

# BRUGERAVISEN

Årgang 8, nr. 2

**MAJ 2014**

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Bostøtten,  
Opgangsfællesskabet og Bifos



## ADRESSE:

Det Blå Hus, Fasanvej 10, 9700 Brønderslev

[post\(snabela\)brugeravisen.dk](mailto:post(snabela)brugeravisen.dk)

Tlf.: 99 45 51 23

## REDAKTION

Peter K. Baggesgaard og Stephan Mulward

Kære læsere!

I denne udgave af brugeravisen har vi en artikel om nytårskuren for Det Blå Hus, Mødestedet og Bageriet. Derefter har vi en præsentation af den nye psykiatrikonsulent Tina Kjeldgaard. Så har vi referat fra brugerrådsmøde og en præsentation af det nye medlem af handicaprådet. Derpå information om digital post.

Derefter er der nyt fra bageriet. Bageriet har været på hygiejnekursus. Desuden har bageriet været på food-messe i Herning og bageriet havde påskefrokost i anledning af påsken. På midtersiderne bringer vi en aktivitetskalender for Det Blå Hus og BIFOS.

På side 18 bringer vi en artikel om angst, som er et fænomen, der optræder ved de fleste psykiske sygdomme. På side 22 bringer vi referat fra foredrag af naturvejleder Knud Andersen. Samme dag var der besøg af Social- og Sundhedsudvalget i Det Blå Hus.

Dernæst et lille stykke om påskefrokost i Det Blå Hus. Derpå bringer vi et opråb fra Jette Dunker om muligheden for ferietur for brugerne. Til sidst bringer vi et stykke om BIFOS' deltagelse i Ålborg cup 2014.

Med venlig hilsen  
Redaktionen

**Brugeravisen**

- udgives af 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. august 2014. Næste nr. udkommer 15. august 2014.

**Ansvarshavende:**

Peter K. Baggsgaard

**Materiale til avisen sendes til:**

E-mail: [post\(snabela\)brugeravisen.dk](mailto:post(snabela)brugeravisen.dk)

**Redaktion:**

Peter K. Baggsgaard og  
Stephan Mulward

Eller lægges i den røde postkasse i ”Det Blå Hus” eller gives til medlemmerne af redaktionsudvalget.

**Layout:** Peter K. Baggsgaard

**Tryk:** Det Blå Hus og Hedebo

**Oplag:** 100

**Avisen på Internet**

[www.brugeravisen.dk](http://www.brugeravisen.dk)

Her kan du læse avisen elektronisk.

## **Indholdsfortegnelse**

Nyt fra redaktionen .....	Side 2
Nytårskur 2014.....	Side 4
Præsentation af psykiatrikonsulent.....	Side 6
Brugerrådsmøde .....	Side 8
Præsentation af handicaprådsmedlem .....	Side 9
Om digital post.....	Side 10
Bageriet på hygiejnekursus .....	Side 12
Åbningsreception på Nordstjernen.....	Side 13
Food-messe i Herning .....	Side 14
Påskefrokost i bageriet .....	Side 16
Aktivitetskalender .....	Side 18
Om angst .....	Side 20
Foredrag ved naturvejleder Knud Andersen .....	Side 24
Social- og Sundhedsudvalget i DBH .....	Side 26
Påskefrokost i Det Blå Hus .....	Side 28
Et sidste desperat råb om at blive hørt .....	Side 30
Ålborg Cup 2014.....	Side 33
Nøgle for socialpsykiatrien .....	Side 36

## Nytårskur 2014

Den 25. februar var der nytårskur for Det Blå Hus, Mødestedet og Bageriet. Stedet var den runde pavillon i rododendronparken. Afdelingsleder Ulrik Poulsen begyndte dagen med et oplæg om brugerperspektivet og recovery. Han fortalte endvidere, at temaet for dagen skulle være sundhed. Sundhed forstås som det positive brede sundhedsbegreb. WHO definerer det således: ”Sundhed er ikke blot frihed for sygdom, men størst mulig fysisk, psykisk og socialt velbefindende”. Derefter fortalte Daniel Stark om ”Mit liv”, som var en brugerberetning fra Bageriet. Daniel fortalte om, hvordan det er at arbejde i Bageriet. Han fortalte bl.a. om, hvordan det er godt at have noget at stå op til, og at have gode kollegaer. Hanne, Morten og Henrik var også oppe at fortælle om bageriet.

Derefter var der oplæg ”Frisk i naturen” ved naturpædagog Erik Holm Sørensen fra boformen Mariested, der fortalte om, hvordan naturen kan bruges i arbejdet med psykisk sårbare mennesker. Erik er ansat på Mariested i et 3-årigt pilotprojekt, der skal undersøge og afprøve hvordan natur- og friluftsoplevelser påvirker psykisk sårbare mennesker. Erik havde en pjece med ”Frisk i naturen”, som omhandler projektet. I et recovery-perspektiv kan naturoplevelser bruges til at bibringe recovery hos psykisk sårbare. Et vigtigt begreb var også visualisering og positiv reframing, hvor man fremstiller billeder af det oplevede, så beboerne genoplever ture og friluftsoplevelser, som de selv har deltaget i.

Til frokost fik vi ”byg selv” sandwichs leveret af køkkenet og bageriet i Det Blå Hus. Efter frokost arbejdede vi i grupper fra henholdsvis Det Blå Hus, Mødestedet og Bageriet. Emnet var her, hvordan vi selv kunne gøre brug af naturen, og hvad vi selv får ud af naturoplevelser. Vi sluttede dagen af med champagne og kransekage, og vi slog katten af tønden. Michael fra køkkenet blev kattekonge, da han knækkede pinden til at slå med.

PKB



Kære læsere af Brugeravisen

Jeg er glad for her at få lejlighed til at præsentere mig selv.

Mit navn er Tina Kjeldgaard, og jeg startede i januar 2014 som konsulent for psykiatri- og misbrugsområdet her i Brønderslev Kommune – som afløser for Ellen Lykke, der nu er chef for Visitationen. Jeg er placeret i Fagenheden for Sundhed og Velfærd, hvor områderne for psykiatri, misbrug, handicap, og sundhed hører under. Vi ”bor” lige nu i Grønnegade, men 3.-4. april rykker vi ind i kontorlokaler på Rådhusets 2. sal.

Som en del af introduktionen til mit nye job, har jeg været på besøg i de forskellige tilbud i Socialpsykiatrien og på misbrugsområdet. Her har jeg fået hilst på nogle af jer og hørt om de mange spændende ting, der foregår hvert enkelt sted. Jeg glæder mig til at få et endnu bedre kendskab til de enkelte steder og møde flere af jer.

Min opgave som konsulent er at understøtte og bidrage til udvikling af psykiatri- og misbrugsområdet i kommunen. Jeg holder mig derfor orienteret i, hvad der meldes ud nationalt om, hvad der skal eller bør arbejdes med. Fx udgav regeringens psykiatriudvalg i efteråret en stor rapport. Her lægger de vægt på, at der er behov for en mere moderne, åben og inddragende ramme for psykiatrien. Blandt andet på baggrund af psykiatriudvalgets rapport er en større del af satspuljerne i år afsat til psykiatriområdet, så der er fokus på området, hvilket er spændende for os, det berører.

Men det er også vigtigt for mig at forsøge at holde styr på, hvad der foregår lokalt her hos os. Hvad rører der sig de enkelte steder, hvad er I optaget af, og hvad er vigtigt. Jeg har fx noteret mig, at sundhedsfremme er noget, I har arbejdet med og er kommet langt med. Bageriet i Det blå Hus er også et imponerende tiltag, som bliver spændende at følge, og som jeg selvfølgelig gerne vil understøtte, der hvor jeg kan.



Derudover er der alle planerne forbundet med Masterplanen for psykiatri- og handicapområdet, som blev udfærdiget og godkendt kort inden, jeg kom til. Der snakkes fx nu om, hvordan botilbuds-området skal se ud fremover, som også har været fremme i pressen. Andre tilbud som bostøtte, beskæftigelse, misbrugsbehandling, fritidstilbud bliver også taget op på dagsorden den kommende tid, så det er en tid, hvor der sker meget.

Privat bor jeg i Åbybro og har to piger på 7 og 4 år. Vi er for nyligt flyttet hjem til Nordjylland fra Århus, hvor jeg også arbejdede med udvikling på psykiatri- og misbrugsområdet.

I er altid velkomne til at kontakte mig, hvis der er noget, jeg kan bidrage med, eller hvis der sker noget spændende ude hos jer, som I synes jeg skal høre om. (Kontaktoplysninger på bagsiden af bladet)

Jeg glæder mig som sagt til at møde flere af jer og lære de enkelte tilbud bedre at kende.

Mvh. Tina Kjeldgaard



## Brugerrådsmøde 23.02.2014

- Der bydes velkommen til Ole Jespersgaard og Tina Kjeldgaard. Ole er ny formand for Social- og Sundhedsudvalget. Tina er ny konsulent på psykiatriområdet.
- **Tanker fra Hedebo.** Kan Tygelsgadecentret i fremtiden indtænkes som døgntilbud? Gerda har tænkt på, om Tygelsgadecentret, som i dag står ledigt, kan bruges som et nyt botilbud i stedet for Hedebo. Det vil koste mindre end at renovere Hedebo. Ole lover at tage det med videre.
- **Status på sundhedstilbuddet.** I forhold til sundhedsfremme på tilbuddene ser Ulrik, at det i dag er implementeret og blevet en naturlig del af dagligdagen, hvilket de forskellige tiltag rundt omkring vidner om. Det besluttes at tage emnet af brugerrådsmøderne, netop fordi sundhedsfremmende tiltag vurderes implementeret. Brugere må gerne fortsætte som ambassadører for sundhed.
- **Hvad arbejdes der med i Handicaprådet lige nu?** Ole orienterer, at medlemmerne bliver formelt godkendt af byrådet 26. feb. 2014. Der bliver et møde i marts, hvor der også kommer nogle sager.
- **Arrangementer på tværs i 2014?** Gerda spørger, om socialpsykiatrien skal holde et arrangement – fx et idrætsstævne – på tværs i kommunen. Ulrik orienterer, at der er en gruppe af tovholdere, som laver et årligt arrangement i forhold til sundhed. Gerda vil forespørge Hedebo's lokalråd om initiativ til en sportsdag.
- **Sindets dag.** Der er enighed om et behov for at komme i gang med tanke på, at man kom for sent i gang sidste år. Sindets dag afholdes 10. okt. 2014. Det besluttes, at Ole indkalder arbejdsgruppen.
- **Kursus og undervisning 2014.** Bageriet skal på hygiejnekursus i uge 14 på produktionsskolen. Ulrik holder øje med opslag om næste konference i Vejle, som afholdes af Dansk selskab for Psykosocial Rehabilitering.
- **Pladsforhold i Bageriet.** Hanne og Jette orienterer, at



pladsforholdene i Bageriet er blevet trange. De er 4 nu udover Morten (bagemester), og der er 1-2 mere på trapperne. Inga forklarer, at der ikke er budget til tiltag pt. Der er noget i gang i forhold til Masterplanen, som måske kan give løsninger på sigt.

- **Motionscykler i Det Blå Hus.** Gerda spørger til de to motionscykler, som Det Blå Hus har stående i kælderens, om det er nogle, som kan bruges på Hedebo. Jette forklarer, at der er tale om en motionscykel og en cross trainer, som er købt for midler søgt hjem af brugerne. De kan købes for 2000 kr. stykket. Gerda tager købstilbuddet med på lokalrådsmøde på Hedebo.
- **Mødedatoer for det nye år.** Det besluttes at placere brugerrådsmøder umiddelbart inden Handicaprådets møder, hvor Jette er repræsentant. Det giver mulighed for, at Jette kan drøfte evt. sager med brugerrådet inden, hun skal til møde i Handicaprådet. Når Handicaprådets møder ligger fast, vil Inga lave en liste over brugerrådets mødedatoer for resten af året.
- **Ansøgninger om midler til sundhedsaktiviteter (Mødestedet).** Der spørges til muligheden for at søge om midler til motionscykler og elcykler. Thomas Krog har på et tidligere brugerrådsmøde sagt, at man kan søge om midler til sundhedsaktiviteter. Der er tvivl om, hvorvidt dette lader sig gøre, og hvor de eventuelle kan søges. Måske har der været tænkt på frivillighedsmidler. Ole vil forhøre sig, om der er andre puljer i kommunen at søge.

### **Nyt handicaprådsmedlem**

Jette Dunker har trukket sig fra handicaprådet. 1. suppleant Peter K. Baggesgaard er nu medlem af handicaprådet, mens Daniel Stark er ny 1. suppleant.

Peter er uddannet cand. mag. i dansk og informationsvidenskab. Peter arbejder i skånejob som IT-medarbejder på Springbrættet. Peter er kasserer for idrætsforeningen BIFOS og redaktør for brugeravisen, som er den avis, du læser lige nu. Desuden sidder Peter i brugerrådet for opgangsfællesskabet på Thorvaldsensvej. Peter kan kontaktes i Det Blå Hus og opgangsfællesskabet samt på e-mail:

[peterkb73\(snabela\)gmail.com](mailto:peterkb73(snabela)gmail.com)

## Om digital post

Fra den 1. november 2014 vil man automatisk få tildelt en digital postkasse, hvis ikke man har søgt om fritagelse.

Jeg skriver til jer for få jeres hjælp til, at vi når ud til borgere, på plejehjem, de som får hjemmehjælp, bosteder, institutioner m.m. Jeg håber i vil være med til at sikre, at vi får taget hånd om denne gruppe af borgere – evt. med hjælp fra deres pårørende.

### Man kan:

Søge om **fritagelse** for digital Post (og derved fortsætte med papirpost) enten ved personligt fremmøde eller via fuldmagt. (blanketter hertil er vedhæftet. Henvend dig til personalet i Det Blå Hus.)

Pårørende kan få oprettet læseafgang til den digitale Postkasse (blanket vedhæftet. Henvend dig til personalet i Det Blå Hus.)

### Lidt omkring den digitale postkasse:

Fra den 1. november 2014 skal alle, der kan, modtage deres post digitalt, fra det offentlige. Alle vil automatisk få en digital postkasse, med mindre man allerede har én eller er blevet **fritaget**. Det er også muligt at give andre (fx et familiemedlem) læseadgang.

For at blive fritaget skal man opfylde mindst ét af nedenstående kriterier:

- Ikke har adgang til en computer med tilstrækkelig internetforbindelse i sit hjem eller opholdssted
- Har en fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse, som hindrer en i at modtage post digitalt
- Er registreret som udrejst af Danmark
- Er blevet hjemløs
- Har sproglige vanskeligheder
- Har praktiske vanskeligheder ved at skaffe NemID

### **Hvis borger ikke kan skrive under:**

I bekendtgørelsen om fritagelse fra tilslutning til Offentlig Digital Post, står der:

*”Stk. 4. For en fysisk person, der på grund af varig svækkelse eller lignende tilstand ikke er i stand til at give personligt fremmøde og ikke kan afgive fuldmagt, jf. stk. 1, kan kommunalbestyrelsen træffe afgørelse om fritagelse uden afgivelse af en underskrevet erklæring om fritagelse. Afgørelse om fritagelse træffes på grundlag af kommunens kendskab til den pågældendes forhold.”*

Administrativ fritagelse kan på den baggrund kun anvendes, hvis borgeren er varigt svækket eller lignende, og derfor ikke er i stand til hverken at give personligt fremmøde eller afgive fuldmagt.

Her kan plejepersonale eller leder skrive under på at borgeren skal fritages, med et notat til fritagelsesblanketten om årsag/begrundelse (notatskabelon vedhæftet. Henvend dig til personalet i Det Blå Hus.)

### **Følgende blanketter kan skaffes ved henvendelse til personalet i Det Blå Hus:**

- **Fritagelse (side 1)** – skal benyttes ved personlig fremmøde i Borgerservice
- **Fritagelse (side 2)** – skal benyttes ved fuldmagt
- **Læseadgang** – skal benyttes ved tildeling af læseadgang til andre (fx et familiemedlem)
- **Notat** – skal benyttes der hvor borgeren ikke er i stand til at skrive under.

Der kan læses omkring digital Post og fritagelse her:

<http://bronderslev.dk/Service/OmKommunen/DigitalPost.aspx>

## Bageriet på hygiejnekursus

De ansatte i bageriet har været på hygiejnekursus på produktionsskolen i Brønderslev. Der var tre brugere og to personaler, som var med for at støtte brugerne. Kurset forløb over fem dage af fire timer.

Kurset bestod i undervisning om mikroorganismer. Hvor de befinder sig, og hvad man skal være opmærksom på for, at de ikke risikerer at smitte kunderne.

Der blev endvidere undervist i vigtigheden af egenkontrol, og hvordan man fører skema om egenkontrol. Skemaerne skal føres, så fødevarekontrollen kan se dem, hvis de kommer på besøg.

De ansatte var til slut oppe til en skriftlig prøve. Hvorefter de fik udleveret deres beviser.

PKB



## Åbningsreception af fælleshuset på Nordstjernen

Herunder se billeder af seks brunsvigere, som bageriet leverede til åbningsreception af fælleshuset på Nordstjernen.



## **Food-messe i Herning 17-3-2014.**

Bageriet fra "Det Blå Hus" deltog med 9 personer. Vi forlod huset kl. 8.15, med kurs mod Herning. En lang køretur, men kaffe og the blev nydt i bussen undervejs. Da rygetrangen ikke kunne klares mere, tog vi pause ved Tjele gods. Her sneget vi os ind på privat område og fandt et dejligt hjørne med læ og solskin. Stedets to hunde tog straks imod os, men de var heldigvis venlige, selvom de lød farlige i starten (hjemmelavede boller og kringler gjorde stort indtryk på dem). Nu var vi klar til sidste etape.

Fremme ved Messecenter Herning kl. 11.00. Da alle var tjekket ind, deltes vi i små grupper, da det var umuligt at gå i samlet trup. Hold da op der var mad, der var ikke den ting, der ikke var, og generelt må vi konstatere, at der virkelig er fokus på gode råvare. Utallige smagsprøver blev nydt, og ingen var sultne ved afgang. De fleste havde kun nået den ene hal, da vi mødtes til afgang kl. 13.00.

Indtrykkene fyldte meget, og nogle kæmpede bravt med søvnen i bussen. En enkelt pause blev holdt på tilbageturen, da vi atter kom på motorvejen.

En rigtig god tur sluttede ved huset kl. 15.30. Alle er enige om at næste gang skal vi bruge en hel dag i Herning, for at se det hele.

Jette Dunker



Kaffepause.



Gruppebillede.



## Påskefrokost i bageriet

Onsdag den 16. april var der påskefrokost for bageriet. Menuen var som følger: Til forret fik vi chips med ost og løgringe. Til hovedret fik vi lamme cuvette med flødekartofler salat og flutes. Til dessert fik vi damie is på mandelbund, kaffe og kransekage. Vi havde en hyggelig aften, og vi fik styrket sammenholdet i vores gruppe.

PKB





# Aktivitetskalender

## Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune

### Det Blå Hus

<b>Manicure</b>	Tid: Onsdag 30. april. Sted: Det Blå Hus.
<b>Natur tur til Skagen</b>	Tid: Fredag 9. maj. Sted: Skagen.
<b>Hanne om tur til Mexico</b>	Tid: Onsdag 14. maj. Sted: Det Blå Hus.
<b>Fisketur med køkkengr.</b>	Tid: Tirsdag 8. juni. Sted: Det Blå Hus.
<b>Tur til zoologisk have</b>	Tid: Tirsdag 12. juni. Sted: Ålborg.
<b>Tur til badehuset</b>	Tid: Tirsdag 16. juli. Sted: Løkken.
<b>Aftentur til badehuset</b>	Tid: Fredag 25. juli. Sted: Løkken.
<b>Ferie i sommerhus</b>	Tid: Mandag 8. sep. Sted: Det Blå Hus.

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 2014**

Aalborg Cup 2014, Nørresundby.  
BIFOS Sommerstævne, Brønderslev.  
Idrætsfestival i Vejle.  
Den Store Aktivitetsdag, Lindholm  
Bakke Cup på Brdsl. Psyk. Sygehus  
Julestævne i Hjørring.  
Julefodbold i Aalborg.

Tirsdag d. 18. marts 2014.  
AFLYST.  
2.-4. juli 2014.  
Torsdag d. 21. august 2014.  
Onsdag d. 27. august 2014.  
Mandag d. 1. december 2014.  
Fredag d. 12. december 2014.

### **Møder og Arrangementer**

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.  
AAB på Ålborg stadion  
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.

Onsdag 12. februar 2014.  
Lørdag 3. maj 2014.  
Ikke fastlagt endnu.

**BIFOS**  
**BRØNDERSLEV**

## 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 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.

### 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.

**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.

**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.

## **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 flugtdadfærd. Der lægges vægt på at opspore og undersøge negative tanker bag angsten. Desuden arbejdes der med særlige øvelser, hvor man udsætter sig for de angstskabende situationer for derigennem at lære at mestre angsten (man taler om ”eksponering”, at blive ”eksponeret” eller ”udsat” for angsten). Der er udviklet særlige behandlingsprogrammer for hver enkelt angstlidelse. Se bogen ”Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi” af Esben Hougaard.

Kognitiv terapi har vist sig at give de bedste resultater. Virkningen er almindeligvis holdbar, og nogle patienter opnår endog yderligere fremgang ved selv at arbejde med de metoder, de har lært i behandlingen.

Også *fysisk træning* eller idræt og motion kan hjælpe den angstramte på vej mod et bedre liv. Jo bedre fysisk tilstand man er i, jo bedre er kroppen i stand til at dæmme op for angsttilstande og i øvrigt også for udvikling af depression.

### **Medicinsk behandling**

Der findes 6 grupper af angstdæmpende medicin.

1. *Antidepressiva* har gunstig effekt over for visse angsttyper, først og fremmest den angst der ses ved depressioner, men også panikangst, socialfobi og tvangstilstande. Antidepressiva er ikke vanedannende. Antidepressiva kan inddeles i de gamle tricykliske antidepressiva (fx Noritren og Saroten) og de nyere serotonin-specifikke antidepressiva – de såkaldte ”lykkepiller” (fx Fontex eller Cipramil).
2. *Buspar* (et specielt præparat uden for grupperne) har en vis angstdæmpende virkning ved generaliseret angst og er ikke vanedannende.
3. *Benzodiazepiner* (fx Stesolid eller Alopam) har en god og hurtig indsættende angstdæmpende effekt, men er vanedannende, hvis



- de tages gennem længere tid.
4. *Betablokkere* dæmper nogle af angstens kropslige symptomer som hjertebanken eller rysten.
  5. *Antipsykotika eller neuroleptika* (fx Zyprexa, Seroquel, Fluanxol eller Truxal) har effekt på psykotisk angst og – i små doser – beskeden effekt på generaliseret angst, hvor de specielt kan anvendes, hvis der foreligger risiko for misbrug af benzodiazepiner. Antipsykotika kan også anvendes ved svære tilfælde af ikke-psykotisk angst, hvor der ikke er tilstrækkelig virkning af antidepressiv medicin.
  6. *Lyrica*. Lyrica er det nyeste middel inden for angstmedicin. Præparatet har en speciel virkemåde og ligner hverken de gamle benzodiazepiner eller de nyere depressionspiller. Lyrica blev oprindeligt markedsført som et stof mod visse smerte- og epilepsiformer, men nyere undersøgelse har vist, at Lyrica (150-600 mg. daglig) har samme angstdæmpende virkning som benzodiazepiner og antidepressiva, men med en hurtigere indsættende virkning end antidepressiv medicin og uden de velkendte benzodiazepin-bivirkninger som afhængighed, abstinenssymptomer og misbrugsrisiko. Lyrica anbefales foreløbigt kun til generaliseret angst.

## **Litteratur**

Angst. Jes Gerlach og Esben Hougaard. Psykiatrifondens forlag.

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

Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi. Esben Hougaard.

Dansk psykologisk forlag, 2006.

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

PKB

## **Foredrag ved naturvejleder Knud Andersen**

Onsdag d. 2/4 kl. 13.30 var der foredrag ved naturvejleder Knud Andersen. Knud indledte med at sige, at dagen nu er tiltaget med godt seks timer. Og man skal bruge de lyse timer til at opleve naturen. Knud fortalte endvidere, at ham og hans kone de sidste tyve år har haft den tradition at køre til stranden hver fredag for at opleve naturen.

I dag bygger man huse ikke bare med have, men med grill, udekøkken og vildtmarksbad for at kunne være ude i naturen. Og hvorfor rejse til Sverige med en fluestang til 3200 kr.? Det er også for at opleve naturen.

Knud refererede desuden et forsøg, hvor nyopererede patienter blev lagt på en normal hospitalsstue og en stue med naturudsigt. Patienterne i den sidste gruppe blev udskrevet før og brugte mindre smertestillende medicin.

Knud skelnede endvidere mellem førstehåndsoplevelse og andenhånds-oplevelser af naturen. Hvor fx naturfilm på tv er andenhåndsoplevelser, mens oplevelser ude i naturen er førstehåndsoplevelser. Knud havde to slags dyr med: stålorme og en tudse. Det var for at tilskuerne kunne både røre og se dyrene. Og for at vise, at der er masser af oplevelser i den danske natur lige uden for døren i forhold til savannen i Afrika, som vi ser i tv'et.

Knud beskrev desuden en række ture i den danske natur: Vandhulstur. Fototur. Earth walk. Fisketur. Naturen om natten. Motionstur. Svampetur. Strandtur. Insektsafari. Juletur. Tur til naturskolen Lunken.

PKB



Knud Andersen fortæller.



En stålorm.

## Social- og Sundhedsudvalget på besøg i Det Blå Hus

Onsdag d. 2/4 var Social- og Sundhedsudvalget i Brønderslev kommune på besøg i Det Blå Hus. Afdelingsleder Ulrik Poulsen bød velkommen og viste rundt i huset. Pakkeri, skilteværksted, køkken, bageri, kreativ samt mødelokaler og rum til nada. Efter rundvisningen var der kaffe og kage i pakkeriet. Ulrik fortalte om, at filosofien i huset er at lade borgeren komme til. Personalets fornemste opgave er at sidde på hænderne, således at borgerne inddrages mest muligt og får ansvar i fællesskabet. Vi har idrætsforeningen BIFOS, hvor man kan træne med ligestillede, men nogle har også taget springet og træner for sig selv. Ulrik fortalte om, at vi i huset har husmøde og lokalrådsmøde en gang om måneden. Her er det brugerne, der har ordet og bestemmer, hvad pengene fra værkstederne skal bruges på, eller hvad lokalrådets midler skal bruges på. Personalet er der blot for at støtte op. Ulrik fortalte endvidere om, at vi to gange om året har en ”stop op dag”, hvor der er tid til overordnet refleksion. Vi har også Sindets dag d. 10/10 hvor der sættes fokus på sindslidelse. Der blev desuden snakket om, at misbrugere udelukkes fra psykiatrien pga. deres misbrug. Der blev nævnt nødvendigheden af aftabuering, hvor den nye cafe i byen kan medvirke til at nedbryde tabuer. Endvidere blev der talt om, at gruppen af unge ikke er repræsenteret i Det Blå Hus. Gruppen af unge kommer i klemme i og med førtidspensionsreformen, hvor de unge ikke kan få pension før de er fyldt 40 år. Formanden for Social- og Sundhedsudvalget Ole Jespersgaard sagde, at man må sætte noget andet i stedet. Fx at satse på uddannelse og kursusforløb til de unge. Mange af de unge er nemlig godt begavede. Til sidst blev der spurgt fra udvalget til brugernes mening. Stephan fra bageriet nævnte et meningsfuldt arbejde, der løfter én i stedet for at trykke. Henrik sagde, at det er selvværdet der skal styrkes, og det er vi gode til i Det Blå Hus.

PKB



Ulrik fortæller.



Kaffebord.

## Påskefrokost i Det Blå Hus

Fredag den 11. april var der påskefrokost i Det Blå Hus. Menuen var som følger: Sild med karrysalat. Et halvt æg med rejer. Fiskefilet med remoulade. Hønsesalat på ananasring. Mørbradbøf a la creme. Lam med rodfrugter. Brie med druer og kiks. Der var stort fremmøde. Alle tre borde var fyldt. Vi havde en hyggelig aften.

PKB









## **Et sidste desperat håb om at blive hørt.**

Efter henvendelse til personale – daglig leder – leder for psykiatrien og Christiansborg, hvor bolden blot kastes frem og tilbage, skriver jeg Jette Dunker nu dette brev til Borgmesteren- avisen og tv, i håb om at der i fremtiden vil være støtte til psykisk sårbare mennesker.

Jeg er selv afhængig af støttecenter ”Det Blå Hus ” i Brønderslev. Her har mine medpatienter slidt og slæbt for at få et kæmpe ønske opfyldt. En ferie i varmen som alle andre mennesker. Det er lykkedes at samle 92.090,00 kr. sammen ved hjælp fra private og firmaer.

Da alt således var på plads, kunne der pludselig ikke komme personale med. Nogle brugere meldte straks fra, men 16 af mine medpatienter bakkede mig op for at fuldføre drømmen.

Efter utallige timer – dage – nætter og telefonopkald, er vi nu klar til en oplevelse for livet...

Min broder og svigerinde ofrer hver en uges ferie på at tage med som støtte og problemløser. Uden dem var ferien ikke blevet til noget. Det må da siges at være mennesker med hjerte for andre.

Her kommer så mine uforståelige spørgsmål:

Er det ikke meningen at personale skal hjælpe – støtte og videreudvikle hverdagen for psykisk syge personer, således at de får det bedre?

Brugerne betaler alle udgifter for personale, men det er åbenbart ikke nok. Kan man ikke ofre sig lidt for sit arbejde i dag? Gratis ferie med løn?

NEJ for så skal personalet bruge deres fritid på os – HALLO det skal min familie også.

Der er ca. 10 brugere tilbage i støttecenteret, af dem møder måske 3-4 op pr. dag på en god dag. Til at varetage dem er der 10 personer.... De får virkelig travlt....

### **Jeg forstår det virkelig ikke....**

Stof til eftertanke:

Har selv arbejdet i børnehave og fritidscenter, her deltog vi gerne på kolonier, for at børnene kunne få en oplevelse og være sammen på en anden måde. Vi fik jo også selv en oplevelse ud af at være sammen

med jeres børn- børnebørn i vores fritid.

Fodremestre og karle kan jo heller ikke blot holde fri efter kl. 16.00, hvis noget går galt i stalden.

Jeg mener, at det er en del af sit arbejde, hvis man har med børn – ældre – sårbare eller dyr at gøre. Ellers skal man måske ikke arbejde med disse grupper, hvis alt kun drejer sig om penge.

På tidligere ture har vi oplevet at en bruger måtte på Hospitalet, og efterfølgende fragtes hjem i ambulance. En anden gang afgik en bruger ved døden. Her var vi dybt afhængige af, at personalet var der. Er disse skønne tider virkelig forbi i Brønderslev/Dronninglund kommune? Hvordan kan andre kommuner få det til at fungere? Nu fik jeg luft, og håber inderligt at få nogle svar/respons på min henvendelse.

Hilsen  
Jette Dunker  
”Det Blå Hus”

Under alle omstændigheder tager vi nu 19 personer med bus til lufthavnen, fra ”Det Blå Hus” kl. 14.30 den 1-5-2014, og ud på en uforglemmelig oplevelse for livet...

**En uges ferie i Tyrkiet**

**Svar fra borgmester Mikael Klitgaard:**

Kære Jette Dunker

Tak for dit brev og din orientering til mig om jeres ferie. Jeg er glad for at læse, at I, trods de udfordringer der har været, er lykkedes med projektet og i dag kan tage af sted på ferie.

Jeg er enig i dit synspunkt om, at personalet skal hjælpe og støtte i hverdagen for psykisk syge personer. Jeg er orienteret om, at Det Blå Hus har stået til rådighed med støtte og vejledning til turen, og at de har aftalt, hvilke handlemulighederne der kunne være, hvis der opstår problemer.

De konkrete spørgsmål du stiller har jeg videresendt til Fagenheden for Sundhed og Velfærd, og du vil senere modtaget et svar fra fagenheden.

Jeg ønsker jer en rigtig god ferie.

Med venlig hilsen

**Mikael Klitgaard**

**Borgmester, Brønderslev Kommune**

**Svar fra områdeleder Inga. L. Eriksen:**

Kære Jette

Som svar på dit brev. Det er ikke muligt, at der kan deltage medarbejdere på ferieture i udlandet, der slår vores ressourcer i Det Blå Hus ikke til.

Vi har i Kommunen et fastlagt serviceniveau, det betyder at vi hele tiden skal forholde os til kerneydelsen, og her kommer ferieture i udlandet ikke ind under.

Derfor er vi glade for, at det er blevet muligt, at I som brugere i Det Blå Hus har fundet et fællesskab, så I nu kan tage på ferie i udlandet.

Vi ved, at det har krævet et stort planlægningsarbejde, hvor intet har været overladt til tilfældighederne. I har afholdt orienteringsmøder med deltagelse af medarbejdere fra Det Blå Hus, hvor praktiske spørgsmål er blevet afklaret.

Lige som I har drøftet, hvordan medarbejderne kunne kontaktes under ferieopholdet og dermed støtte op, hvis der opstod problemer. Det er dejligt at se, at så mange er kommet af sted. I har også haft et par ferier tidligere her i landet uden personaleddeltagelse, så det virker til at modet vokser, og I dermed opnår et mål om større selvstændighed.

Det er vores mål at inddrage frivillige på området, det har I hermed bidraget til, ved at der deltager pårørende på jeres ferietur, og det synes vi er et rigtigt godt initiativ.

Vi vil gerne også i fremtiden støtte op om lignende ture og håber I har haft en rigtig god ferie.

Venlig hilsen

**Inga. L. Eriksen. Områdeleder psykiatri -og rusmiddel.**

## Ålborg cup 2014

Tirsdag den 18. marts var der Ålborg cup i Nørresundby Idrætscenter. Stævnet afholdtes for 15. gang. Der var turnering i fodbold, volleyball og bordtennis. BIFOS deltog med 10 deltagere. Syv fodboldspillere, to bordtennisspillere og en hepper. Pga. af sygdom blandt personalet var vi kun medlemmer af sted uden personale, men det klarede vi fint.

Dagens program forløb således: Først var der ankomst og omklædning, så velkomst og praktiske oplysninger, derpå turneringskampe. Ved middagstid var der frokostbuffet i restauranten. Til sidst var der præmieoverrækkelse samt omklædning og afrejse.

I fodbold var der 8 hold fordelt på to puljer. BIFOS spillede fire kampe. Vi vandt en kamp mod ”Mob Din Krop” fra Frederikshavn og tabte tre kampe. I bordtennis var der otte spillere fordelt på to puljer. Jan Hansen fra BIFOS vandt en flot førsteplads. Godt gået! Se billeder fra stævnet!

PKB



Der spilles fodbold.



Der spilles bordtennis.



Jan Hansen med guldmedalje i bordtennis.



Pokalen for førsteplads i bordtennis.

## **Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune**

### **Formand for socialudvalget**

Ole Jespersgaard

Tlf.: 25 26 83 79. E-mail: [ole.jespersgaard\(snabela\)99454545.dk](mailto:ole.jespersgaard(snabela)99454545.dk)

### **Sudheds- og handicapchef**

Inge Tengnagel

Tlf.: 99 45 52 30. E-mail: [inge.tengnagel\(snabela\)99454545.dk](mailto:inge.tengnagel(snabela)99454545.dk)

### **Psykiatrisk konsulent**

Tina Kjeldgaard

Tlf.: 99 45 46 73. E-mail: [tina.kjeldgaard\(snabela\)99454545.dk](mailto:tina.kjeldgaard(snabela)99454545.dk)

### **Områdesleder for socialpsykiatrien**

Inga Erikson

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

### **Det Blå Hus og Mødestedet**

Afdelingsleder: Ulrik Poulsen

Tlf.: 60 91 54 97. E-mail: [ulrik.poulsen\(snabela\)99454545.dk](mailto:ulrik.poulsen(snabela)99454545.dk)

### **Hedebo**

Afdelingsleder: Birthe Sørensen

Tlf.: 98 82 31 66. E-mail: [birthe.sorensen\(snabela\)99454545.dk](mailto:birthe.sorensen(snabela)99454545.dk)

### **Bostøtten/opgangsfælleskaberne**

Afdelingslederleder Annette Marie Olesen

Tlf.: 60 91 55 10. E-mail: [annette.marie.olesen\(snabela\)99454545.dk](mailto:annette.marie.olesen(snabela)99454545.dk)

### **Idrætsforeningen BIFOS**

Formand: Susanne Gaardboe

Tlf.: 99 45 50 21. E-mail: [susanne.gaardboe\(snabela\)99454545.dk](mailto:susanne.gaardboe(snabela)99454545.dk)

### **Telefonrådgivning, socialpsykiatrien**

**Tlf: 60 91 54 64 alle dage mellem 16.00 og 23.00**