik vi først hen på restaurant Søborg, hvor Søren kunne sidde og få en kop kaffe. Det var Anette, der var med som personale.

Derefter delte vi os i grupper og gik og så på butikker.

Undertegnede gik med Anette og nogle andre, men efter kort tid gik Laugi og jeg ned til stranden via en ny vej, som Anette viste os. Der lå et fiskerhus ad den vej.

Vi gik derefter langs stranden hen der, hvor fiskerbådene ligger, og gik tilbage til byen derfra. Vi så lidt på butikker, og gik derefter til restaurant Søborg. Undertegnede købte to signal T-shirt for 200 kr.

Ved middagstid mødtes vi alle på restaurant Søborg. Vi var i alt 14 personer. På restaurant Søborg var en stor buffet med mange forskellige retter, så der var rigeligt for enhver smag. Det var også kager, pandekager og fri softice til dessert.

Efter frokosten var vi godt mætte, og nu gik turen hjemad igen med bus til Brønderslev. Det havde været en rigtig hyggelig tur, som vi må gentage næste sommer.

PKB



Aktivitetskalender
Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune
Det Blå Hus

Musikforedrag med duoen ”Me and Maria”

Tid: torstag d. 17. september 2020., kl. 19.00.

I salen på Brønderslev bibliotek.

Se side 4!!

Med forbehold for fejl, aflysninger og ændringer.
Program følger for de enkelte aktiviteter.
Hold øje med opslag i Det Blå Hus.



Tag kalenderen ud og hæng
den op på opslagstavlen!

Aktivitetskalender

Idrætsforeningen BIFOS

Idrætsstævner 2020

Badmintonstævne i Hjørring.	Torsdag d. 12. marts 2020.
Aalborg Cup 2019.	Onsdag d. 1. april 2020.
Idrætsfestival i Vejle.	AFLYST.
Bakke Cup på Psykiatrisk Sygehus.	AFLYST.
Efterårsstævne i Frederikshavn	AFLYST.
DAI Nordjysk idrætstræf	Torsdag d. 24. september 2020
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	AFLYST.
Julestævne i Hjørring.	AFLYST.
Julefodbold i Ålborg	AFLYST.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 12. februar 2020.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.





Restaurant Søborg.



Til bords.



Kagebord



Restaurant Søborg.

Sommerfest i Det Blå Hus 2020

Fredag d. 7. august 2020 var der sommerfest for brugerne i Det Blå Hus. Festen begyndte ca. ved 18.00-tiden, hvor der var spisning.

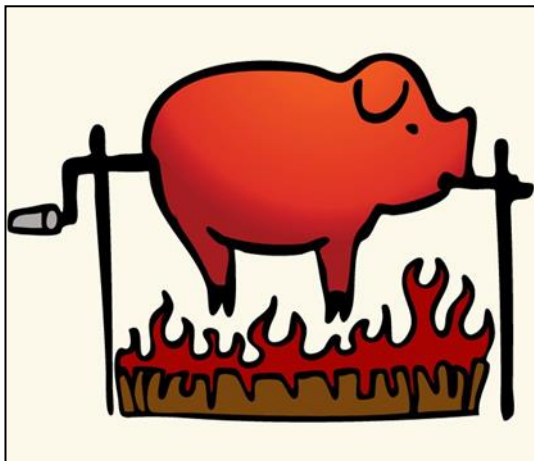
Menuen var helstegt pøttegris med stegte kartofler, flødekartofler flere salater og fløte. Grisen og tilbehør kom fra Tårs Slagtehus. Slagteren var der selv og skar grisen ud. Det var rigtig god og lækker mad. Efter maden var der is med skovbærcouli og drys til dessert.

Der var 44 brugere og personale, så det var en flot tilslutning til arrangementet. Ligesom sidste år var næsten alle personale i Det Blå Hus til stede. Det kostede 75 kr. pr. mand. Derudover måtte man selv betale for drikkevarer.

Som vanligt optrådte Ole J. på slap linje og fortalte bl.a., at han havde læst en bog med tricks til, hvordan man dater. Vi sang fællessang under ledelse af Ole: ”In heaven there is no beer that’s why we drink it here, and when we are gone from here our friends will be drinking all the beer”.

Festen sluttede kl. 22.00, hvor personalet gik hjem. Det var en rigtig hyggelig aften.

PKB





Tagselvbord med alskens lækkerier.



Tagselvbord med alskens lækkerier.



Slagteren skærer grisen ud.



Til bords.



Ole på slap linje.



Til bords.

Jan og Johannes 120 års fødselsdag

I anledning af Jans 50-årsfødselsdag og Johannes 70-årsfødselsdag havde fødselarerne inviteret til fest i Det Blå Hus.

Pia sagde tillykke til Jan og Johanne, og takkede dem for deres store betydning for Det Blå Hus, og præsenterede en fin sang skrevet af personalet. Ole Jespersgaard sagde også tillykke til Jan og Johanne som han benævnte logistikchefen (i bageriet) og vores alle sammens mor Johanne. Vi sagn ”I et land uden høje bjerge” af Michael Falck.

Der var i alt 42 brugere og personale til at fejre Jan og Johanne. Det var Michael ”kok”, der havde lavet dejlig flæskesteg med det hele, og ”bager” Hanne havde lavet citronfromage til dessert.

Bordene var fint pyntet op med solsikker og en særlig serviet med påskriften ”Jan 50 år” og Johanne 70 år”. Jan og Johanne fik fine gaver af brugerne. Jan fik bl.a. en bluetooth højttaler og Johanne fik penge til briller.

Et stort tillykke til Jan og Johanne!!





På terrassen.



Ole Jespersgaard siger tillykke.



Særlig serviet til lejligheden.

Bord pyntet med solsikke.





Hanne med gaver.

Jan pakker gaver op.





Johanne med fødselsdagsballon.

Fint opdækket bord.



Ved bisættelse af Susanne Hessellund i Brønderslev gamle kirke fredag 28. august 2020

Det var tidligere medarbejder i Det Blå Hus og nu præst i Dronninglund Hanne Svensmark, der stod for begravelsen. Hanne holdt en fin tale for Susanne. Kisten var pyntet med farverige blomster ligesom Susanne jo var et glad og farverigt menneske.

Efter bisættelsen var der smørrebrød og kaffe i Det Blå Hus. Steen holdt tale for Susanne. Han sagde bl.a., at Susanne altid havde mod på livet og var positiv. Hun havde stor betydning for Det Blå Hus.

Steen takkede Johanne, som altid havde stor empati både for Susanne og Steen. Han takkede også Henrik og Ingrid for godt venskab. Steen var meget berørt under talen. Steen takkede også den nærmeste familie samt venner.

Vi sang to sange: ”Livstræet” og ”Du kom med alt det der var dig”. På sangarket var der billeder af Susanne. I Det Blå Hus vil vi altid være der for Steen. Susanne blev 61 år.

Ære være Susannes minde.







Livstræet

Hans Holm / Erik Lindebjerg

Der er så meget, der kan trykke,
gøre dagen trist og grå.
Se de folk, der uden lykke
bare går og går i stå.

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvningens port.

Der er så meget uden varme,
uden ånd og uden liv.
Folk bliver fattige or arme,
tænker kun på tidsfordriv.

Lad os lege...

Der er så mange uden venner,
uden kærlighed og kys,
Folk, som ingen andre kender
hvor mon de skal finde lys?

Lad os lege...

Der er så hård en kamp om magten,
alle kæmper for sig selv.
Er der ingen, der har sagt dem,
at de slår sig selv ihjel?

Lad os lege...

Der er så mange, der er slaver,
lænket fast til job og tid -
hvorfor bruges vores gaver
uden tanke, uden vid?

Lad os lege...



Ære være Susannes minde

Afdelingsleder Karoline Jensens tale ved fejring af 1. pladsen i ”Vuelta”

For andet år i træk står vi her som vinder af en landsdækkende cykelkonkurrence. Vi er både forsvarende mestre og fuldstændig ubesejret.

Over 162 patienter kørte over 2000 km på kondicyklerne – hvor er det bare sejt kørt.

Resultatet blev at følgende tre steder får pokal i år:

1. Boform Hedebo 548,47 km
2. Psykiatrisk Center Bornholm 311,20 km
3. De særlige pladser i Frederikssund 301,52 km

Uden alle dem der har deltaget, ville vi ikke kunne vinde igen, og der skal lyde jer alle en stor tak. Det er til både beboere, personale og bl.a. frivillige, repræsentanter fra bevæg dig for livet, BIFOS og vores egen borgmester.

Det er også særlig vigtigt at bemærke, at uden det kæmpestore engagement, der er fra personalet på Hedebo ift. at støtte op om, at beboerne kan få denne mulighed, så var det her aldrig lykket.

Det er en fornøjelse at se den energi personalet lægger i at få ting til at lykkes, og den fest de skaber for alle. Personalet er i særdeleshed med til at vise hvor meget vi kan, når vi løfter i flok, og de er også med til at synliggøre at der er kvalitet i indsatsen på Hedebo.

Til nytår 19/20 sagde jeg:

”Jeg kunne rigtig godt tænke mig, at vi bliver bedre til at synliggøre, at Hedebo er et godt sted at være. Jeg ønsker, at Brønderslev kommune aldrig bliver i tvivl om, at Hedebo er et sted, der er værd at satse på, og vi vil derfor i 2020 begynde at have mere fokus på at følge med tiden og samfundet, hvor vi skal være bedre til at promovere os”

Når beboerne også støtter op så massivt som her, så vidner det om, at de er trygge, hvilket også signalerer at Hedebo er et godt sted at være.

Udover at fejre vores sejr, så markerer vi også vores nye terrasse, som er lavet i fællesskab med vores Pedel Kjeld og beboere. Den er allerede indviet til både hygge og til Yoga.

Så, tusind tak for jeres indsats alle sammen og stort tillykke til jer endnu engang med sejren!

La Vuelta på Hedebo

Torsdag d. 18/6-20 blev der afholdt La Vuelta på Hedebo, som går ud på at holde cyklerne i gang så lang tid så mulig.

37 deltog, både beboere, personale og personer fra sundhedscenteret. Der blev kørt 548 km, og vi vandt igen i år. Nogle kørte indendørs, og 12 kørte udendørs ført an af borgmester Michael Klitgaard og afdelingsleder Karoline Jensen.

Alt i alt var det en fantastisk dag med højt humør, og alle gav alt det, de havde i sig.

Rikke Gram



Cykelholdet.



På indendørs-
cykler.

Cykling indendørs.





Cyklister.



Ved indgangen med flag.

Coronatiden på Hedebo ifølge Casper Mølbjerg

Besøg på Hedebo var der fuldstændig lukket ned for, det var svært at undvære sine venner og familie.

Jeg har været mere på Hedebo end ellers, og vi har kommet hinanden mere ved på tværs af huset.

Vi har lavet flere fællesaktiviteter som filmaften, spilleaften og fisketure. Der har været større tilslutning til de forskellige arrangementer, b.la. Sankt Hans aften, hvor vi hyggede til langt ud på aftenen

Der er kommet mere motion ind i hverdagen, b.la. daglig gåtur både formiddag og aften.

Vi er blevet meget mere bevidste om håndhygiejne. Vi har haft fokus på rengøring af fællesarealerne samt det at holde afstand til hinanden.

Beboerne synes, at de har været mindre stressede. Før var der så mange ting, vi skulle. Der har været mere tid til hygge og samvær. Vi har kunnet sove lidt længere.

Vi har fundet nye muligheder til indkøb via app. Til b.la. Rema1000 og er blevet bedre til at tænke nye alternativer.

Vi har været gode til at se muligheder frem for begrænsninger. Da der var lukket helt ned, var det mega svært at få tiden til at gå. Vi manglede noget at stå op til, og det hele blev lidt kedeligt. Dagen kunne godt blive lidt lang, og det blev svært at finde livskvalitet i hverdagen.

Det påvirkede også rent psykisk, med rastløshed og usikkerhed på, hvordan det skulle blive, både med arbejde og levevis.

Det sværeste har nok været det, at jeg ikke kunne se mine venner og få besøg udefra, så jeg er glad for, at der igen er åbnet lidt op for Danmark.

Vi ikke haft nogle tilfælde med Covid-19 på Hedebo. Der har været meget fokus på sundhedsstyrelsens retningslinjer, og jeg har følt mig tryk og godt hjulpet under hele forløbet.



Fisketur.



Gaming.



Heksen til Sankt Hans aften.

Indvielse af ny terrasse på Hedebo

Hermed billeder fra vores for indvielse af Hedebos nyanlagte terrasse. En terrasse, vi har glædet os til igennem lang tid, og som vi glæder os til at skulle bruge til udendørs yoga, fester, hygge og meget andet.

Rikke Gram







Corona-tid i BIFOS

Som alle andre steder blev vores aktiviteter i BIFOS lukket ned 11. marts. Vi fik besked både fra kommunen og DAI, at alle aktiviteter var lukket. Svømning, motionsrum og hallen.

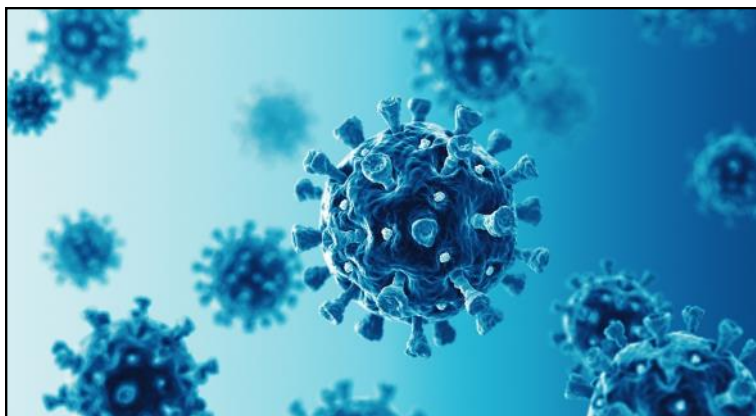
I fase et af genåbningsfasen åbnede vi som det første cykling og tennis om torsdagen 7. maj. Onsdag 20. maj kunne vi så spille fodbold på plænen ved Hedebo for første gang i år.

De fleste kunne godt mærke på konditionen, at det var to måneder siden, vi havde været i gang. Personligt kunne jeg ikke løbe ret meget til sidst, og jeg var radbrækket flere dage efter.

Jeg tror, alle i BIFOS er meget glade for, at vi er kommet i gang med motion igen. Motionsrum og svømmehallen startede op igen i juli måned.

Idrætsfestivalen blev desværre aflyst i år. Der var ellers 25-årsjubilæum i år, men det må vi så fejre til næste år. Badmintonstævne i Hjørring og Ålborg Cup blev også aflyst i år i begyndelsen af corona-krisen. Møderne i bestyrelsen blev også suspenderet. Vi har haft vores første bestyrelsesmøde 24. juni inden sommerferien i juli.

PKB



Meld dig ind i idrætsforeningen BIFOS!!

- BIFOS Brønderslev er en idrætsforening drevet af og for mennesker med sindslidelse.
- Vi tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede og samarbejder med personale og instruktører fra socialpsykiatrien.
- Vi er ca. 45 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 4 personaler fra Hedebo og Det Blå Hus. Vi er i øvrigt også kendt for en munter omgangstone, og hygger os og har det sjovt, når vi er ude til stævner og til vores årlige juleafslutning og generalforsamling.
- Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.
- Vi deltager i ca. 8 stævner og arrangementer i løbet af året.
- Pris: Helårligt kontingent 550 kr. Passivt støtte-medlemskab 275 kr. helårligt .

Mandag i Brønderslev Hallen

13.00 – 14.30 Idræt i hallen, boldspil (v. Michael).

13.00 – 14.30 Motion i hallens motionsrum (v. Mads).

Tirsdag i Svømmehallen og Svederen

14.00 – 15.00 Træning i Svederen (v. Peter).

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

Onsdag i Brønderslev Hallen

13.00 – 14.30 Fodbold i hallen. (v. Michael).



Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

Martin Bech

Tlf.: 50 51 75 24. E-mail: [martin.bech\[a\]99454545.dk](mailto:martin.bech[a]99454545.dk)

Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

Tlf.: 51 16 60 15. E-mail: [pia.kornof\[a\]99454545.dk](mailto:pia.kornof[a]99454545.dk)

Områdeleder for socialpsykiatrien

Inga Eriksen

Tlf.: 20 67 34 68. E-mail: [inga.lilian.eriksen\[a\]99454545.dk](mailto:inga.lilian.eriksen[a]99454545.dk)

Rusmiddelcentret og bofællesskabet Thorvaldsensvej

Afdelingsleder: Tanja Mølgaard Møller

Tlf.: 24 91 65 41. E-mail: [tanm\[a\]99454545.dk](mailto:tanm[a]99454545.dk)

Det Blå Hus (værested, beskyttet beskæftigelse og ungegruppe) Springbrættet (samværs- og aktivitetstilbud og beskyttet beskæftigelse) og Klub Trampolinen

Afdelingsleder: Kristina Bech Jørgensen.

Tlf.: 50 84 65 69. E-mail: [krij\[a\]99454545.dk](mailto:krij[a]99454545.dk)

Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Karoline Jensen

Tlf.: 41 73 67 23. E-mail: [karj\[a\]99454545.dk](mailto:karj[a]99454545.dk)

Socialpædagogisk Støtteam (SKP, mentor- og bostøtteordning)

Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen

Tlf.: 50 87 52 48. E-mail: [inger.thorup.jensen\[a\]99454545.dk](mailto:inger.thorup.jensen[a]99454545.dk)

Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Peter K. Baggesgaard

Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com)

Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Johanne Knudsen

Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: [venneforening9700\[a\]gmail.com](mailto:venneforening9700[a]gmail.com)

Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

Tlf: 60 91 54 64 alle dage mellem 16.00 og 7.00