

Årgang 15, nr. 1
Februar 2021



BRUGER AVISEN



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



Kære læsere

Så er vi klar med februar-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave har vi en artikel om angst, som berører mange og også optræder sammen med forskellige psykiske sygdomme.

Før jul var undertegnede i skulpturparken i Blokhus for at se deres udstilling MAGISK JUL . Det var en rigtig flot udstilling.

Det seneste år har møderne i brugerrådet været aflyst pga. corona. Vi håber, at der bliver afholdt møder igen senere i 2021. I stedet har vi referat fra Handicaprådet med de punkter, der har med psykiatrien at gøre. De fleste møder i Handicaprådet har været afholdt online via Teams.

På side 14 har vi et lille indslag omkring muligheden for pensionsopsparing for førtidspensionister. Det er en god ide at spare lidt op, da der vil være et fald i indtægt, når man går på folkepension.

Under Det Blå Hus har vi indslag fra Det Blå Hus' Facebook om, hvad der er sket i julen 2020.

Vi har også et indslag fra Hedebo om deres julebanko, som blev afholdt i henhold til corona-reglerne delvist online via Teams.

Vi har ingen indslag fra BIFOS, da der hverken har været stævner eller arrangementer pga. corona.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

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

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

Ansvarshavende:

Peter K. Baggesgaard

Materiale til avisen sendes til:

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

Redaktion:

Peter K. Baggesgaard

Avisen på Internet

www.brugeravisen.dk

Her kan du læse avisen elektronisk.

Layout: Peter K. Baggesgaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 95

Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Angst	Side 4
MAGISK JUL i skulpturpark Blokhus	Side 9
Nyt fra handicaprådet	Side 12
Pensionsopsparing for førtidspensionister	Side 14
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 16
<i>Det Blå Hus</i>	
Jule- og nytårsfrokost i Det Blå Hus	Side 18
Nytårshilsen fra Det Blå Hus	Side 20
Jul og juledekorationer	Side 22
Jul i ungegruppen i Det Blå Hus	Side 24
<i>Hedebo</i>	
Julebanko på Hedebo	Side 28
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 32





Om angst

Hvad er angst?

Angst spænder fra den normale angst, som alle mennesker kender, til den sygelige angst, som hæmmer tanker, følelser og livsudfoldelse.

Den normale angst er en almenmenneskelig reaktion på noget, der er faretruende, uforudset eller ukendt. De fleste kender til den normale angst. Fx når man skal til et vigtigt møde, til tandlægen, eller skal holde en lille tale ved familiefesten. Eller når man har sommerfugle i maven før en eksamen. Dette kaldes situationsangst. En angst som ligger en dæmper på de fleste af os, men som også får os til at yde en ekstra indsats, som vi senere er glade for.

Angst bliver først sygelig, når symptomerne er så udtalte, at de fører til betydelig funktionsnedsættelse socialt og/eller arbejdsmæssigt.

Symptomerne på angst kan inddeles i:

Psykiske symptomer – de psykiske symptomer går fra let ængstelse og uro til voldsom panikfølelse med angst for at dø eller blive sindssyg

Kropslige symptomer – de kropslige tegn på angst er fx åndenød, klump i halsen, hjertebanken, smerter i brystet, sveden, rysten, svimmelhed, ondt i maven og diare. Mange går til lægen med kropslige symptomer uden at vide, at der er en psykisk sammenhæng.

Angstfyldte tanker (katastrofetanker) – tankerne kredser om det man oplever som truende, fx at man ikke klarer situationen, at man bryder sammen, er ved at blive sindssyg, eller at ens sidste time er kommet.

Undvigelsesadfærd – man forsøger at flygte fra eller undgå den situation, hvor angsten opstod. Først når man er ude af situationen, fx ude af bussen eller forretningen, kan man igen trække vejret frit og tænke klart.

Se figur på næste side: Angstens onde cirkel:

Kamp og flugt-mekanismen

De kropslige reaktioner optræder pga. vores indbyggede kamp- og flugtmekanisme, som er udviklet evolutionært, fordi det var en absolut nødvendighed for vores forfædre, at kunne reagere på farer, fx store rovdyr, der vil slå én ihjel. I farlige situationer skulle vores forfædre enten kæmpe eller flygte afhængigt af situationen – deraf de handlinger som vi udfører jf. angstens onde cirkel (den kognitive model for angst).

Problemet er bare, at kamp-flugt mekanismen for nogle mennesker går i gang på alle mulige tidspunkter, hvor personen ikke er i fare. Fx



når man er i et indkøbscenter med mange mennesker. Det er altså en falsk alarm, og man oplever en masse kropslige reaktioner og udvikler undgåelsesadfærd i form af at undgå at købe ind i et indkøbscenter. I forhold til kamp- og flugtmekanismen er det logisk, at man således undgår ubehagelige situationer. Det, at man frygter eller undgår situationer, der reelt set ikke er farlige, kalder man således angst.

Forskellige former for angst

Panikangst – pludselig, uventede og voldsomme angstanfald med stærke fysiske symptomer og dødsangst.

Agorafobi – angst for at være alene uden for hjemmet, fx på gaden eller i offentlig transport.

Enkeltfobi – angst for enkeltstående ting, fx højder, lukkede rum, edderkopper, at gå til tandlæge eller at skulle flyve.

Socialfobi – angst i samvær med andre mennesker bl.a. for at blive kritisk vurderet.

Generaliseret angst – vedvarende ængstelse og bekymring i hverdagen med nervøsitet for dagligdagens begivenheder samt ængstelse over eget og pårørendes helbred.

OCD – tilbagevendende, ufrivillige og pinagtige tvangstanker og/eller tvangshandlinger, fx at vaske hænder igen og igen for at undgå angst. Fx angst for, at der skal ske forfærdelige ting, hvis man ikke udfører tvangshandlingen.





PTSD – akut eller forsinket reaktion på en traumatisk begivenhed af katastrofeagtig karakter. Den akutte reaktion omfatter angst, fortvivelse og forvirring, mens den forsinkede reaktion omfatter flashbacks, øget alarmberedskab og isolationstendens. PTSD kan også opstå i forbindelse med mindre traumatiserende situationer, fx langvarig mobning i skolen eller på arbejdspladsen eller stigmatisering i forbindelse med psykisk sygdom. Det vil også afhænge af, hvor psykologisk sårbar man er som person.

Helbredsangst – overdreven angst og bekymring for eget helbred med meget hyppige lægebesøg.

Angstsygdommene er den mest udbredte gruppe af psykiske sygdomme. I runde tal er udbredelsen som følger: Til hver en tid (her og nu) har 250.000 danskere (5 %) en eller anden form for sygelig angst. I løbet af et år vil 350.000 danskere (7 %) opleve en eller anden form for angstsygdom, kort- eller langvarigt. I løbet af livet vil ca. 750.000 danskere (15 %) opleve en angstsygdom. Groft sagt får dobbelt så mange kvinder som mænd angst.

Angst optræder nogle gange sammen med andre psykiske sygdomme (samsygelighed). Fx i forbindelse med depression, personlighedsforstyrrelser og skizofreni.

Behandling

Psykoterapi (samtalebehandling). Der findes mange forskellige former for psykoterapi, som har virkning på angst. De to mest udbredte metoder er psykoanalytisk eller psykodynamisk psykoterapi og kognitiv terapi eller kognitiv adfærdsterapi (kognition betyder tænkning).

Psykodynamisk terapi sigter mod at afdække og gennemarbejde ubevidste konflikter, der har deres udspring i barndommen. Sådanne konflikter antages at være årsag til såvel angst og andre psykiske symptomer, herunder problematiske forhold til andre mennesker. I terapien udforskes oplevelser, følelser og problemer, især sådanne der knytter sig til ens selvbillede og forhold til nærtstående.

Kognitiv terapi fokuserer på de aktuelle årsagsmekanismer, der er med til at opretholde angsten, de såkaldte ”onde cirkler”, som består af stress, fysisk angstreaktion, forventningsangst/katastrofetanker og flugtafdæring. Man arbejder også med såkaldt eksponering for situationer, som afføder angst. Fx kan man træne i køre med tog. Til at begynde med, kan man tage en lille tur, evt. sammen med terapeuten. I

løbet af eksponeringen vil man så lære, at der ikke sker noget forfærdeligt, fx at man ikke får et angstanfald mens der er fremmede mennesker tilstede, og at man godt kan klare at køre med offentlig trafik.

Medicin

Hvis du er interesseret i at vide hvilke typer medicin, der hjælper mod de forskellige angst typer, kan du finde oplysninger her: <https://pro.medicin.dk/sygdomme/sygdom/318144>

Personlige beretninger

Hvis du vil læse om personlige beretninger om angst, kan du gøre det hos Psykiatrifonden her: <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/gode-raad-og-temaer/angst.aspx> Der er også beretninger fra kendte mennesker, der har personlige erfaringer med angst.

Litteratur

Angst. Jes Gerlach og Esben Hougaard. Psykiatrifondens forlag 2007.

Angstbogen. Jes Gerlach (red.). Psykiatrifondens forlag 2008.

Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi. Esben Hougaard.

Dansk psykologisk forlag 2006.

Psykiatri Information. September 2013 nr. 3. 20. årgang. Udgives af Psykiatrifonden.

Slip angsten. Irene Oestrich. Politikens Forlag 2016.

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/angsttilstande/angsttilstande/

<https://www.angstforeningen.dk/vaerikkebange/hvad-er-angst.html>

PKB





Edvard Munch: "Skriget" fra 1893.

MAGISK JUL i skulpturpark Blokhus

Midt i december lige inden Corona nedlukningen var undertegnede sammen med familien en tur i skulpturpark Blokhus for at se deres flotte juleshow kaldet Magisk jul. Der var julepyntet efter alle kunstens juleregler med imponerende dekorationer, mere end 1,5 millioner julelys og Nordens smukkeste lyd- og lysshow.

Der var virkelig en eventyrlige julestemning med mange forskellige figurer. Engle, Mickey Mouse, tinsoldater, pingviner, isbjørne og en udstilling med Jesu barnet i stalden i Betlehem. Der var også et rigtigt flot og kæmpe stort juletræ med julelys.

Der var også et spisested, hvor jeg fik en fransk hotdog og risalamande til dessert. Der var også forskellige butikker og boder, hvor man kunne købe fx pynteting og fåreskind. Der var en del mennesker. I øvrigt mødte vi også to brugere fra Det Blå Hus. Det var meget sjovt, at vi var kommet på den samme ide.

PKB



Minnie Mouse



Juletræ med lys.









Nyt fra handicaprådet

Godkendelse af kvalitetsstandarder på det specialiserede voksenområde.

På møde 3/12 2020 var der punkt om kvalitetsstandarder. Kvalitetsstandarder skal revideres én gang årligt. Bl.a. er kvalitetsstandarder for Socialpædagogisk støtte (bostøtte) – SEL § 85 og midlertidigt botilbud – SEL § 110 blevet opdateret. Vedr. Socialpædagogisk støtte er der kun sket mindre sproglige præciseringer, og for midlertidigt botilbud specificering af at det er tilbuddet der kan visiteres til indsatser efter SEL § 110 (herberger, forsorgshjem mv.). Brønderslev Kommune har ikke tilbud indenfor kommunen, og benytter derfor tilbud i andre kommuner. Der er ikke visitation til opholdet, og borgerne vælger, hvilket tilbud man vil benytte sig af.

Pulje til rygestopforløb til socialt udsatte borgere.

Fagforvaltningen for Sundhed og Velfærd har fået tildelt puljemidler til at styrke kommunens forebyggelsesindsats og sundhedsfremme med rygestopforløb og vederlagsfri rygestopmedicin til socialt udsatte borgere. Det drejer sig om 1.964.400 kr. Baggrunden for ansøgningen er, at ca. 45 % af borgerne tilknyttet socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune ryger. I projektet vil man lave en målrettet indsats til borgere der er tilknyttet socialpsykiatrien og UngeCentret samt borgere, der er henvist af praktiserende læge eller sygehus. udover den eksisterende indsats.

Drøftelse af mulighed for oprettelse af en Borgerrådgiverfunktion i Brønderslev Kommune.

Mange mennesker med handicap oplever, at sagsbehandlingen i kommunen kan være vanskelig. En borgerrådgiver kan være med til at bygge bro mellem borger og kommune. Borgerrådgiverens opgave er at rådgive og vejlede borgerne og føre tilsyn med kommunens administration. Det er afgørende, at borgerrådgiveren er uvildig og uafhængig af kommunens forvaltninger. Borgerrådgiverens opgaver omfatter bl.a.: Rådgiver og vejleder borgerne i forhold til kommunen, hjælper borgerne med at blive hørt i sager, hvor de oplever, at kommunens behandling af dem og deres sag ikke er god nok. Hjælper kommunen til at højne sagsbehandlingen og borgernes retssikkerhed. Herved kan det bidrage til at mindske antallet af klagesager.

Borgerrådgiveren kan ikke ændre en kommunal afgørelse, og kan heller ikke behandle klager. I sager indenfor handicap og psykiatri kan borgerrådgiveren også hjælpe med at udforme klager over kommunale afgørelser.

PKB





Pensionsopsparing for førtidspensionister

Hvis man er førtidspensionist, er der mulighed for at tilmelde sig ordningen Supplerende arbejdsmarkedspension for førtidspensionister (SUPP). På figuren på næste side ses hvor meget man kan få udbetalt om året afhængigt af, hvornår man tegner SUPP'en. Jeg har selv tilmeldt mig SUPP'en som 32-årig og vil derfor, hvis jeg går på folkepension som 69-årig, få 16.900 kr. udbetalt om året før skat. Du kan beregne din folkepensionsalder her: <https://privat.atp.dk/ATPFolkepensionsalder/fri>

Du indbetaler selv 181kr. om måneden til din SUPP-opsparing. Beløbet trækkes af førtidspensionen, før du betaler skat. For hver krone, du indbetaler, lægger staten med det samme to krone oveni, dvs. 362 kr. Det betyder, at du hver måned sparer i alt 543 kr. op, men kun selv bidrager med 181 kr. SUPP'en er således meget fordelagtig, da man selv kun betaler en tredjedel af bidraget, og staten betaler de andre to tredjedele, samt at den tredjedel, man selv betaler er fradragsberettiget, så nettoudgiften bliver ca. 127 kr. om måneden.

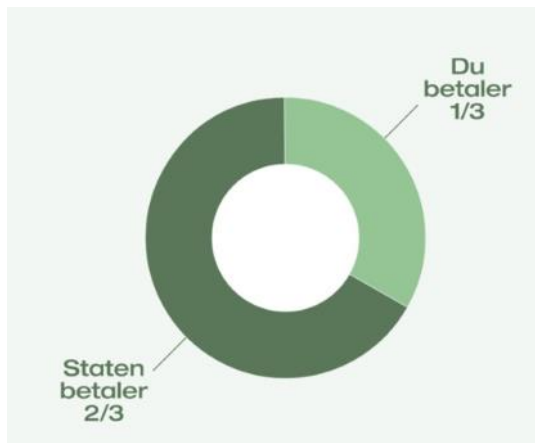
SUPP'en er også en livsforsikring. Hvis du dør, før du når alderen for folkepension, får dine efterladte (boet) udbetalt et beløb, der svarer til halvdelen af de forrentede indbetalte bidrag. Hvis du dør, efter du er blevet folkepensionist, vil dine efterladte også modtage en del af din opsparing.

Udover SUPP'en som er en frivillig ordning, man kan tilmelde sig hos kommunen, så er der også en obligatorisk indbetaling til ATP Livslang pension. Denne er obligatorisk for førtidspensionister efter den nye ordning (efter 2003), men førtidspensionister efter den gamle ordning (før 2003) kan tilmelde sig den frivilligt. Derudover er der pr. 1/1 2020 indført en ATP Livslang ordning for alle personer på overførselsindkomst, som staten betaler.

Kontakt din sagsbehandler i kommunen eller gå ind på: <https://www.pensionforalle.dk/godt-i-gang-med-arbejdslivet/uden-arbejde/supp-et-enestaaende-pensionstilbud-til>

Her kan du se dine ATP pensioner: www.pensionsinfo.dk

PKB



Sådan indbetales der til SUPP'en.

Din alder ved tilmelding	Forventet årlig livslang pension	Folkepensionsalder
20 år	26.600 kr.	68 år
30 år	18.400 kr.	68 år
40 år	11.800 kr.	68 år
50 år	6.300 kr.	68 år
60 år	1.900 kr.	67 år

Størrelsen på din pension afhænger af, hvor lang tid du når at indbetale. I skemaet kan du se, hvor meget du kan forvente (hvis du sparer op hos ATP) i forhold til, hvornår du begynder at indbetale.





Aktivitetskalender Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune Det Blå Hus

Tur til Ribe med Det Blå Hus.

Mandag 21/6 – torsdag 24/6 2021.

Sommerhustur med Det Blå Hus

Mandag 13/9 – fredag 17/9 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

Afventer pga. corona-situationen.

Møder og Arrangementer

Afventer pga. corona-situationen.





Jule- og nytårsfrokost som take away i Det Blå Hus

Vi ville ønske vi kunne samles alle sammen og ønske glædelig jul og hygge os med dejlig julemad og hinandens selskab, som vi plejer. Men det ved I jo også alle, at det kan vi ikke i år pga. corona. Derfor må vi tænke kreativt, som corona jo også har lært os. Derfor har vi valgt at julemiddagen i år, bliver et tilbud om en lækker Take Away menu, som I kan se i opslaget.

Grunden til at menuen er som Take Away og ikke som middag den dag i huset, er igen pga. at vi har en fornemmelse af, at det vil samle ekstra mange så.

I skal melde jer til på sedlen i huset, så kom forbi eller ring hertil. Forkæl jer selv og bestil noget skøn og lækker mad.

Som med julemiddagen i år er nytårsmenuen også som take away udgave. Der er dog stadig høj kvalitet i menuen, og hvis I vil forkæle jer selv lidt ekstra, så bestil denne menu.

Den skal afhentes og tages med hjem d. 30/12 kl. 12.00. Desværre kan vi ikke tilbyde, at den nydes her i huset, da vi så højst sandsynligt vil samles for mange. Det har vi forhåbentligt til gode til næste år .

Skriv jer på tilmeldingssedlen i huset senest d. 23/12.

Pia

CORONA TAKE AWAY JULEFROKOST

2020

ONSDAG DEN 23 DEC. KL. 12.00 ER DER MULIGHED FOR AT HJEMBRINGE DIN HELT EGEN JULEFROKOST. PRISEN ER 55 KR. OG DER SKAL FORUDBESTILLES SENESTE TORSDAG DEN 17 DEC.

OBS. DET ER KUN TIL AT TAGE MED HJEM

Menu

Sild m/ hjemmelavet karrysalat og æg

Røget laks m/ æggestand & rævesauce

Aspargeskartofler m/ rejesalat

Røget morbrad m/ waldorfsalat

Hamburgerryg m/ italiensk salat

Rullepølse m/ sky & log

Kyllingesalat m/ bacon & ananas

Roastbeef m/ hj.lavet remolade, ristet log & peberrod

Ris a la mande m/ kirsebærsauce

Brød & smør



Indsæt billedteksten her.

TILMELDING

Foregår på sedlen i huset. Så kig forbi og skriv jer på eller ring i huset for bestilling.





Nytårshilsen fra Det Blå Hus

Kære alle.

Så er året ved at nå sin ende, og i morgen fejrer vi det nye år. Vi vil gerne sige jer alle tak for i år. Sikke et år. Vi prøvede konsekvensen af corona på egen krop og eget sind med en nedlukning af Det Blå Hus. Vi forsøgte at holde kontakten igennem telefonsamtaler og gåture. Og mange af jer mødte vi, når I hentede take away mad i døren. Vi synes corona har udfordret os, men vi synes også vi har lært at tænke endnu mere kreativt og “ud af boksen”.

Heldigvis har året også budt på andet end corona-restriktioner. Vi har været på ture, bla. tur til Fåborg. Vi har fortsat afholdt de aktiviteter der har været mulige. Vi har nydt sommeren på terrassen. Vi har forsøgt at pleje vores traditioner, og her til jul blev det med tid til at lave dekorationer og se julefilm. Anderledes, men stadig lige ægte samvær og nærvær.

Da vi ikke kunne afholde julefrokost og nytårsmiddag, har der i stedet været mulighed for lækker take away. Begge med en masse lækker mad, lavet helt fra bunden. Med dette ønskede vi at forkæle jer nu, hvor vi ikke måtte samles til fest i huset. Håber I har nydt det.

Vi vil gerne sige jer tak. Tak for jeres måde at være i dette hus, tak fordi I passer på hinanden (corona eller ej), tak fordi I har vist forståelse for forandringer, tak fordi I byder nye velkommen og meget mere.

Så TAK for jer!!

Billederne er fra jule- og nytårs take away.

Her til slut vil vi ønske jer et godt og sikkert nytår.

Vi åbner igen mandag d 4. januar 2021.

Vi glæder os til vi ses i det nye år.

Pia





Jul og juledekorationer

Så er der blevet julestemning i huset. I går blev der lavet dekorationer, og i dag har den stået på julepynt. Vi hygger videre onsdag og torsdag i næste uge også, så du kan nok nå at komme med. I morgen laver vi dekorationer til julen.

Vi har besluttet os for at bruge længere tid på det end først planlagt, og derfor er det muligt at komme og lave dekorationer kl. 10-15.

Medbring lys og fad eller andet til din dekoration. Vi har gran, kogler og masser af andet pynt.

Pia







Jul i ungegruppen i Det Blå Hus

Ungegruppen valgte at lave lidt ekstra julehygge på deres sidste tirsdag inden jul, så den stod på julemad og ris a la mande samt pakkespil.

Et pakkespil, hvor der ikke var plads til, at man var for langsom til at slå.

Så hyggelig en aften i den skønne ungegruppe!!

Pia







SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥+●

Forebyg smitte med ny coronavirus

Ny coronavirus spredes sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt



Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen



Hvis du er ældre eller kronisk syg – undgå gerne større forsamlinger

sst.dk/corona

Stop smitten Hent appen



– hjælp med at bryde smittekæden

smittestop.dk





Julebanko på Hedebo

Torsdag d. 10.10.20 blev der traditionen tro afholdt Julebanko, men i år i rigtig corona-venlig stil på Hedebo.

I år var det nødvendigt at være lidt kreative og opfindsomme for dette arrangement kunne lykkedes, så vi stadig bevarede den skønne juletradition og julehygge.

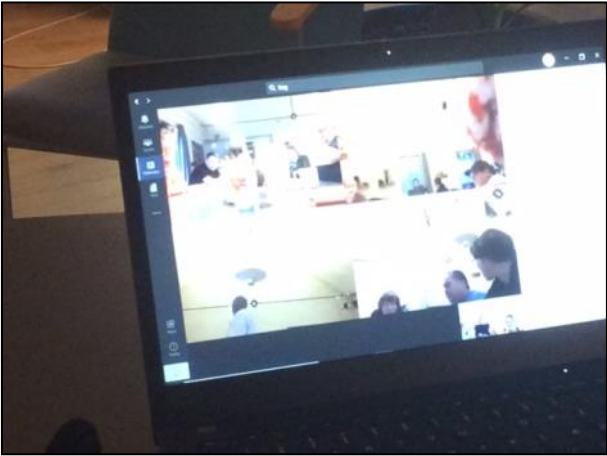
Det blev der gjort ved at anvende Microsoft teams, en IPAD i hver gruppe, og opråberne sad i opholdsstuen.

Som noget nyt blev hver gruppe bedt om at finde en løber til at løbe ned for enden af gangen og rasle med et instrument, hvis der var banko i gruppen. Der var ingen, der havde banko på samme tid, men det var et sjovt konkurrenceelement samtidig med, at der var flere beboere, der fik en lille løbetur.

Lokalrådet havde igen i år sponsoreret flotte præmier. Alt i alt en super hyggelig dag, hvor nærvær og hygge var i højsædet på trods af svigtende internetforbindelse ind imellem, så vi nåede desværre ikke at spille færdig. Resten af bankoen forventes genoptaget i januar 2021.

Rikke G.







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!!



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

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