

Årgang 16, nr. 1
Februar 2022



BRUGER AVISEN



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



Kære læsere

Så er vi klar med februarudgaven af Brugeravisen. I denne udgave skriver vi om terapiformen Compassionfokuseret terapi (CFT).

Dette er tredje og sidste terapiform indenfor tredjegerations kognitiv terapi. Vi har før skrevet om Metakognitiv terapi (MCT) og Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Kernen i CFT er at opøve evnen til at have venlighed og omsorg overfor sig selv, og er særligt velegnet til personer med høj grad af selvkritik.

Hvis man skal sammenligne tredjegerations kognitiv terapi på tværs, så handler det især om at acceptere negative tanker i stedet for at prøve at lave dem om til positive som i traditionel kognitiv terapi. ”Stop kampen - lev livet” (ACT) eller ”Lev mere tænk mindre” (MCT), som to af sloganene lyder.

Under Det Blå Hus skriver vi om juledekorationer, og at vi havde besøg af orkestret Unoderne fra Lions Club.

Fra Hedebo beretter vi om nytårsaften og fra BIFOS om vores årlige julefest.

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: 85

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. maj 2022. Næste nr. udkommer 20. maj 2022.

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
Compassionfokuseret terapi (CFT)	Side 4
<i>Det Blå Hus</i>	
Jul og juledekorationer 2021	Side 9
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 10
Unoderne fra Lions Club	Side 12
<i>Hedebo</i>	
Nytårsaften på Hedebo 2021	Side 13
<i>BIFOS</i>	
BIFOS' julefest 2021	Side 15
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 20





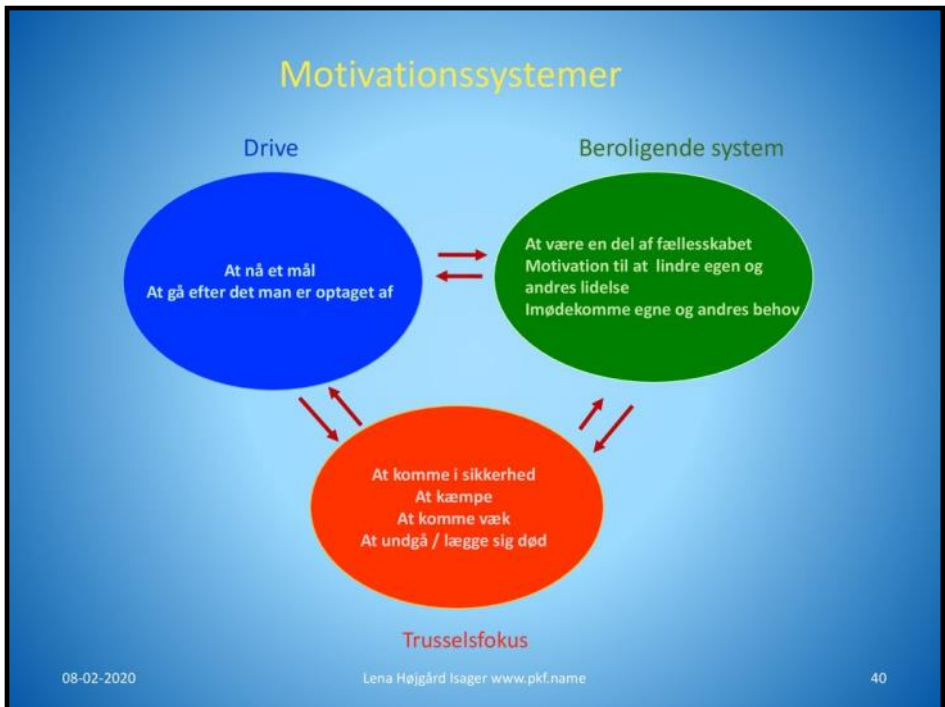
Compassionfokuseret terapi (CFT)

Compassionfokuseret terapi (CFT) er udviklet af professor Paul Gilbert og tog sin begyndelse i en simpel form tilbage i 1984. Compassion er endvidere i høj grad inspireret af buddhistisk filosofi.

Hjernens udvikling og de tre affektssystemer

Biologisk udvikling udgør den teoretiske rygrad i CFT. Mennesker har udviklet sig med mindst tre oprindelige typer

følelsesreguleringssystem: 1. **Trusselssystemet**, der skal få os til at undgå farer og trusler via negative følelser som vrede, angst og



væmmelse. 2. **Motivationssystemet (Drive)**, der handler om at opnå noget, at udvikle os selv og skabe resultater, og dette system er forbundet med følelser som glæde, begejstring og vitalitet. 3. **Det beroligende system**, der er modvægt til de to andre, og som sikrer, at vi lader op og er tilfredse med tingenes tilstand, hvilket opleves via følelser som tilfredshed og tryghed. Det er dette system, der især er vigtigt indenfor compassion til at afbalancerer de andre systemer.

Compassion

Compassion defineres som: “at være sensitiv over for egen og andres lidelse og at møde denne med et omsorgsfuldt engagement”. I CFT arbejder man blandt andet på at reducere lidelse gennem øget evne til at forstå og berolige sig selv. Vi hindres ofte i at drage omsorg for os selv, da vi let bliver selvkritiske og skamfulde, når vi rammes af psykisk lidelse. I et CFT-forløb arbejdes der på både at få en bedre forståelse for, hvordan vi menneskers psyke fungerer og på at regulere følelser og øge tolerancen for følelsesmæssigt ubehag. Lidelse er en uundgåelig del af livet; vi rammes af tab, sygdom og andet, der er udenfor vores egen kontrol.

CFT er særlig rettet mod at facilitere selvomsorg hos klienter, der i udpræget grad har tendens til at opleve skam og selvkritik, og som hyppigt belastes af reaktioner fra det urgamle trusselssystem, der rummer angst, vrede og afsky. Høj grad af selvkritik vides i dag at være transdiagnostisk og findes på tværs af diagnoser.

Selvkritik spiller en central rolle i udviklingen og vedligeholdelsen af en række lidelser og problemer fx angst, depression, kroniske smerter, spiseforstyrrelser, misbrug, personlighedsforstyrrelse og PTSD.

Et gammelt Buddha-citat anskueliggør compassion. ”I denne verden har had aldrig fordrevet had. Kun kærlighed fordriver had. Sådan er loven, ældgammel og uudtømmelig”.

En compassion-øvelse er som følgende: Tænk nu på en svær person i dit liv (start gerne med en, som du bare er lidt irriteret på), og reflekter over, at denne person er nogens barn og måske forælder eller nogens gode ven ligesom dig, og sig i stilhed til denne person: »Må du være lykkelig, og må du være fri for lidelse.«

Dette er paradoksalt. Hav compassion for den du hader, og så vil personen ikke kunne skade dig mere, fordi du lader personen med positivitet, venlighed og kærlighed.

Self-compassion (Selv-medfølelse eller selv-omsorg)

Self-compassion er udviklet af dr. Kristin Neff. Metoden går ud på at man udvikler en evne til at kunne lindre egen smerte. Self-compassion består af tre elementer:

1. Venlighed over for dig selv

Med self-compassion møder vi os selv med venlighed, varme, forståelse, støtte og omsorg. Foruden positive og accepterende følelser





er der også en handlingskomponent i self-compassion ved, at vi aktivt gør noget for at berolige og balancere os selv, når noget er svært.

Vi søger at anerkende vores problemer og uperfekthed uden at dømme os selv, sådan at vi kan give os selv det, vi har brug for. Vi kan ikke altid være den, vi ønsker at være, eller få det, vi ønsker at få. Når vi ikke vil acceptere det faktum, skaber det indre pres, stress og utilfredshed. Når realiteten derimod accepteres, kan vi generere positive følelser af venlighed og støtte.

En del af venlighed mod os selv handler om eksplicit at træne vores gode vilje over for os selv, så vi i ønsker og handling vil os selv det bedste.

Man kunne forstille sig en person, der er en meget hård kritiker af sig selv, og bruger meget tid på at gennemgå situationer, hvor andre har behandlet vedkommende dårligt. Således, at vedkommende konstant er udsat for hård kritik fra tanker eller ”stemmer” fra fortiden, og det medfører tanker om, at vedkommende ikke er noget værd, hvilket fører til et dårligt selvværd. Self-compassion er især gavnlige ved personer med høj grad af selvkritik.

En øvelse i self-compassion kunne være at have nogle sætninger der udtrykker self-compassion:

Må du have ro i sindet. Må du passe på dig selv. Jeg er her for dig. Jeg accepterer mig selv som den jeg er. Jeg er elskelig præcis som jeg er. Må jeg være venlig imod mig selv. Må jeg føle mig fri. Må jeg leve i fred. Må jeg leve med lethed. Må jeg føle mig forbundet med andre. Må du være tryk, sund og rask. Jeg holder af dig.

Herunder en self-compassion remse:

1. Det er svært lige nu.
2. Det er normalt at mennesker oplever at have det svært i perioder (Fælles menneskelighed).
3. Det er ok. Det skal nok gå.

Imens du siger remsen for dig selv, kan du fx lægge en hånd på hjertet, så du også kropsligt udøver omsorg for dig selv.

2. Fælles menneskelighed

Med self-compassion anerkender vi, at vi grundlæggende er som andre mennesker. Vi forstår, at oplevelsen af at være uperfekt er en del af det at være menneske. Vi genkender noget fælles menneskeligt i os selv og indser, at alle kan have det svært og opleve smerte. Det minimerer følelser af at være anderledes, forkert og alene, hvilket betyder, at der

er færre selvbebrejdelser og tendens til at trække sig tilbage fra andre.

Et af de større problemer med selvkritik er, at det ofte betyder, at vi isolerer os fra andre. Når vi opdager noget om os selv, som vi ikke kan lide, får vi nærmest tunnelsyn og kan nemt føle, at alle andre er perfekte. At det kun er os, der er udfordrede. Det samme sker, når noget går galt i vores ydre liv, så kan vi føle, at andre har det lettere og har styr på deres liv. Fælles menneskelighed hjælper os til at indse, at livet er udfordrende for de fleste, og at personlige fejltagelser er en del af det at være menneske.

3. Mindfulness

Mindfulness, det at være nærværende over for os selv og andre i nu'et, er forudsætningen for at vi kan give os selv det, vi har brug for. Mindfulness handler nemlig om at observere hvad der sker i øjeblikket og at registrere følelser og tanker, som de er, uden at vurdere eller undertrykke dem. Mindfulness handler også om at være opmærksom på, at vores tanker ikke er virkelighed men snarere fænomener i nu'et, man kan tage stilling til, om man vil lytte til og lade sig styre af, og derved skabe afstand til. Mindfulness gør det mentale perspektiv større og skaber mere klarhed og ro. Derved kan vi respondere med venlighed og medfølelse, når vi føler os udfordrede, netop fordi vi erkender, at vi har det svært.

Tankemylder, fortid og nutid

I forhold til tankemylder, flashbacks og negative tanker er det mest realistiske måske at man kan opnå en accept af tankernes eksistens. Man kan give dem lov til at være der og forsøge ikke at kæmpe med dem. At man kan byde dem velkommen og lade dem eksistere et sted i baggrunden som en radio, der kører uden at man skal forsøge at slukke den. Giv slip på at ville forsøge at ændre fortiden og i stedet have fokus på nutiden.

Det tricky i forhold til hjernen, specielt frontallapperne, er at de gør os gode til analyse og løsning af problemer. Men når hjernen forsøger at løse problemer i fortiden, så kommer den til kort, da problemer i fortiden ikke kan løses. Og den kan så gå i selvsving med at forsøge at løse problemer, som ikke kan løses.

Litteratur, links og øvelser

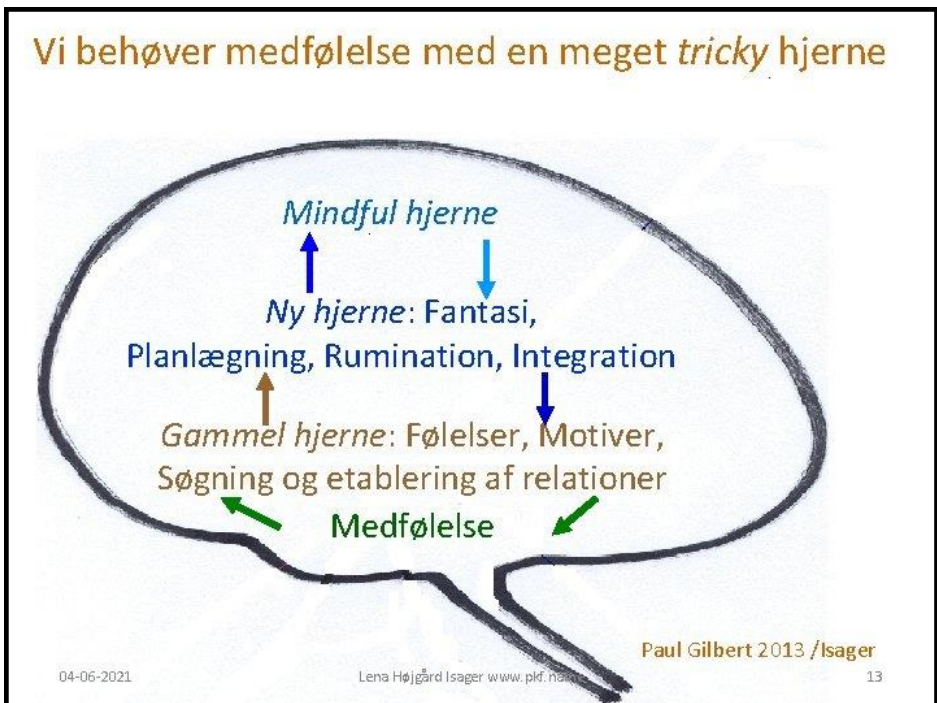
Compassion - lær at rumme svære følelser af Nanja Holland Hansen. Psykiatrifonden 2017.





https://en.wikipedia.org/wiki/Compassion-focused_therapy
<https://compassioncompany.com/self-compassion/>
<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
<https://www.act-partner.dk/self-compassion/>
<https://mindfulness.au.dk/oevelser/kom-i-gang/>
<https://mindfulness.au.dk/oevelser/kom-i-gang/>
<https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/compassion>
<https://www.ninadam.net/guidede-meditationer-mindfulness/>
<http://roskildepsykologerne.dk/guidede-meditationer/>
<https://mindwork.dk/private/mindful-compassion-ovelser/>
<https://portlandpsychotherapy.com/self-compassion-meditations/>

PKB



Jul og juledekorationer 2021

I år blev der som hvert år lavet juledekorationer med Bente som kyndig vejleder, se billeder.

PKB





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

Forårstur til Aalborg med Det Blå Hus

Fredag d. 18. marts

Ferietur til Kolding med Det Blå Hus

Mandag d. 16-19. maj

Tur til Skagen med Det Blå Hus

Torsdag d. 23-24. juni

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 2022

IFS Hjørring forårsstævne	Torsdag d. 17. marts 2022
BIFOS efterårsstævne	Onsdag d. 26. oktober 2022.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 16. februar 2022.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.





Unoderne fra Lions Club

Onsdag d. 1. december havde vi besøg af Unoderne, som spillede alle de kendte julesange. Traditionen tro deltes der sanghæfter ud, og det gav mulighed for at synge med.

Med masser af julesang og musik samt æbleskiver og gløgg satte vi julemåneden i gang på bedste vis.



Personalet



Nytårsaften på Hedebo 2021

Nytårsaften var der fest på Hedebo. Der var fint pyntet op i cafeen. Vi spiste i opholdsstuen, hvor der var fint pyntet op.

Maden kom fra Slettens Køkken. Det var en trerettersmenu. Efter spising var der ikke så mange beboere tilbage, da de gik hver til sit. Vi var dog nogle, der sad i opholdsstuen og så TV og hyggede os med snacks samt vin, øl og sodavand.

Kl. 24.00 så vi rådhusklokkerne i TV og skålede nytåret ind i champagne. Hedebo havde købt to batterier, som Torben og Simon fyrede af ude på plænen. Det var flot. Det andet batteri var dog en fuser, men efter maden gik de ud og tændte reservelunten, og denne gang virkede det.

Ca. kl. 11.00 mødte nattevagterne ind, og vi fik pølser med brød til natmad. Der var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Dronningens
nytårstale.

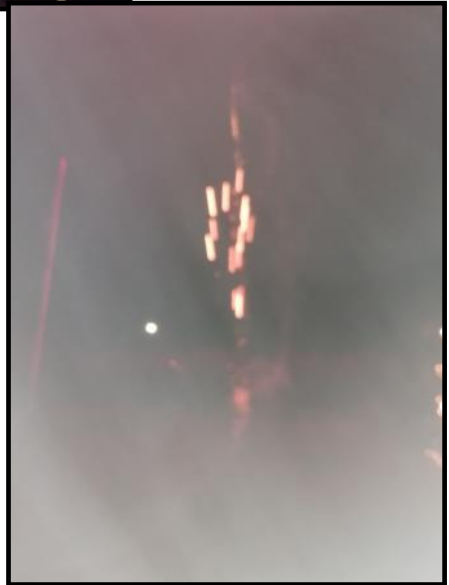
Billeder fortsætter på side 12.





Redaktøren siger skål
for det ny år.

Affyring af batteri.



BIFOS' julefest 2021

Onsdag 8/12 kl. 17.00 havde vi julefest i BIFOS. Det foregik på Hedebo i cafeen. Vi var ca. 20 deltagere. Menigt medlem af BIFOS Lars Mosgaard sagde velkommen.

Vi fik and med det hele og ris a la mande til dessert fra Bondestuen. Vi fik også kaffe, te og småkager samt julegodter. Vi spillede pakkespil med mange flotte pakker.

Årets BIFOS'er blev ikke uddelt i år til julefest, da vi uddelte den til generalforsamlingen pga. Corona.

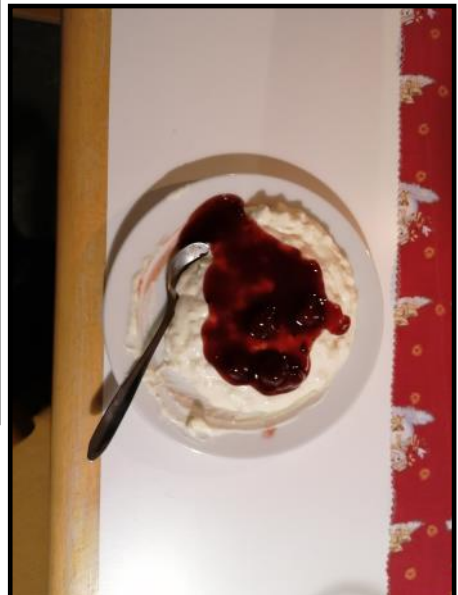
Folk begyndte at gå hjem ved 20.30-tiden. Os fra bestyrelsen blev til ca. 21.00-tiden for at rydde op. Det havde været en hyggelig aften. Tak til alle for, at de mødte op til vores julefest!!

PKB



Ris a la mande.

Sebastian med
nissehue og juleslips.





Andesteg med det hele.



Inga, Inge og Søs.







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 personer 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: [@BifosBrønderslev](#).

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).





Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

Formand for Social-, Handicap- og Sundhedsudvalget

Ole Jespersgaard

Tlf. 25 26 83 79. E-mail: [ole.jespersgaard\[a\]99454545.dk](mailto:ole.jespersgaard[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: Kathe Korreborg Riis.

Tlf.: 99 45 59 24. E-mail: [krii\[a\]99454545.dk](mailto:krii[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