

Årgang 15, nr. 3
August 2021



BRUGER AVISEN



Hedebo, Det Blå Hus, Rusmiddelcentret,
Mødestedet, Socialpædagogisk Støtteteam,
Opgangsfællesskabet, Ungegruppen,
BIFOS og Venneforeningen.



Kære læsere

Så er vi klar med august-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave har vi interview med Ole Jespersgaard omkring hans frivillige arbejde som bisidder for SIND. Derefter har vi indslag af praktiserende psykolog Bodil Kjær Nielsen, som giver en introduktion til terapiformen EMDR. Samt indslag om ny sundhedstovholder i socialpsykiatrien.

I det Blå Hus har vi været på ferietur til Ribe, hvor vi havde en rigtig god tur. Vi har også været på vores årlige tur til Løkken. Vi har fået en pallesofa, som vi har stor glæde af. Der er planer om en mere, så man tage et hvil på den. I Det Blå Hus har vi mistet bruger af huset Jette, som blev bisat torsdag 22/7 2021.

På Hedebo er der også sket flere ting. Under EM i fodbold var der pyntet op i opholdsstuen, og der var EM på storskærm. Det årlige ”La Vuelta” blev også afholdt. Hedebo vandt for 3. år i træk, hvilket skal fejres fredag 17/9. Der har også været ”Kick off”-arrangement på Hedebo omkring rygestoptilbud.

I BIFOS har vi afholdt generalforsamling 2021 i juni måned. Generalforsamlingen var rykket et godt stykke pga. Corona-nedlukning, da den skulle have været afholdt i februar.

Vi er desværre forsinket med denne udgave, som skulle være kommet ud i august. Men der er ferie og andre ting, der er kommet i vejen.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

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

Ansvarshavende:

Peter K. Baggesgaard

Redaktion:

Peter K. Baggesgaard

Layout: Peter K. Baggesgaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 95

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. november 2021. Næste nr. udkommer 20. november 2021.

Materiale til avisen sendes til:

E-mail: post@brugeravisen.dk
Eller gives til redaktionen.

Avisen på Internet

www.brugeravisen.dk
Her kan du læse avisen elektronisk.

Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Referat fra brugerrådsmøde	Side 4
Præsentation af ny områdeleder Anette Blach	Side 8
Interview med Ole Jespersgaard	Side 9
EMDR – få dit liv tilbage på rette kurs	Side 14
Giv slip på angsten med EMDR	Side 16
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 20
<i>Det Blå Hus</i>	
Tur til Ribe med Det Blå Hus	Side 22
Tur til Løkken med Det Blå Hus 2021	Side 26
Bisættelse af Jette	Side 27
Ny pallesofa på terrassen i Det Blå Hus	Side 28
Afsked med områdeleder Inga Eriksen i DBH	Side 29
<i>Hedebo</i>	
”La Vuelta” på Hedebo	Side 30
EM i fodbold på Hedebo	Side 32
Nyt rygestoptilbud i Brønderslev Kommune	Side 33
”Kick off” på Hedebo	Side 36
<i>BIFOS</i>	
BIFOS generalforsamling 2021	Side 38
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 40





Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune

Mødedato: Den 13. juli 2021 kl. 10.30 -12.00

Sted: Det Blå Hus.

Til stede: Lauge, Inga, Sinne, Simon, Søren, Isabella, Mathias.

Fraværende: Peter, Anni.

Ordstyrer: Ulla

Referent: Sinne

1. Godkende referat fra sidste møde.

Godkendt.

Hvordan har I/vi klaret os igennem situationen vedr. Corona ude på stederne.

Hedebo: Det har været en hård periode, men synes de har klaret det godt og fulgt de restriktioner, som har været. Været udfordrende at være isoleret på gangene. Vi har ikke været meget ude, men det gode er at vi har haft hinanden. Så ikke så ensomt, som hvis man har boet alene. Der er tænkt ud af boksen ift. aktiviteter. Svært ikke at måtte få besøg, eller tage ud at besøge andre. Der er flere, der har været smittet med Corona

Det Blå Hus: Har været lukket ned, så det var hårdt for nogle. Efter vi har måtte åbne op, har vi fået det til at køre. F.eks. ved at sidde udenfor. Take Away Mad. Man skal faktisk vænne sig til, at det er ved at være normalt igen.

Faste punkter på dagsordenen:

Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanterne.

DBH: Været i Aalborg på Art By Me. Det har været godt. Fælles tur til Løkken. Sommerfest i august. Tilbudt rygestop kursus efter sommerferien ved Anette og en fra sundhedshuset. Været i Ribe på ferie med venneforeningen, været 12 afsted og 2 personaler.

Hedebo: Bifos kører igen 2 gange om ugen, Rygestopkursus kørt i foråret 4 var med 3 ryger ikke mere. Kommer igen sidst i august. Den 20.8 er der Kickoff fra kl. 10-12 på Hedebo. Der har været cykelløb La Vuelta, Har vundet igen for 3. gang. I år var det rekorddeltagelse med

både antal deltagere og institutioner. Bandet er startet op igen. Svømning, yoga, fodbold m.v. er startet op igen. Sommerfest (grisefest) på Hedebo d. 26. august. Har holdt fællesarrangement i opholdsrummet her til EM, hvor mange har deltaget. Tilfreds med ny madordning fra Brønderslev hallen.

Nyt lokalsråd på Hedebo og Det Blå Hus

Hedebo har næsten et helt nyt lokalsråd, Formand Simon er den eneste, som er tilbage fra det forrige råd. (Simon, Søren, Isabella, Mathias, Nicklas, Lene, Thorvaldur, Allan, personalerepræsentant Katrine og Mette).

DBH: Jesper er ny formand, Ulla, Lauge, personalerepræsentant Yvonne.

Nyt fra Handicaprådet ved Peter.

Peter Baggsgaard har sendt følgende referat:

Statistik over Ankestyrelsen afgørelser på social- og beskæftigelsesområdet i 2020

Ankestyrelsen har udarbejdet en rapport, der viser styrelsens afgørelser i klagesager for 2020. Rapporten viser, at Brønderslev Kommunes omgørelsesprocent er på 30 %, hvilket er 1 procentpoint højere end på landsplan. I 2019 var omgørelsesprocenten for kommunen på 36 %. Ankestyrelsen har i alt afgjort 121 sager i Brønderslev Kommune. Heraf er 80 stadfæstet, i 6 sager af afgørelsen ophævet/ændret, i 28 sager er sagen blevet hjemvist og i 7 sager er sagen blevet afvist.

Budget 2022 – 1. høring – omprioriteringsforslag

(forslag til besparelser på bl.a. Social- og Sundhedsområdet)

Oprettelse af ny jobkonsulentstilling med henblik på at få flere borgere tilbud om job med løntilskud for førtidspensionister (tidligere skånejob). Indfases over 4 år. Helårsbesparelse 391.000 kr.

Reducering af åbningstiderne i Klubtilbud Trampolinen.

Handicaprådet tager generelt afstand fra de såkaldte omprioriteringsforslag der reelt er besparelsesforslag, idet det i høj grad går ud over medborgere, der, i forvejen, har det hårdt.

Forslagene virker yderligere uvirkelige på baggrund af kommunens økonomiske situation, hvor regnskabet for 2020 viste et stort overskud. Der er således ikke grund til nedskæringer.





Informationer fra Socialpsykiatriområdet.

Anette Høg Blach er ansat som områdeleder for Psykiatriområdet fra 1. august 2021.

Anette er 56 år, og har de sidste 7 år været ansat som viceformand på Sødisbakke, Region Nordjylland. Derudover har Anette haft en spændende karriere, hvor hun har været ansat som konsulent, og været leder både indenfor normalområdet og det specialiserede område i andre organisationer. Anette er uddannet som pædagog i 1990, og suppleret med diverse uddannelser hen over årene, bl.a. Diplom i ledelse, Certificeret Mediator og Master Mediator i forandringsledelse.

Socialpsykiatrien har fået midler fra staten, som kan ansøges af botilbud. Formålet er sociale aktiviteter. Det kan både være aktiviteter i og ude af huset. Hver gruppe på Hedebo har fået 20.000 kr.

Der er planer om afholdelse af sindets dag 7.10.
Royal Run. Fredag d. 10. september 2021 kl. 10.30.
Gå-vært uddannelse torsdag 2/9 i Pavillon 13-16.

Evt.

1. Ønske om at brugerrådsmøderne fremadrettet afholdes fredage.
2. Det kan være svært at handle i Brønderslev og f.eks. på restauranter på EAN-nummer. Inga vil gå videre med det.



Præsentation af ny områdeleder Anette Blach

Hej alle sammen

Mit navn er Anette Blach og jeg startede i min nye stilling som Områdeleder for Socialpsykiatri- og Rusmiddel Området d. 1. august. Det er derfor også på tide at jeg får sagt hej til alle og særligt til jer jeg endnu ikke har mødt.

Jeg vil starte med at sige tusind tak for den meget fine velkomst jeg har fået. Jeg har kun mødt søde og venlige mennesker alle vegne og det varmer meget, når man er ny i job.

Jeg er både glad og stolt over, at jeg har fået muligheden for at stå i spidsen for alle de gode tilbud, der er i området. Jeg vil gøre mit allerbedste for at I som borgere i Brønderslev Kommune også fremover får mulighed for at få den rette hjælp og støtte uanset, hvilke behov I har. Det ligger mig meget på sinde at høre jeres tanker og ideer, og derfor håber jeg også, at I vil rette henvendelse, hvis der er noget I ønsker at drøfte. På samme måde vil jeg henvende mig til jer, hvis jeg har brug for jeres hjælp. Senest har to beboere på Hedebo været inddraget i ansættelse af ny afdelingsleder på Hedebo, og det var en sand fornøjelse at høre, hvilke skarpe spørgsmål de stillede til ansøgerne.

Jeg kan fortælle om mig selv, at jeg er uddannet socialpædagog og har arbejdet med både børn, unge og voksne gennem tiden. Jeg har altid været glad for at kunne være med til at hjælpe mennesker, som har forskellige slags udfordringer i livet, og jeg har altid prøvet på, at lytte, inddrage og ikke mindst forstå, hvordan jeg kan være med til at støtte mennesker til at få opfyldt deres drømme og ønsker for livet. Dette uanset om jeg har været medarbejder eller leder, og det vil fortsat være mit udgangspunkt i mit arbejde fremover.

Jeg har været leder en del år og har også uddannet mig indenfor ledelsesområdet. Jeg har desuden deltaget i flere uddannelsesforløb, hvor fokus har været på kommunikation og særligt, hvordan vi kan kommunikere med hinanden på en positiv måde, så der er plads til alles mening. Jeg har altid været meget optaget af, hvordan vi alle kan hjælpe hinanden med at bevare den gode dialog og ikke mindst at få gode ideer sammen.

Til sidst kan jeg fortælle, at jeg i min fritid er vild med udeliv og gerne vil være med der, hvor der bliver lavet bål, vandret lange ture eller cyklerne ruller afsted. Så mangler I en på cykelholdet eller på





gåturen deltager jeg gerne, hvis det ellers er foreneligt med min kalender.

Privat er jeg gift, har 3 voksne døtre og bor i Støvring. I den kommende periode er det planen, at jeg skal ud på alle tilbud, og det ser jeg meget frem til og jeg håber at møde nogle af jer, når jeg kommer på besøg.

Jeg glæder mig til samarbejdet med alle, både borgere, medarbejdere, pårørende og hvem der ellers er tilknyttet området. Husk I er altid velkommen, hvis I vil mig noget.

Med venlig hilsen
Anette Blach



Interview med Ole Jespersgaard om arbejdet som SIND bisidder

Hvad er en bisidder? Hvordan er det at hjælpe psykisk sårbare med sager?

Det er for at være støttende, kan man sige. Det er det, der er min opgave, og få folk til at føle sig mere trygge, når man skal have møde med forvaltningen. Det er typisk der, hvor man vil bruge en bisidder.

Man kan også i nogle specielle tilfælde få en med til lægen, hvis det er sådan, at der er nogle, der har nogle helt andre type problemer, men det er primært mødet med kommunen.

Der er noget juridisk i det?

Ja, jeg har jo lidt juridisk viden, jeg har første del på jurastudiet. Det var også derfor, at Ole Riisgaard, som er direktør for SIND, synes det var spændende at få mig som bisidder. Jeg har hjulpet mange mennesker, men godt nok med privat kasket på, så det er også det, jeg tænker jeg kan bidrage med her. Jeg vil gerne have, at man kunne få samarbejdet til at fungere bedre mellem borgeren og de myndighedspersoner, der er. Så det er min drøm, at det bliver bedre.

Er der også klagesager?

Vi spurgte Ole om, hvor mange klagesager der er, men det er mere noget, de kører ovre fra SIND's sekretariat. Men her, jeg har været med til et enkelt møde sådan ligesom at være støttende i at få lavet nogle fremtidige aftaler, der er til både for borgeren og for stedet at være i. Det tænker jeg, det er det vigtigste.

Du mener ikke, du har en dobbeltrolle så, når du både er politiker og bisidder for SIND?

Det er derfor, jeg ikke gør det her i kommunen. Det er primært Frederikshavn, Hjørring og så Jammerbugt kommune for netop ikke at sidde med nogen dobbeltrolle. Jeg ville ikke være inhabil i gængs forstand – jeg vil bare synes, at det ville være træls og svært. Der, hvor jeg var med, var vedkommende borger meget glad. Det blev et helt andet møde end dem, han plejer og være med til, så det var jo dejligt.

Hvad er dine opgaver?

Det man gør er, at de der gerne vil have en bisidder ringer til SIND, eller skriver til SIND på de adresser, der er, og så kontakter SIND mig, og så beder de mig om at ringe til den borger, jeg skal hjælpe. Og så tog jeg op til ham og snakkede i en tre kvarter om, hvad det var for nogle problemstillinger, det var at han synes, at han stod i, og så aftalte





vi så i forbindelse med, at han skulle have et årligt opfølgingsmøde, at det skulle jeg så være med til for at støtte ham, og det var jeg så.

Efter det, havde han lavet en sandwich, og så sad vi og snakkede om det i halvanden time. Om, hvordan det var gået, og han synes i al fald, at det var gået meget bedre end det plejede, så det var jo dejligt.

Jeg tænker tit, at min opgave er at prøve at afspænde konflikter. Det er det, der er tanken i det jeg gør. Jeg har noget coachinguddannelse, som jeg også bruger noget i sådan noget her. I stedet for at give folk svar, så spørger jeg meget ind til, hvordan de selv har det. Det tror jeg faktisk meget på.

Man har hørt om, at folk nærmest kan blive aggressive i mødet med fx sagsbehandleren.

Mit indtryk var, at der har sommetider været dårlige vibrationer, og der kan man måske være med til at få konflikten lagt lidt ned, altså få konfliktniveauet nedtrappet.

Der er sådan en gammel bog fra det kriminalpræventive råd, der hedder ”Grib konflikten”. Det handler meget om konfliktløsning – hvordan det er. For vi kommer aldrig til at være i en verden, hvor vi aldrig kommer i konflikt med hinanden. Det, der er spørgsmålet, det er, hvordan man kommer videre. Det er jo det vigtigste. Det er der, hvor jeg tror, jeg kan gøre noget. Måske også være lidt afvæbnende i en konflikt. I konflikter, hvor de kan blive større og større.

Man snakker også om, at sagsbehandlerne kan blive påvirket af, hvis der er et højt konfliktniveau.

Det kan de helt sikkert, men de var også glade for, at jeg var med. Det blev et bedre møde, synes de. Det er borgeren selv, der så kontakter SIND. Det synes jeg i al fald selv, at det er bedst, at de kontakter SIND, og siger at de har en bisidder med fra SIND, og så bestemmer de selv om de vil fortælle på forhånd, hvem det er.

Jeg har sådan et bisidderkort, som jeg udleverer, når jeg kommer, så de i al fald ved, hvem jeg er. Det er også sådan for at undgå noget mystisk i det, så har vi de kort, som så siger, at vi er her som bisiddere. Det er jo sådant set at sidde bi, at støtte borgeren i det de har, og selvfølgelig er det også for at få lavet nogle ordentlige aftaler.

Aftaler er mellem to parter, og begge parter skal jo helst kunne se sig selv i den aftale, man indgår. Det er jo typisk sådan om fremtiden, sådan hvordan fremtiden skal udvikle sig for den enkelte borger.

Er det fx bostøtte eller hvad?

Jamen, det er jo nok mere sådan, at der er en kommune, som har en

socialrådgiver, som ligesom handler i en sag. Det er meget der, tror jeg, vi bliver brugt til de der møder. Der kan også komme nogen udefra, som måske slet ikke kender noget til det her område, som pludselig skal til at rådgive en borger, der er psykisk sårbar. Der tror jeg godt, vi kan hjælpe lidt med at forstå, at det ikke helt er ligesom ved andre sager. Altså det er jo ikke sådan, at folk bare skal tage sig sammen og så gå i gang med at arbejde. Hvis det var så let, så havde de nok gjort det for lang tid siden. Så det tænker jeg lidt, at det også er den rolle man har.

Er det noget med afklaring af arbejde og sådan noget?

Ja, i det hele taget fremtidsmål. Fx hvor vil du bo, fx hvis du bor et sted, hvor der er pædagoger ansat. Er din plan så, at du vil videre herfra? Eller satser man på at blive her til man bliver gammel. Sådan lidt de der ting, som vi møder.

Der er nogle socialrådgivere, der griber det sådan meget kontant an.

Jo, fx hvis man er blevet tilkendt pension eller ikke pension. Hvis folk ikke er blevet tilkendt pension, så er konfliktniveauet tit højere.

Jeg ved ikke om det er blevet for svært at få pension, det er blevet sværere i al fald. Man flexjobber jo folk helt ned til to timer nu om ugen. Der er godt nok nogle der siger, at det aldrig kan betale sig, men det kan det sikkert, fordi der er noget refusionsting inde over det der, som gør at det måske godt kan betale sig for kommunen alligevel. Selvom, man synes, at det nærmest ikke er nogen tilknytning til arbejdsmarkedet (med to timer om ugen).

Nej, så er det nærmest spekulation i det?

Ja, det tænker jeg også, at det er vigtigt at finde ud af om noget giver mening.

Hvordan bruger du din viden i dit arbejde som bisidder? Hvad har du lært på kursus?

Ja, der bruger jeg fx det med coaching, og jeg bruger også det med at have læst jura. Det der med at forstå sådan en lovtækt, det er jeg faktisk ret god til.

Har du været på kursus så?

Ja, jeg har været på kursus hos SIND. Vi var kun fem fordi det var Corona-tid. Så Ole ovre fra København, som er direktør for SIND, Ole Risgaard hedder han. Han kom og gav os sådan en introduktion. Vi var på hele tiden for, når vi kun var fem i alt, så kan du nok se, så kan man ikke sidde og gemme sig.

Det kursus tog jeg her i Corona-tiden. Jeg tror faktisk, der kan være





mange, der kan have brug for noget hjælp oven på det her (Corona). Jeg har også sagt i SIND, at hvis der er nogle, der har problemer med deres skoletilbud, så kan jeg godt hjælpe selvom, det er her i kommunen for så er det ikke så personfølsomt. Altså, hvis man er usikker på om ens barn skal i specialklasse eller funktionsklasse, så kan man også godt få en snak med mig. Det er jo det, jeg har lavet hele mit liv stort set. Prøv at tage det mystiske ud af det, og hvordan det er, at det også kan være et godt tilbud.

Du fik nok lært noget på det kursus?

Ja, det synes jeg nok, og vi fik også de papirer vi skal skrive under. Vi skal køre sådan en uformel journal, som kun ligger hjemme hos os, hvor du så skriver lidt ned om møderne, og hvad der er kommet ud af det. Jeg tror det er noget med sådan nogle regler, der er.

Det der undrer mig lidt, det var jo så nok tre uger efter, jeg så havde sagt ja til at være bisidder, så fik jeg lige pludselig et brev fra rigspolitichefen, så jeg tænkte hvad fandeme har jeg nu gjort? Så vidste det sig, at de havde indhentet en børneattest. Men der var jo ingen problemer i det. Hvad fandeme havde jeg gjort rigspolitichefen? Det plejer mest at være nogle bøder eller noget, men det var bare en børneattest. Så kom jeg til at tænke på, hvorfor bliver jeg i det hele taget spurgt, der er jo ingen under 18.

Du kan vel også kontakte SIND, hvis der er et eller andet, du er i tvivl om?

Jo, der er også en rutineret en, vi kan ringe til ude i Ålborg. Men man må også gerne ringe til Ole. Ole har også selv fulgt om på de her ting. De har faktisk en ansat til at stå for det her, men hun er langtidssygemeldt, så der er Ole Risgaard selv, som er direktør i SIND

Er der nogen begrænsning for, hvad du må som bisidder?

Ja, jeg skal jo overholde det der med tavshedspligt. Det er nok det vigtigste. De ting, som har personfølsom karakter, skal man selvfølgelig kunne holde for sig selv. Så kan man finde ud af ud fra hvert enkelt menneske, hvor grænsen skal være.

Ham, jeg var bisidder for, havde jo fortalt vidt og bredt om det, men andre vil hellere have, at man går lidt stille med dørene. Det kan vi tilpasse vores opgave, men vi er der for at støtte kan man sige og så for at vende det bagefter. Det der med, at når du har fire øre til at høre, så kan man måske bedre med hensyn til de konflikter, som kunne blive til et møde. Ved at få dem vendt med en på tomandshånd bagefter, så kan man tit få det afdramatiseret, det der sker. Og til at forstå, hvad for et

konfliktniveau, der kan være i nogle ting, der er jeg ligesom katalysator, eller den der skal få det til at glide igen.

Kan du få en fuldmagt fra borgeren, fx til aktindsigt eller træffe beslutning på borgerens vegne?

Ja, vi kan godt få agtindsigt, hvis borgeren gerne vil have det. Jeg har haft det i en enkelt sag. Det kan man godt, men Ole sagde, at det er vigtigt, der er noget, der hedder partsrepræsentant, som man kan være. Han sagde, det er vigtigt ikke at træde ind i det billede med mindre, man så vil engagere sig noget mere i det.

Det at være bisidder er mere at sidde bi, sidde og lytte og forstå. Det andet er mere tænkt til, hvis du ikke har råd til juridisk bistand, så kan man tage en anden med. Det kunne også være et familiemedlem eller tage en med, som kan sådan noget. Men der siger Ole, at man må mange ting som bisidder, men han synes ikke som udgangspunkt, at vi skal bevæge os ind i at være partsrepræsentant.

Er det vigtigt at kunne oversætte, hvis borgeren ikke helt er med på hvad sagsbehandleren siger?

Ja, det er i al fald vigtigt at finde ud af, hvad er dagsordenen i det. Altså hvad er kommunens dagsorden? Hvad siger kommunen, og hvad er den enkelte borgers dagsorden. De behøves jo ikke nødvendigvis at ville samme vej hen. Det er at prøve at finde nogle fælles løsninger.

Er det en fordel, at bisidderen er en mere neutral end fx et familiemedlem?

Ja, du bliver i hvert fald ikke følelsesmæssigt engageret på samme måde. Det tænker jeg. Hvis man sidder til sådan et møde, så er det ikke godt, hvis bisidderen bliver vred og græder, som man tit vil, hvis man er personligt engageret i det. Der er også nogle borgere, der slet ingen familie har. Der er jo nogle som nærmest ikke har noget netværk. Det er også vores fornemmeste opgave at være der.

PKB



Ole Jespersgaard
SIND-bisidder

Tlf.: 2526 8379
Email: olejaspersgaard@gmail.com
SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed
www.sind.dk





EMDR – få dit liv tilbage på rette kurs

Af Bodil Kjær Nielsen
Cand. Psych. aut.

Når vi bliver udsat for voldsomme hændelser, så kan det slå vores liv ud af kurs. Det kan være noget, der er sket for nyligt, det kan ligge år tilbage i vores liv eller helt tilbage i barndommen. Det kan f.eks. være en ulykke eller et overfald, vi kan være blevet misbrugt, truet, mobbet eller slået. Det kan også opstå efter sygdom, udredning af livstruende sygdomme eller pga. ydre omstændigheder, som har truet ens jobsituation eller arbejdsevne. Det resulterer ofte i at ens liv bliver påvirket af angst, ubehag og invasive tanker og følelser, som man oplever ikke at have kontrol over.

Man ville ønske, at man kunne stoppe sig selv i at være påvirket af det. Man vil helst bare glemme det og komme videre med sit liv. Men voldsomme eller traumatiske hændelser kan være umulige for vores hjerne og nervesystem selv at bearbejde og slippe, og man bliver ved med at tynge af en række ubehagelige symptomer i sin dagligdag. Hvordan virker det?

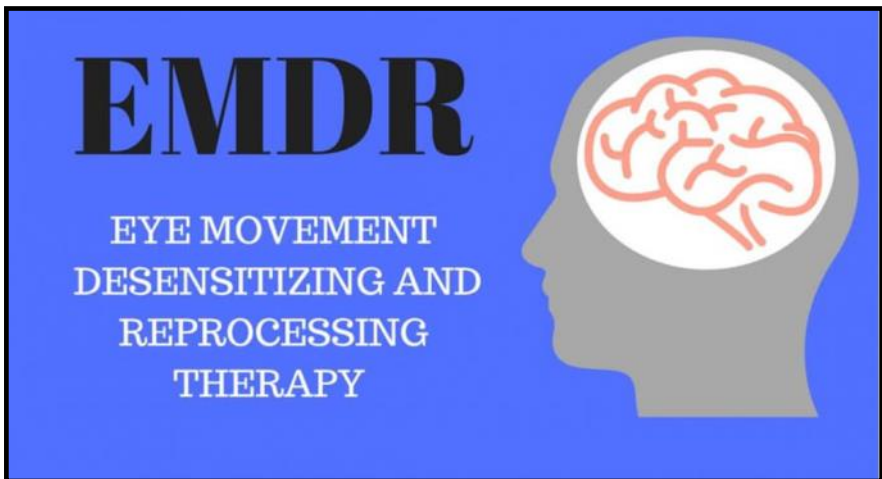
Hvordan virker det?

EMDR er en terapiform, som er udviklet til behandling af PTSD og traumer. Den er godkendt og anbefalet af WHO. Den har også vist sig at være meget virkningsfuld over for andre problematikker såsom angst og depression. Når et menneske påvirkes negativt af en voldsom oplevelse, så lagres oplevelsen forbundet med hændelse i højere grad som en kropslig erindring end som en sproglig erindring. Oplevelsens intensitet eller et barns overvældende magtesløshed kan sætte hjernens almindelige måde at bearbejde information på ud af spil. Vores autonome nervesystem træder i alarmberedskab og nogle mere primitive strukturer i hjernen tager over. Oplevelser kan på den måde ”fryse i tid”, hvor følelser og sansoplevelser ikke fortager sig over tid, men er fastlåste i vores krop og hjerne. Sådanne erindringer kan have en vedvarende negativ effekt, der forstyrrer måden, man oplever verden og forholder sig til andre mennesker på.

I EMDR efterligner man den naturlige bearbejdning af de daglige indtryk, som hjernen foretager under REM (Rapid Eye Movement) drømmesøvn. Når du bliver bragt i kontakt med de oplevelser, der forstyrrer, samtidig med at du guides til at have rytmiske

øjenbevægelser, lettes det ubehag og stress, der er forbundet med disse erindringer. Din oplevelse af dig selv og egne handlemuligheder i nutid og fremtid bliver mere positiv, og ubehag i kroppen aftager eller forsvinder helt. Du kan få dit liv tilbage på rette kurs.

Læs mere om EMDR: www.emdr.dk





Giv slip på angsten med EMDR

Af Bodil Kjær Nielsen
Cand. Psych. aut.

EMDR-terapi er endnu ikke så udbredt i Danmark, men i USA er der allerede lang erfaring og forskning, der viser, at den har rigtig god effekt over for mange forskellige former for vanskeligheder. Mange i Danmark har nu også gjort sig gode erfaringer med denne lidt anderledes terapiform.

Eksempel på kvinde med angst

En klient, en kvinde i 40'erne, som har lidt af angst i mange år, fortæller mig, at hun har prøvet meget uden at få det bedre. Hun har f.eks. været i kognitiv gruppeterapi, og hun synes egentligt, at det var nogle fine redskaber hun fik, men hun følte ikke, at de gjorde nogen forskel i hendes hverdag. Hun har også været hos en psykiater og fået medicin, men heller ikke det kunne afhjælpe hendes angst. Hendes liv var stadig væk lige så styret af angsten, som det havde været i mange år, og hun blev derfor anbefalet at afprøve noget andet.

Hun er gift og har tre voksne børn. Siden børnene var små, har hun lidt af helbredsangst. Der skal ikke meget til: Et lille ukendt modermærke, susen for ørerne, lidt svimmelhed, så kommer katastrofetankerne om, at hun har en uhelbredelig sygdom, har kræft eller en hjernesvulst – og frygten for at dø. Angsten har bredt sig til også at handle om børnene. At de skal blive syge eller dø. Hvis hun ikke har hørt fra dem i nogle timer, er hun helt sikker på, at de er omkommet i en ulykke, ligger i havnen og er druknet eller forulykket på motorvejen.

Første skridt

I EMDR undersøger man først, hvornår man i sit liv ellers har oplevet følelser, som ligner dem, man er ramt af lige nu. Ofte dukker der ting op, som man ikke har tænkt på meget længe. Min klient fortæller, at hun, da hun var omkring 30 år, fik konstateret svære celleforandringer og skulle igennem nogle undersøgelser. På nogenlunde samme tidspunkt var hendes mand også igennem et langt sygdomsforløb, og hendes mor blev indlagt med mistanke om alvorlig sygdom. Hendes lille søn fik nogle symptomer, der gav anledning til, at han skulle hjernescannes, fordi man havde mistanke om en svulst. Ganske

naturligt blev hun overvældet af en angst for, at nu skulle hun eller én af hendes nærmeste dø.

Alle disse sygdomsforløb endte godt. Hverken hun eller hendes mand, søn eller mor viste sig at være alvorligt syge, og livet gik heldigvis videre. Så der var jo ikke noget at være bange for mere. Men på trods af det, begyndte hun at blive mere og mere bange og ængstelig. Hun havde fået et alvorligt chok, og hendes hjerne og krop kunne slet ikke følge med.

Hvordan arbejder man med EMDR?

Når man arbejder med EMDR, hjælper man hjernen meget målrettet på vej med at bearbejde tanker, følelser og kropssansninger, på samme måde som den selv helt naturligt bearbejder ting. Man forstærker også en positiv stemning eller følelse, hvor man føler sig tryk, sikker og godt tilpas. På den måde viser man hjernen, hvad det er for et spor, den skal lande i. Den skal stoppe med bare at overleve og tilbage til at leve.

I løbet af en dag får vi tusindvis af indtryk; sanseindtryk, informationer, oplevelser, tanker, følelser, som vores hjerne løbende bearbejder og sorterer i. Især når vi sover og drømmer, under det der kaldes REM-søvn, hvor vores øjne laver de karakteristiske, hurtige bevægelser. Forestil dig at hjernen sorterer og sætter de tusindvis af indtryk op på nogle hylder, så de ikke længere bare flyver rundt. Så fylder de mindre, de er lagret på rette sted, og de optager ikke længere plads i din bevidsthed. Indtryk, der ikke bliver bearbejdet og sat på plads, flager rundt, og kan pludselig poppe op helt ukontrolleret.

Overbelastet nervesystem

Hvis vi for eksempel udsættes for en voldsom oplevelse eller er under hårdt pres over længere tid, så kan vores hjerne og nervesystem blive overbelastet, og den voldsomme oplevelse forbliver ubearbejdet – den fryser så at sige.

Når en eller flere oplevelser er ubearbejdede, er det ikke os, der styrer dem, men dem der styrer os, og vi vil kunne opleve ubehag, som vi ikke kan håndtere og ofte ikke engang sætte ord på. Undertiden opleves det, som om det lige er sket eller måske endda sker her og nu, og så er hele kroppens nervesystem aktiveret og alarmeret, selv om det kan mange måneder eller år siden, det egentligt fandt sted. EMDR efterligner hjernens egen måde at bearbejde de oplevelser, som ligger til grund for angsten eller ubehaget. Derved sker der et reelt slip, hvor oplevelsen ender med bare at være en erindring, som man kan tænke





på uden at opleve ubehag.

Fri for angsten

Min klient oplever, at angsten stille og roligt forsvinder i takt med, at vi hjælper hendes hjerne med at bearbejde de negative oplevelserne.

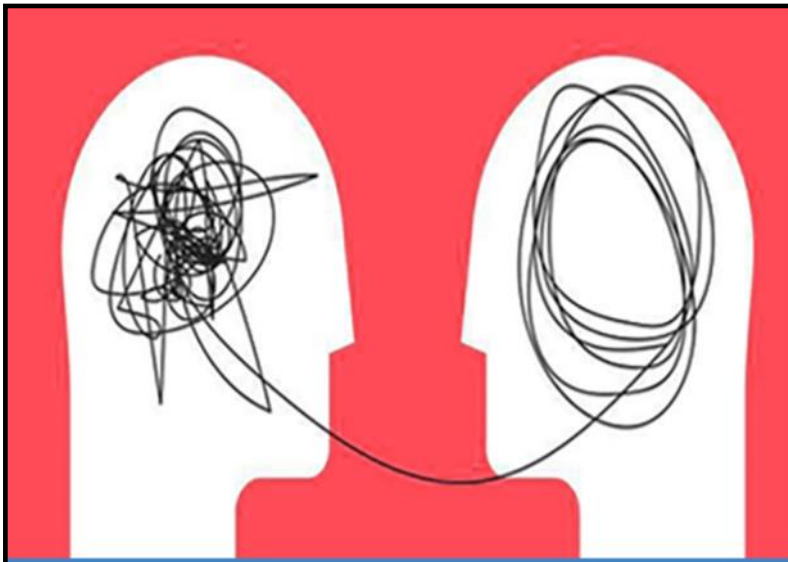
Hun kan langt bedre nyde at være glad og rolig, og hun får en reel oplevelse af, at der jo ikke er noget at være bange for mere.

EMDR er også effektiv i forhold til problematikker som flyskræk, helbredsangst og præstationsangst, mobning eller chikane på arbejdspladsen, arbejds- eller trafikulykker, overfald, vold og misbrug.

Mange får oplevelsen af at blive sat fri til igen, at kunne leve deres liv på en måde, som ofte ikke har været mulig for dem i lang tid.

Tak fordi i læste med.

Læs mere om EMDR: www.emdr.dk







**Aktivitetskalender
Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune
Det Blå Hus**

Sindets Dag

Torsdag 7/10 2021

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 2021

BIFOS efterårsstævne onsdag 27. oktober 2021.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo. Onsdag d. 16. juni 2021.

BIFOS Juleafslutning på Hedebo. Ikke fastsat.





Tur til Ribe med Det Blå Hus

Vi var 14 afsted på tur. Med tog til Ribe og med overnatning på Danhostel/vandrerhjem, som ligger perfekt med gåafstand til gågaden, Domkirken og med smuk udsigt mod Ribe by.

Vi nød at gå rundt i den gamle by og kigge på butikker. Vi var flere i Ribes smukke Domkirke og 4 nåede toppen af kirkens tårn efter at have gået op ad virkelig mange trapper.

Der blev shoppet, slappet af, grinet og hygget med god mad på byens caféer og restauranter.

Vi er så taknemmelige over at vi igen kunne tilbringe dage sammen på ferie, og vi glæder os allerede til næste gang 🤗 😊 🥰 ❤️

Tak for den skønneste tur ❤️

Personalet
DBH





Udsigt over byen.



Lauge på toppen af Domkirken.



Flere billeder på side 24.





Lauge og Peter spiller pool.

Det Blå Hus i Ribe



Udsigt mod Ribe by.





Tur til Løkken med Det Blå Hus 2021

Her er lige et par enkelte billeder fra vores hyggelige tur til Løkken onsdag 7/7. Vi var heldige med vejret, for vi undgik regnen. Der blev kigget rigtig mange butikker og shoppet, især kjoler var et hit. Dog kunne Claus ikke finde en i den rigtige farve.

Der var også enkelte som nåede en tur ned på stranden. Og så var vi selvfølgelig inde og spise. Alt i alt havde vi en rigtig god tur.

Personalet
DBH



Spisning.



Lauge og Claus ved kutter.



Bisættelse af Jette

I juli måned mistede vi desværre en af vores borgere, Jette. Torsdag 22/7 var der bisættelse og huset inviterede i den anledning til eftermiddagskaffe og boller. Vi mindedes alle Jette og hendes smil, hun vil blive savnet.

Personalet
DBH





Ny pallesofa på terrassen i Det Blå Hus

I Det Blå Hus har vi fået lavet en lille pallesofa/pallestol. Jonas og Yvonne har savet og skruet, og vi har fået dette resultat ud af det 🙌

😊 Den er blevet flittigt brugt hele sommeren, og vi håber at kunne udvide den til næste sommer.

Personalet
DBH



Afsked med områdeleder Inga Eriksen i Det Blå Hus

Tirsdag 7/9 havde vi inviteret områdeleder Inga Eriksen til frokost i Det Blå Hus i anledning af, at hun går på efterløn. Der var lejlighed til at sige tak for godt samarbejde og god vind fremover. Personalet gav et par flasker vin i afskedsgave, og Ole gav hende en moseeg-skulptur.

PKB



Områdeleder Inga Eriksen til højre, og leder af Det Blå Hus og Springbrættet Sinne M. Bertelsen til venstre.





La Vuelta på Hedebo

Tirsdag den 8/6 deltog vi på Hedebo for 3. år i træk i cykelkonkurrencen La Vuelta. DAI arrangerer det landsdækkende cykelprojekt for psykiatriske afdelinger og bosteder. I år deltog 16 steder fra hele landet. Målet med det landsdækkende arrangement er, at sætte fokus på, hvor vigtig motion er, når man er psykisk sårbar.

På Hedebo var der 44 beboere, personaler, personer fra sundhedshuset samt to politikere Mikael Klitgaard og Martin Bech, der deltog. Vi var også heldige, at der var fire fra Springbrættet og et par medlemmer fra BIFOS, der cyklede med.

Hele formiddagen blev der cyklet både indendørs på kondicykler og udendørs på BIFOS' faste torsdagsrute. Der blev holdt nøje øje med kilometerregnskabet og Hedebo endte med at cykle 649,58 kilometer.

På Hedebo havde vi en rigtig dejlig dag, hvor vi holdt en kæmpe cykelfest. Der var pyntet op og musikken bragede ud af anlægget. Der blev trampet grundigt i pedalerne både inde og ude og alle bidrog til en fantastisk stemning.

På Hedebo var vi så heldige, at vi for 3. år i træk vandt 1. pladsen med 649,58 kørte kilometer. Vi fejrer sejren med en fest fredag den 17/9, hvor vi glæder os til at fejre og løfte det store trofæ.

Personalet
Hedebo





Personale på motionscykel

Formand for Social- og Sundhedsudvalget Martin Bech på motionscykel.





EM i fodbold på Hedebo

Hedebo havde rigtig gjort noget ud af fodbold-EM. Der var pyntet op i opholdsstuen med flag og fodboldtrøjer, og der blev heppet med på alle Danmarks kampe. Det var jo især spændende, fordi Danmark som bekendt nåede hele vejen til semifinalen mod England.

PKB



Nyt rygestoptilbud i Brønderslev Kommune

I de næste 3 år sætter Brønderslev Kommune fokus på, at borgere med psykiske lidelser eller andre sociale udfordringer får bedre støtte til at holde op med at ryge eller nedsætte deres cigaretforbrug. Det sker gennem projekt ”Røgfrihed for alle”, som Brønderslev kommune har fået tilskud til fra Sundhedsstyrelsen.

Med projektet ønsker Brønderslev Kommune at udvikle et mere fleksibelt rygestoptilbud til mange af de borgere, som ikke tilmelder sig eller har udbytte af de almindelige rygestopforløb i sundhedscentrene. Flexibilitet er nøgleordet for projektet, da tilbuddene skal foregå mere på borgerens præmisser, hvad enten de har behov for et individuelt forløb, eller et forløb i en gruppe, eller måske kun ønsker rådgivningen online via telefon eller PC.

Martin Bech, Formand for Social- og Sundhedsudvalget (Venstre) udtaler: ”Det er velkendt, at ulighed i sundhed er en stor samfundsmæssig udfordring. I projektet ”Røgfrihed for alle” har alle borgere, der ønsker at reducere deres forbrug af cigaretter eller helt at stoppe, muligheden for at få den hjælp, netop de har brug for. Det er et skridt i den rigtige retning, for at mindske uligheden”.

Rygning er den faktor, der har størst negativ indflydelse på menneskers sundhed. Der er 2-3 gange flere rygere blandt borgere med psykisk sygdom, end i den øvrige befolkning. Rygning er dermed den væsentligste årsag til langt højere dødelighed for borgere med psykisk sygdom.

Projektet er udviklet på tværs af Socialpsykiatrien, Sundhedscentret og Ungecentret og vi kommer til at samarbejde med bl.a. Psykiatrisk Sygehus, de praktiserende læger, Visitation og Jobcenteret om at henvise borgere til rygestoptilbuddene.

”Der er behov for at tilpasse rygestoptilbuddene, så de passer bedre de borgere, der er målgruppen her. Støtten skal også være let tilgængelig. Vi tror på, at det tætte samarbejde mellem Sundhedsområdet og Socialpsykiatrien bliver rigtig godt. Så vi har en forventning om, at det vil føre til flere røgfrie borgere” siger Anette Thorsen, rygestoprådgiver i socialpsykiatrien.

Mange borgere med psykiske eller sociale udfordringer har et ønske om et sundere liv, men har brug for støtte til at gennemføre ønsket om at skære ned på cigaretterne eller helt holde op med at ryge. Dette er også tilfældet for Charlotte Jensen, daglig bruger af Det Blå Hus. ”Jeg har længe haft et stort ønske om at stoppe med at ryge, så da





Anette tilbød gratis rygestopløb lige her i Det Blå Hus, så sagde jeg ja. Allerede nu har jeg skåret kraftigt ned på cigaretterne og i næste uge stopper jeg helt. Som jeg siger til mine børn – Hvis jeg kan, så kan I også”.

Inden sommeren blev medarbejdere fra Sundhedsområdet og Socialpsykiatrien uddannet rygestoprådgivere og vi opstartede 3 pilotforløb med gode erfaringer. Nu er vi klar til at kickstarte projektet med en festlig formiddag på Hedebo d. 20. August kl. 10. Her kan borgere og medarbejdere i Socialpsykiatrien høre mere om projektet. Samtidig tager vi fat på at introducere personale hos samarbejdspartnerne til projektet, så de kan henvise borgere til de nye rygestopforløb.

Fakta:

I alt har 24 kommuner modtaget tilskud fra puljen ”Styrket rygestoptilbud til særlige grupper 2020-2023”, deriblandt Brønderslev kommune med projektet ”Røgfrihed for alle”.

Nordjyske kommuner, der har modtaget tilskud:

- Brønderslev Kommune, Projekt: Røgfrihed for alle
- Rebild Kommune, Røgfri Psykiatri

KONTAKT

Nynne Weigelt Herløv Jensen
Projektleder - Røgfrihed For Alle
Forebyggelse, Rehabilitering og Træning
Tlf.: 9945 4468

Pressemeddelelse fra Brønderslev kommunes hjemmeside. 16. august 2021.

Meld dig ind i Brønderslev venneforening for psykisk sårbare!!

Venneforening for psykisk sårbare i Brønderslev kommune er stiftet 19. august 2015. Formålet er at tilbyde aktiviteter, udflugter og arrangementer til psykisk sårbare primært i Brønderslev kommune.

Vi er pt. ca. 50 medlemmer. Foreningen er brugerstyret. Bestyrelsen består af tre brugere. For at være medlem skal du betale kontingent på 100 kr. om året, som betales i marts måned ved vores generalforsamling. Vi søger om støtte ved legater og fonde samt ved kommunens § 18 midler til frivilligt socialt arbejde.

Se vores webside. Søg på Google med ordene: venneforening brønderslev. Se også vores Facebook-side:

[@BrønderslevVenneforening](#)

Støt psykisk sårbare i Brønderslev kommune!! Meld dig ind i venneforeningen!!





Kick off på Hedebo

Projektet ”Røgfrihed for alle” havde ”Kick off” i cafeen på Hedebo fredag den 20/8 2021.

Den ny områdeleder Anette Høg Blach bød velkommen og fortalte, at hun glæder sig til at følge projektet i de næste 3 år, hvor der er særlig fokus og støtte til de borgere i socialpsykiatrien, som ønsker at stoppe med at ryge.

Socialudvalgsformand Martin Bech var ligeledes mødt op til opstarten på projektet. Han synes, at det er godt at borgere fra socialpsykiatrien har mulighed for at få hjælp til at blive røgfri. Mange borgere med psykiske eller sociale udfordringer har et ønske om et sundere liv, men har brug for støtte til at gennemføre ønsket om at skære ned på cigaretterne eller helt holde op med at ryge.

Hedebo-bandet underholdt med et par sange og så var der dækket op med kage, bobler og andre lækkerier.

Medarbejderne, som er med i projektet, både fra sundhedsområdet samt socialpsykiatrien, blev præsenteret og projektleder Nynne Weigelt Herløv Jensen fortalte kort om projekt ”Røgfrihed for alle” Der var mulighed for at stille spørgsmål om projektet, og der var et

bord med informationer om mulighed for at blive røgfri.

De fleste fremmødte var med til quiz ”tip en 5 ’er” og Casandra fra Det Blå Hus vandt denne konkurrence med 5 rigtige.

Det var en rigtig god formiddag og alle medarbejderne glæder sig til at komme i gang med projektet.

Personalet
Hedebo





1 PAKKE CIGARETTER KOSTER
55,-

HVIS DU RYKER 1 PAKKE OM
DAGEN, BRUGER DU 1650 KR
OM MÅNEDEN

20.000 KR OM ÅRET

200.750 KR PÅ 10 ÅR

HVER CIGARET KOSTER
KNAP 3 KR





BIFOS generalforsamling 2021

Onsdag d. 16. juni 2021, kl. 17.00 afholdt BIFOS vores årlige generalforsamling i cafeen på Hedebo.

Det blev bl.a. besluttet, at kontingentsatsen nedsættes til 500 Kr. helårligt, samt at vi kun opkræver 250 kr. helårligt i 2021 pga. aflysning af aktiviteter som følge af Corona-situationen.

Alle poster blev besat, og der var et godt fremmøde. Da julefesten blev aflyst sidste år, overrakte vi årets BIFOS'er på generalforsamlingen. Det blev Inge Kjærsgaard Jakobsen, som modtog en T-shirt med påtrykt "Årets BIFOS'er".

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 støttemedlemskab 275 kr. helårligt . Se Facebook-side: [@BifosBronderslev](https://www.facebook.com/BifosBronderslev).

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).

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

Torsdag

I sommerhalvåret:

10.00-11.00 Cykling fra Det Blå Hus og Hedebo (v. Eddy og Peter).

15.00-16.00 Tennis i Brønderslev tennisklub (v. Peter).

Kontakt: Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com) eller personale Michael Seide. Tlf.: 21 49 18 68.





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

Anette Høg Blach

Tlf.: 99 45 50 54 . E-mail: [aneh\[a\]99454545.dk](mailto:aneh[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: Sinne Møller Bertelsen.

Tlf.: 21 44 33 20. E-mail: [sinn\[a\]99454545.dk](mailto:sinn[a]99454545.dk)

Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Pt. er stillingen ikke besat.

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