

# BRUGERAVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo, Rusmiddelcentret, Socialpædagogisk Støtteteam, Opgangsfællesskaberne, Ungegruppen/Ungdomshuset (DBH), BIFOS og Venneforeningen.

Årgang 13, nr. 2

Maj 2019

*Hedebo*

DET BLÅ HUS



Kære læsere

Så er vi klar med maj-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave beretter vi om generalforsamling i både SIND, Venneforeningen og BIFOS. Status for alle foreningerne er god. Venneforeningen og BIFOS har desuden hver fået tildelt legat på 3.000 kr. i anledning af Odd Fellow ordenens 200-årsdag. En stor tak til Odd Fellow ordenen for legatet.

Under beskyttet beskæftigelse i DBH har Bageriet fået Elite Smiley, og vi har haft forsinket julefrokost for hele § 103. Desuden har vi haft besøg af folk udefra bl.a. fra Hedebo, så evt. kommende brugere kan se, hvad der foregår i DBH.

Under værestedet DBH har vi været på ferietur til Viborg. Det var en rigtig hyggelig tur, hvor vi havde personale Pia og Michael med. Der har vanen tro også været påskefrokost i værestedet. Vi har endvidere fået omlagt haven i DBH. Det er Springbrættet samt vores to pedeller, der har stået for det. Vi har fået drivhus og ekstra højbede. Haven er blevet rigtig fin. Vi har også taget hundegården i brug af en lille sød hund.

I BIFOS har vi været til to stævner. Badmintonstævne i Hjørring og Ålborg Cup i Ålborg.

Med venlig hilsen  
Redaktionen

**Brugeravisen**

- udgives af socialpsykiatrien i Brønderslev kommune. Det Blå Hus. Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.

**Ansvarshavende:**

Peter K. Baggessaard

**Redaktion:**

Peter K. Baggessaard

**Layout:** Peter K. Baggessaard

**Tryk:** Det Blå Hus

**Oplag:** 140

Avisen udkommer 4 gange årligt i: februar, maj, august og november. Deadline for næste nr.: 1. august 2019. Næste nr. udkommer 20. august 2019.

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

Her kan du læse avisen elektronisk.

## Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Referat fra brugerrådsmøde 22/8 2018	Side 4
Om metakognitiv terapi	Side 9
Generalforsamling i SIND Brønderslev	Side 19
Generalforsamling 2019 i Venneforeningen	Side 21
Donation fra Odd Fellow logen til Venneforeningen	Side 22
<i>Det Blå Hus</i>	
25-årsjubilæum for Susanne Uggerby	Side 25
Elite Smiley til Bageriet DBH	Side 26
Julefrokost for § 103 beskyttet beskæftigelse DBH 2019	Side 27
Peters fødselsdag i DBH	Side 31
Besøg af Hedeboes beboere i DBH	Side 34
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 32
Tur til Viborg med Det Blå Hus	Side 37
Påskefrokost i Det Blå Hus 2019	Side 45
Omlægning af haven i DBH	Side 49
Hundegård i DBH	Side 51
<i>Springbrættet</i>	
Virtual Reality på Springbrættet	Side 53
<i>BIFOS</i>	
BIFOS generalforsamling 2019	Side 55
Badmintonstævne i Hjørring 2019	Side 56
Ålborg Cup 2019	Side 60
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 64

## **Referat fra Brugerrådsmøde i socialpsykiatrien, Brønderslev kommune**

Mødedato: Den 2. april 2019 kl. 10.00 – 11.30. Der er frokost til mødet.

Sted: Det Blå Hus.

Til stede: Johanne, Gerda, Anni, Ulla, Inga, Peter

Ordstyrer: Ulla

Referent: Peter

### **1. Godkende referat fra sidste møde.**

Godkendt.

### **Faste punkter på dagsordenen:**

#### **2. Nyt fra stederne ved brugerrepræsentanterne.**

**DBH:** Vi skal til Viborg 9/4 med tre overnatning, 14 deltagere. Vi glæder os til det. Vi skal også have påskefrokost 17/4 med platter fra Asaa møllehus. Hanne bager frugtterne til dessert. Tyrkiet 29/5. Ca. 14 deltagere. Vi håber om to år, at vi kan få personale med. Der har været socialfagligt tilsyn i ugen. Der skal være drivhus, højbede og udvidelse af fliser i haven. Samarbejde med Springbrættet. Jonas kommer også i fritiden. Finansieres med midler tilovers i lokalråd. Bente og brugere vil stå for driften. Det har været hyggeligt med folk fra servicegruppen under Springbrættet. Vi har fået en besøghund også. Åbent hus for Hedebo og bofællesskaberne. Vi har fået tre pædagogstuderende, der skriver bachelor, de skal være her i 14 dage. Også nye virksomhedspraktikanter, som står i kø for at komme hos os. Filmklub kører ok, men der er ikke så mange brugere til det. Foredrag med Niarn. Venneforeningen sælger sandwich. I DBH tilmelding til Johanne. Vi glæder os.

**Hedebo:** Det sidste nye er Sekoia. Der har været undervisning i det. Man er spændt på at man skal i gang med det. Det er blevet godt taget imod. Især positivt, hvis det giver mere tid til beboere. Planlægger ferietur til Skallerup klit. Det er Solgangen, der skal afsted. Det lykkes ikke at få alle med. De er 6 beboere. Simon og Gerda undersøger. Tre dage med to overnatninger. Der er kommet

fredagscafe. Nogle bager og rydder op. Man kan købe kage og kaffe, vafler m.m. Pårørende og de, der kommer i huset til daglig må komme. Det skal diskuteres om, folk udefra må komme. Fint, hvis folk udefra kan komme, så man møder nye mennesker. Hedebo band spiller også. Det er 13.30.15.00. Simon, Lars og Søren vil gerne komme fredag aften i DBH og Simon og Søren vil i køkkenet under § 103, så det er rigtigt positivt. Grisefest i juli skal også arrangeres.

**Mødestedet:** Der har været bowlingtur i Brønderslev hallen, men bøffer var ikke gode. Man vil ikke spise der igen. De var 8 brugere. Der er brugermøde i dag. Åbningstid 9.30- 14.00 tirsdag og torsdag. Tilknyttet er 3 frivillige Maja, Lisbeth og Anny. Det er forskelligt hvor mange brugere der er. Vi har været oppe på 10-12. Vigtigt, at tilbuddet eksisterer fortsat. SIND arrangementer kunne også udbredes i Dronninglund. Det hænger på tavlen, men Anni har ikke lige set det.

**SIND:** Sættes på til dagsorden som fast pkt. Måske skulle referat fra brugerrådet sendes bredere ud. Tanker på vandring mandag fra banegården 16.00. Der kommer desværre ikke så mange. Det annonceres på Facebook m.m. Må gerne bredes ud. Der har også været foredrag. ikke så mange deltagere, men det sendtes også live på Facebook.

### **3. Nyt fra Handicaprådet ved Peter.**

Der var sidst møde 26/3 2019. Et pkt. på dagsorden var velfærdsteknologi. Et projekt går ud på at bruge en teknologi, som hedder Sekoia, hvilket er et digitalt hjælpeværktøj til både pleje-og handicapsektoren. Sekoia består af touch skærme dels til medarbejderne og dels til borgerne. Det bruges til at mindske kontortid og øge borgertiden. Sekoia erstatter bl.a. de gule lapper/post-it 's, der ofte blev brugt før i tiden, da al information er samlet ét sted. Sekoia letter dokumentation, da alt dokumenteres i Sekoia, og der er integration med Nexus, så der på sigt ikke dobbelt dokumenteres. Borgerdelen giver borgerne mulighed for at kommunikere med deres pårørende, som kan sende videoer/billeder. Sekoia er blevet implementeret på handicapområdet fra og med 2015. I 2019 bliver det også implementeret i psykiatrien, bl.a. på Hedebo.

#### **4. Ny viden, informationer, læring og uddannelse relateret til Socialpsykiatriområdet.**

Medarbejdere har været på kursus i yoga, hvilket gerne skal være til gavn i huset. Også flere på kursus i NADA. Måske er kursus for personale ikke så relevant under dette punkt. Hvordan kan man bruge lokalrådsmidler til kursus for brugere? Måske mestringsgrupper, som kører i forvejen i DBH. Ulla undersøger muligheder til næste møde.

#### **5. Kan lokalrådene bidrage med punkter til Brugerrådet?**

Medlemmer må gerne undersøge om, der er punkter til dagsorden ved hvert møde. På lokalråd og husmøder kunne man diskutere emner til brugerråd. Gerda har spurgt på Hedebo. Det gør hun løbende i grupper og til lokalrådsmøder. Vi vil gerne have emner også fra Mødestedet. Tilbuddet drives af Røde Kors, men stadig er det vigtigt at kommunikere arrangementer fra socialpsykiatrien ud. Status på Lokalråd på området. Hedelundsgade og Thorvaldsensvej har ikke lokalråd pt. Vi opfordrer til, at der nedsættes lokalråd. Der afsættes også penge til dem, når der er lokalråd. Man må gå frem et skridt af gangen.

#### **6. Evt.**

- a. Tidspunkt for næste møde torsdag 6. juni på Hedebo kl. 10.00.
- b. Man vil gerne snakke med Martin Bech om, vi kan få mere plads især i DBH og Hedebo, men det er svært at komme igennem med. Vi kan ikke skabe mere plads i husene, da man ikke kan bruge pladsen bedre end for nuværende.





# INVITATION TIL GRATIS FOREDRAG MED **NIARN**

EKSKLUSIVT ARRANGEMENT FOR BORGERE OG MEDARBEJDERE I SOCIALPSYKIATRIEN



**ONSDAG, DEN 28. AUGUST 2019 - KLOKKEN 17.00-18.30**

NORDENS ALLÉ 33, 9700 BRØNDERSLEV

**DØRENE ÅBNER KL. 16**

FOREDRAGET KRÆVER TILMELDING

NIARN er en rapper fra Aalborg, der i mange år har indtaget den nationale danske scene kendt for numre som *Dobbelt A*, *Antihelt*, *Mit liv mine regler* og mange andre. Niarn har været ude i et massivt misbrug, som han i dag har kæmpet sig ud af. Til aftenens foredrag fortæller han sin historie om at føle sig udenfor, være lidt anderledes end andre, at turde stå ved sig selv og kæmpe for at få et helt normalt liv. Foredraget slutes af med muligheden for at stille spørgsmål, så tænk allerede gerne nu over, hvad DU gerne vil spørge NIARN om 😊

Der sælges sandwich, øl, vand kaffe, the og kage inden foredraget starter (HUSK kontanter).

Sandwich skal forudbestilles og betales ved tilmelding.

**Tilmelding og betaling – SENEST 1. JUNI 2019 TIL DET BLÅ HUS**

---

Vi kommer \_\_\_\_\_ antal personer fra \_\_\_\_\_ (tilbuddets navn)

Bestilling af sandwich: Kr. 30,- pr. stk.

Ost & skinke (antal) \_\_\_\_\_ Hønseskodsalat (antal) \_\_\_\_\_

Vedlagt \_\_\_\_\_ kr. i kontanter til denne tilmelding.



## Om metakognitiv terapi

I efteråret har jeg været på metakognitivt kursus eller gruppeterapi i Århus. Arrangøren for forløbet var firmaet Cektos - Center for kognitiv og metakognitiv terapi i København. Jeg gik på to forløb. Det ene med kliniker Dr. Pia Callesen, og det andet forløb var med psykolog Carsten Juul. Begge er uddannet på Metacognitive Therapy Institute (MCT-Institute), som er grundlagt af professor Adrian Wells fra Manchester Universitet, England, og professor Hans Nordahl fra Norwegian University of Science and Technology (NTNU) i Trondheim.

Metakognitiv terapi er en videreudvikling af traditionel kognitiv terapi, hvor man taler om tanker (talk therapy) og prøver at omstrukturere negative tanker ved at realitetsteste tankerne og komme frem til mere realistiske og positive tanker. I metakognitiv terapi går man ikke ind i tankerne og diskuterer dem. Man øver sig derimod i at lade tanker være tanker, og ikke forsøge at omstrukturere, da dette blot forstærker de negative tanker, når man analyserer og behandler tankerne.

Metakognitiv terapi baserer sig også på den iagttagelse, at alle mennesker har negative tanker, men ikke alle bliver deprimeret. Det er, hvordan man forholder sig til tankerne, der er afgørende for om, man bliver fx deprimeret. Et citat fra Piet Hein lyder: ”Det er ikke, hvordan man har det. Det er, hvordan man tager det”.

Metakognitiv terapi er en korttidsterapi på mellem 8-12 sessioner. Bedste resultat nås med 6 x 2 timer. Altså to timer pr. uge i seks uger. I mange tilfælde vil man gå på et kursus med flere deltagere, hvor man undervises i og indlærer metoderne. På den måde kan betalingen reduceres til samme betaling som ved individuel terapi med lægehenvielse. Dog kan man også få metakognitiv terapi som individuel behandling.

I Metakognitiv terapi viser undersøgelser, at helbredelsesprocenten kan være helt op til 80 %, hvor den ved traditionel kognitiv terapi er 50 %. Dog afhænger effekten af, at man bliver ved med at arbejde med metoderne også efter, at terapien er afsluttet. Det er også muligt at få såkaldte booster sessioner, hvor man genopfrisker metoderne og arbejdet med metoderne, fx hvert halve år

eller mere efter behandlingen.

## **Den metakognitive teori om sindet**

I metakognitiv teori mener man, at sindet regulerer sig selv, og hvis man ikke grubler over tanker, så forsvinder de selv. Man siger også, at sindet er selvhelende ligesom et sår heler af sig selv, hvis man ikke piller eller kradsler i det, så der opstår infektion og arvæv.

Wells og Nordahl beskriver en model over det menneskelige sind. S-REF- model. Selvregulerings- og funktionsmodel for psykiske lidelse. Modellen består af tre niveauer.

**Nederste niveau.** Tanker og følelser. Op mod ca. 70.000 tanker i døgnet. Disse er flygtige, hvis vi ikke håndterer dem.

**Mellem niveau.** Her vælger vi strategier for, hvordan vi håndterer vores tanker. Når vi håndterer, dvs. går ind i tankerne og analyserer, opstår CAS (Det kognitive opmærksomhedssyndrom) med grubleri, bekymring osv.

**Øverste niveau.** Metakognitive antagelser, som kan være positive og negative.

Positive: Hvis jeg grubler kan jeg finde løsninger og svar.

Negative: Jeg kan ikke kontrollere mine tanker. Mine tanker kontrollerer mig. Mine tanker og følelsesmæssige tilstande er skadelige eller farlige. Depression er en biologisk tilstand, jeg ikke selv har indflydelse på. (Pia Callesen side 109-115). Se illustration på side 13.

## **Triggertanker**

Triggertanker er de første tanker, der rammer os, som endnu ikke er blevet til grublerier. Disse tanker er ofte følelsesladende. Om de udvikler sig afhænger om vi håndterer dem eller ej. Der er tre metaforer for triggertanker. De kan afbilledes som et tanketog (vi står på perronen, men vi vælger selv om vi hopper på toget, eller vi bliver stående på perronen). Sushi-metaforen. Mange små tallerkener på transportbånd på running sushi-restaurant, men vi vælger selv enten at gribe ud efter tallerken (triggertanker) eller lade den køre videre. Skymetaforen: Tanker passerer som skyer på himlen.

## **Det kognitive opmærksomhedssyndrom**

Et centralt begreb er CAS (Det kognitive opmærksomhedssyndrom).

Dette opstår, hvis vi begynder at håndtere triggertanker i stedet for at lade dem være. CAS består af grubleri, bekymringer, tjekkeadfærd og uhensigtsmæssig mestring, som i store mængder fører til og vedligeholder depression.

## **Strategier for at mindske CAS**

### **Tankeudsættelse**

En strategi for at mindske CAS er tankeudsættelse. Det går ud på, at man indfører daglig grubletid. Fx fra 17.00-17.30. Hvis triggertanker rammer én kl. 10.00 om formiddagen, så skal man udskyde dem til den daglige grubletid, hvor man så kan analysere dem i et begrænset tidsrum.

### **Afkoblet opmærksomhed**

En anden strategi er afkoblet opmærksomhed, som er en passiv bevidsthed om tankestrømmen. Afkoblet opmærksomhed er dermed det modsatte af at gruble.

### **Opmærksomhedstræning**

En tredje strategi består i opmærksomhedstræning, som er øvelser i, at det er én selv, der styrer opmærksomheden uanset indre tanker og følelser samt ydre begivenheder, dvs. verden omkring én. Til at træne opmærksomheden kan man lytte til lydfil, hvorpå der er en stemme, der guider én gennem øvelsen og forskellige lyde, hvor man så guides til at fokusere på de enkelte lyde skiftevist.

### **Skifte fra indre til ydre fokus**

En vigtig strategi er også at kunne skifte fra indre til ydre fokus. Ved at fokusere på den ydre verden mindsker man tendensen til at gruble og bekymre sig om tanker og følelser i den indre verden. Triggertanker og tankemylder kan på den måde også opfattes som en baggrundsstøj, fx en radio der kører inde i hovedet med gentagne negative tanker. Men hvis man fokuserer på den ydre verden omkring én i nutid, vil de negative tanker træde i baggrunden. Bekymringstanker kan typisk bestå i beskæftigelse med tanker omkring fortiden, fx ubehagelige situationer, man har oplevet. Samt bekymringstanker om fremtiden. Fx hvis man har social fobi, og skal til en fest, så vil man tænke på

forhånd, at de andre helt sikkert vil opfatte én som sær, og ingen vil snakke med én. Ved at skifte fokus til den ydre verden og nutid kan man mindske tendensen til at gå ind i og håndtere tanker og følelser uhensigtsmæssigt.

Terapien virker kun, når man træner strategier i hverdagen mellem terapitimer, og når terapien er slut.

Man skal øve sig i at gøre ting uden lyst. Gå på arbejde eller deltage i sociale arrangementer, selvom man ikke har lyst. At trække fokus væk fra det indre fokus, som består af negative tanker og grubleri. (Pia Callesen side 130). En længere sygemelding fra arbejde kan blive et problem, da man så får for meget tid til at gruble og spekulere, og at det derved kan forlænge ens depression. En delvis sygemelding vil i mange tilfælde være bedre, da det vil hjælpe én gennem fx en depression. Man bevarer på den måde også kontakten til andre mennesker, hvilket fremmer det ydre fokus i stedet for dagen lang at have indre fokus rettet mod ens problemer.

## **Bemærkninger om terapien**

Terapien går ikke ud på at fjerne negative tanker eller triggertanker for det kan ikke lade sig gøre. De negative tanker vil stadig være der, men som en radio, der kører i baggrunden. Man kan stadig blive trist og sørgelige ting sker, men man har lært ikke at blive hængende i de negative tanker .

Negative tanker bunder ofte i noget reelt, fx at man er blevet skilt, har mistet sit arbejde, eller at have været udsat for mobning, men vi kan selv bestemme om vi giver tankerne liv til at udvikle sig til CAS (grubleri, bekymringer, tjekkeadfærd). Eller vi lader tankerne ligge, og retter fokus væk fra tankerne, og fokuserer på at leve livet, fx ens arbejde, at være sammen med familien eller fritidsaktiviteter, hvor fokus er mod nutid og fremtid i stedet for fortiden, som vi alligevel ikke kan ændre.

Herunder tre metakognitive øvelser, som man bruger i terapi.

### **1. TIGER ØVELSEN**

Luk øjnene og forestil dig en tiger. Du skal ikke gøre noget med tigreren, du skal bare observere den. Det er nemlig sådan, at tanker har

deres helt eget liv, så længe du lader dem være. Og det er tigreren et godt billede på, så derfor skal du forestille dig en tiger, og så bare lade den være.

Du er i observatør-rollen, og det er lige nøjagtig dét, der er pointen med denne øvelse. At give dig en oplevelse af, at du faktisk er en observatør af dine tanker, og at du ikke behøver at involvere dig. Vores tanker bevæger sig ofte helt naturligt væk fra tigreren i starten og videre til noget andet. Det er normalt. Det er sådan vores sind fungerer – det KAN være rigtig svært “blot” at observere tankerne og de visuelle billeder UDEN at gøre “noget” med dem og UDEN at involvere sig i dem.

Denne øvelse skal ikke laves en enkelt gang, men ofte mange gange, så man lærer forskellen på at “få tanker” og blot observere dem – og så til at “gøre sig tanker” og derved involverer sig i **aktive tankeprocesser (CAS)**.



## 2. VINDUES ØVELSEN

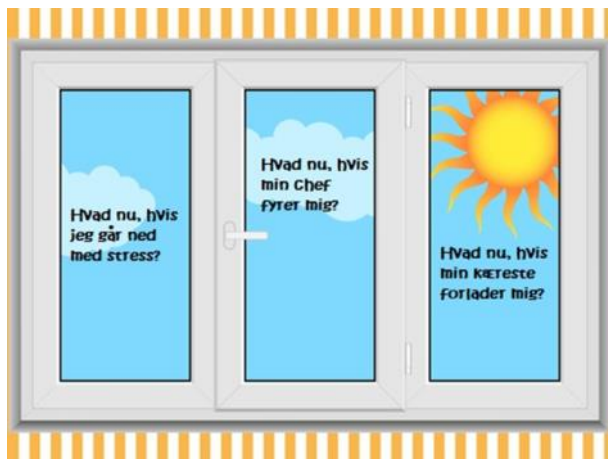
Tag en whiteboard tusch og skriv din mest irriterende triggertanke på glasset på et vindue.

Kig så igennem det, du har skrevet. Fokuser på dét, der er udenfor vinduet. Hvad er der bagved det, du har skrevet? Og foran, til højre og til venstre? Hvad der sker med trigger-tanken, når du bare lader den være der på vinduet uden at give den din opmærksomhed? Den er der jo stadig – du har bare ikke rettet din opmærksomhed imod den.

Dette er endnu en af de typiske metakognitiv terapi øvelser, om

ofte bruges i behandlinger.

Brugt på den rigtige måde er den ekstrem effektiv, fordi den ikke bare helt konkret illustrerer, at man skal lære at se igennem sine tanker, men også træner hjernen til at gøre netop dette. Når du lærer at lade tankerne være og ikke tilfører dem ny energi og gødning, opdager du, at de stille og roligt begynder at mindskes i styrke, og at du til sidst faktisk ikke rigtig registrerer, at de er der.



### 3. ASSOCIATIONS ØVELSEN

I denne øvelse skal man helst være to. Luk øjnene. Lad så den anden sige en masse ord stille og roligt efter hinanden: Sommer, vækkeur, cykel, bog, vand, biograf, træ osv.

Bemærk, hvad du oplever. Typisk vil det vise sig, at du slet ikke har hørt alle ordene, fordi du kom til at tænke på noget andet undervejs – du kom til at gøre dig nogle tanker og involvere dig, fordi et af de nævnte ord "triggede", at du "hoppede i" en tankeproces.

Vi prøver lige øvelsen igen – uden involvering. Når du kan gennemgå hele øvelsen uden at "hoppe i" og involvere dig, så skal terapeuten begynde at tilføje nogle af dine triggerord fra dine trigger-tanker til ordstrømmen. Fx "stress", "depression", "angst".

Igen træner I, at du IKKE skal gøre noget, blot lade tanker være tanker. Observere, hvad der sker – og ellers så observere og lytte videre til de ord som terapeuten nævner.

Efterhånden vil du lære at glemme disse ord og bare gå videre ligeså ofte, som du glemmer de andre – simpelthen fordi dine hjerne venner sig til ikke at fæstne sig ved dem. Du lærer at lade dem være.



## OCD

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) er en psykiatrisk lidelse med tilbagevendende tvangstanker (fx at man har tanker om at vil gøre forfærdelige ting, som fx at slå sit barn ihjel) og/eller tvangshandlinger (fx at tjekke om vinduer er lukket, om komfuret er slukket, eller man har husket at låse døren inden, man forlader ens lejlighed eller hus). Undertegnede fandt på kurset ud af, at jeg har en lettere grad af OCD med tjekkeadfærd og tvangstanker om at gøre kriminelle ting, som fx at skubbe nogen ud foran en bus, hvis jeg er ude at gå en tur med en.

Ved OCD kan man have, hvad man kalder tanke- og handlefusion. Det betyder, at hvis man fx har tanker om at slå nogen ihjel, så har man angst omkring, at man vil gøre det i virkeligheden. Det kan lede til den følelse, at man er et dårligt menneske og måske ligefrem potentielt kriminel, fordi man har tankerne. Sandsynligheden for, at man rent faktisk vil komme til fx at skubbe nogen ud foran en bus, er meget lille, og ikke større end, at et hvilket som helst menneske ville gøre det.

Metakognitiv terapi bruges for tiden til behandling af depression, angst, OCD, spiseforstyrrelse og PTSD. Disse diagnoser er der pt. lavet forskning om, men metoden er transdiagnostisk, dvs. at den kan bruges på alle psykiske sygdomme. Men ved sværere tilstande som fx svære personlighedsforstyrrelser vil der ikke være så høj en helbredelsesprocent. Dette vil formentlig også være tilfældet, hvis

sygdommen har været kronisk det meste af livet.

### **Egen vurdering af metakognitiv terapi**

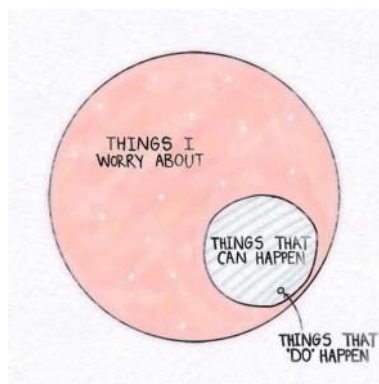
Metakognitiv terapi hævder at være alle andre terapiretninger overlegen. Det er jeg dog ikke helt enig i. Jeg mener stadigvæk, at det kan være individuelt, hvilken terapi, der virker bedst for den enkelte. Men det er nok rigtigt, at man ikke skal blande metakognitiv terapi med andre terapiretninger samtidigt. Jeg mener også, at kemien mellem klient og behandler stadig spiller en rolle også ved metakognitiv terapi.

For egen vedkommende opnåede jeg ikke helbredelse. Jeg tror heller ikke der var 80 % helbredelse på de to kursus hold. For mig selv skyldes bedringen formentlig også ny medicin. Dog havde jeg udbytte af en bedre forståelse af min OCD. Specielt tvangstanker og forståelsen af, at disse tanker ikke er farlige. De er kun tanker, og ikke noget, som jeg vil handle på i virkeligheden.

Synes også, at modellen med CAS og bekymringer samt grubleri ikke passer helt på mine egne tanker. Jeg tror, jeg har en form for PTSD med massivt tankemylder i form af mange ubehagelige minder og flashbacks, men jeg tror ikke, at jeg har specielt flere bekymringer end raske mennesker.

På næste side nr. 12 ses ”Ny plan” opsamlingskema, som jeg kan gå tilbage til for at huske på, hvad jeg har lært om mine tanker.

PKB





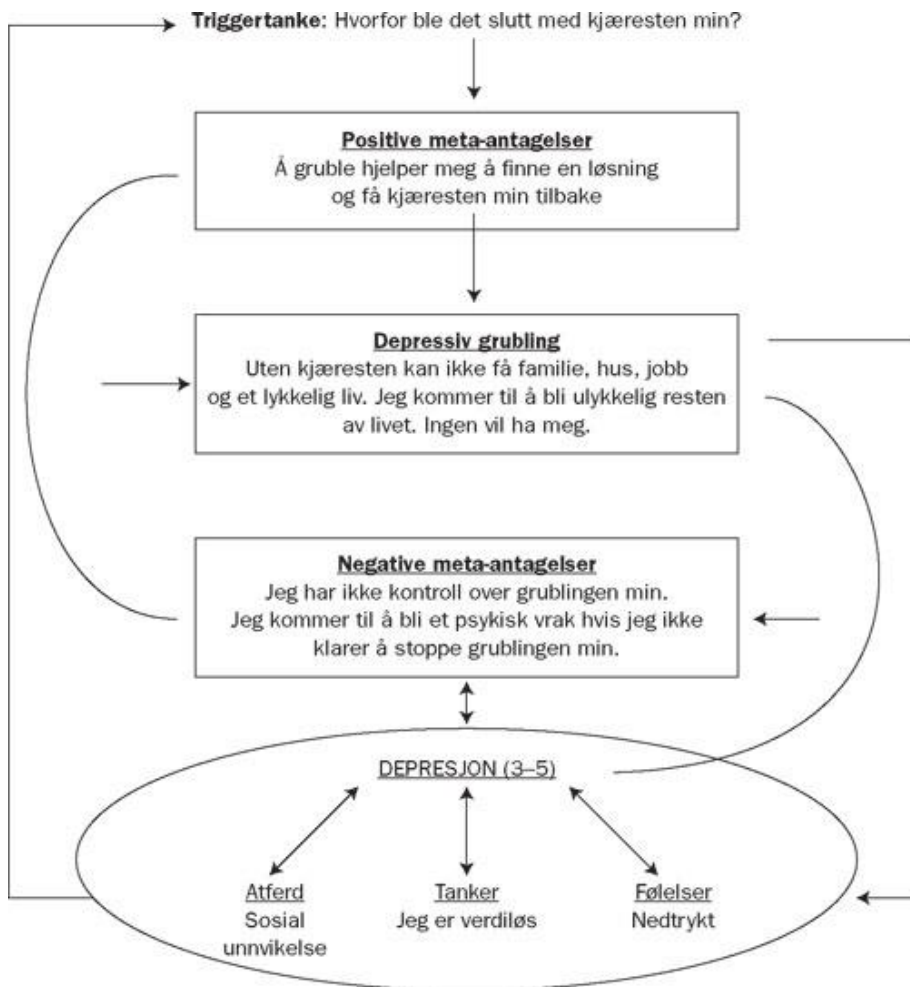
## "Ny plan" opsamlingskema

### MINE UDLØSER-SITUATIONER

Gamle plan	Nye plan
<p><i>Gamle strategier som bidrager til mine symptomer</i></p> <p>Tænkningstil (f.eks. "Hvis jeg har en negativ tanke, så bekymrer jeg mig om fremtiden")</p> <p>Jeg kan ikke kontrollere tankemylder. Negative tanker invaderer mig og er pinefulde.</p> <p>Adfærd</p> <p>Hvile eller trøstespise for at prøve at få ro på og slippe for tanker. Ofte være fraværende pga. tanker.</p> <p>Fokus for min opmærksomhed</p> <p>Indre fokus. Fokus på negative tanker og fokus på ting, der kan gå galt. Gå i dialog med negative tanker.</p>	<p><i>Nye strategier som overvinder mine symptomer</i></p> <p>Tænkningstil (f.eks. "Hvis jeg har en negativ tanke, så skubber jeg bekymring en dag frem i tiden")</p> <p>Tanker som baggrundsstøj. Behøver ikke at gå i dialog med dem. Afkoblet opmærksomhed. Lade tankeme være.</p> <p>Adfærd</p> <p>Jeg holder mit dagsprogram. Jeg kan putte flere ting ind. Motion hver dag og f.eks. høre lyd-bøger. Handle og gøre ting selvom jeg ikke har lyst. Koncentrere sig om min aktivitet.</p> <p>Fokus for min opmærksomhed</p> <p>Ydre fokus og flytte fokus f.eks. med opmærksomhedstræning (iagttagelse af forskellige lyde, være opmærksom på ting i den ydre verden, f.eks. biler (farve og bilmærke). Engagere mig i aktiviteter, og koncentrere mig om det jeg beskæftiger mig med.</p> <p>Jeg har lært om mine tanker...</p> <p>Tanker er ikke farlige. Det er kun tanker og ikke virkelighed. Jeg behøver ikke at bruge en masse tid på dem. Jeg kan håndtere tanker ved opmærksomhedstræning og afkoblet opmærksomhed.</p>

**Instruktion:** Det er vigtigt, at du er opmærksom på udløseme for din gamle måde at håndtere kritiske situationer på – "Din gamle plan". Når du bemærker en udløser-situation, eller at aspekter fra din gamle plan begynder at gå i gang, er det vigtigt, at du skifter over til at benytte den "Nye plan" i stedet for, som beskrevet ovenfor.

Under "Jeg har lært om mine tanker...": Skriv en sætning, der bedst beskriver, hvad du har lært om dine tanker.



## Litteratur

Pia Callesen. Lev mere, tænk mindre.

Maj Wismann. Web: <https://majwismann.dk/metakognitiv-terapi-oevelser/>

Cektos podcast: Google med søgeord: "metakognitiv podcast"

## Generalforsamling i SIND Brønderslev Lokalafdeling

Torsdag aften 14. februar var der generalforsamling i SIND Brønderslev Lokalafdeling. Formand for socialudvalget Martin Bech nåede lige forbi for: ”at drøfte samarbejdet mellem kommunen og SIND - vi havde en rigtig god snak, og jeg fik også takket de her fantastiske mennesker for deres arbejde for sindslidende. De fortjener i den grad den allerstørste påskønnelse”.

Se billede på næste side. Den nye bestyrelse består af: Bagerst til venstre: 2. suppleant Niels Christian Aagaard, i midte: Bestyrelsesmedlem Janni Houen Korsbæk, næstformand Jeanette Steinfeldt Kristensen, Formand John Ravn Johnsen, Revisor Peter Kjær Baggesgaard. Forrest.: 1. suppleant Johanne Knudsen, Kasserer Ulla Bech, Bestyrelsesmedlem Lise-Lotte Bager.

PKB



Formand John Ravn Johnsen byder velkommen.



Formand for socialudvalget  
Martin Bech.



Bestyrelse,  
suppleanter  
og revisor.

## Generalforsamling 2019 i Venneforeningen

Onsdag d. 20. marts 2019 havde vi generalforsamling i Venneforening for psykisk sårbare i Brønderslev kommune. Kristian Baggsgaard var dirigent, og sekretær Ulla Bech var referent.

Kasserer Peter K. Baggsgaard fremlagde regnskab for 2018 samt budget for 2019. Formand Johanne Knudsen fremlagde formandens beretning for 2018.

Som ny suppleant til bestyrelsen valgtes Niels Christian Aagaard, og revisor samt revisor-suppleant modtog genvalg. Det var også tid til at betale kontingent på 100 kr. til Venneforeningen.

Efter generalforsamlingen var Venneforeningen vært ved kaffe, te, fastelavnsboller og medaljer fra bageren.

PKB



## Donation fra Odd Fellow logen til Venneforeningen

I forbindelse med Odd Fellow logens 200-årsjubilæum var Venneforeningen så heldige at få en donation på 3000 kr.

Formand Johanne Knudsen var i Odd Fellow logen for at modtage donationen, og få overrakt den store check med bevis på de 3.000 kr.

Det foregik fredag d. 26. april kl. 13.00. Mange tak til Odd Fellow logen for den flotte donation!!

PKB



Peter, Ulla og Johanne med check fra Odd Fellow logen.

## **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. 40 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. 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

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

Kontakt kasserer Peter K. Baggesgaard på mobil 22 62 19 83 eller e-mail: [peterkb73@gmail.com](mailto:peterkb73@gmail.com)



BAGERVARER TIL HELE ORGANISATIONEN!!

BAGERIET TILBYDER HJEMMELAVEDE BRØD  
OG KAGER

KONTAKT:

[BAGERIET1671A1GMAIL.COM](mailto:BAGERIET1671A1GMAIL.COM)

ELLER TLF. 99 45 51 80.





## 25-årsjubilæum for Susanne Uggerby

Susanne Uggerby fra Socialpædagogisk Støtteteam/SKP'erne og mentor havde 25-årsjubilæum som ansat i Brønderslev kommune. Se billede af den fine frugttærte, som Bageriet havde bagt.

PKB



## Elite Smiley til Bageriet DBH

Tillykke til Bageriet, som i dag tirsdag d. 2. april har modtaget en Elite Smiley af Fødevarestyrelsen.  
Så godt gået!!

Pia



Morten med bevis på elite smiley til Bageriet.

## Julefrokost for § 103 beskyttet beskæftigelse DBH 2019

Torsdag d. 7. marts kl. 17.00 holdt vi forsinket julefrokost for hele § 103 beskyttet beskæftigelse.

Til forret fik vi ananas ring med hønsesalat, som Dorthe fra pakkeriet havde lavet. Til hovedret fik vi kalvesteg med ovnkartofler, grønærter, waldorfsalat og brød, som Klaus fra køkkenet havde lavet. Det var virkelig lækkerier. Til dessert fik vi citronfromage, som Hanne fra bageriet havde lavet – det var også rigtigt lækkert.

Kl. 20.00 var de fleste gået hjem. Der var kun personalet tilbage, bortset fra nogle enkelte brugere, der tog den sidste oprydning. Det var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Forret: ananas ring med hønsesalat.



Ved bordet.



Rødvin og waldorfsalat.



Hovedret: kalvesteg.



Claus serverer.



Dessert: citronfromage.



## Peters fødselsdag i DBH

Fredag 15/2 2019 holdt undertegnede fødselsdag i DBH, og gav brunsviger til eftermiddagskaffen. Se billede af brunsviger med påskriften ”Peter 46 år”. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag.

PKB



# **Aktivitetskalender**

## **Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune**

### **Det Blå Hus**

**Tur til Tyrkiet med DBH**

Tid: 29/5-5/6 2019.

**Pårørendedag i DBH**

Tid: 12/6, kl. 13.00-15.30.

**Sommerhustur med DBH i Rubjerg**

Tid: 2/9-6/9 2019.

**Foredrag med Niarn**

Tid: Onsdag d. 28. august  
2019 - kl. 17.00-18.30.

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 2019**

Badmintonstævne i Hjørring.	Torsdag d. 7. marts 2019.
Aalborg Cup 2019.	Tirsdag d. 9. april 2019.
Idrætsfestival i Vejle.	25. – 27. juni 2019.
Bakke Cup på Psykiatrisk Sygehus.	Onsdag d. 28. august 2019.
Efterårsstævne i Frederikshavn	Tirsdag d. 3. september 2019.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	Onsdag d. 30. oktober 2019.
Julestævne i Hjørring.	Torsdag d. 5. december 2019.
Julefodbold i Aalborg.	Fredag d. 20. december 2019.

### **Møder og Arrangementer**

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 27. februar 2019.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	Ikke fastsat.

**BIFOS**  
BRØNDERSLEV

## Besøg af Hedebo's beboere i DBH

Tirsdag d. 26/3 havde vi besøg af beboere fra Hedebo. Der var rundstykker, som Bageriet havde bagt, samt te og kaffe.

Afdelingsleder Gitte Velling fortalte om beskyttet beskæftigelse § 103. I beskyttet beskæftigelse arbejder man med skånearbejde, men der er de samme regler som ved et almindeligt arbejde. Man har faste mødetidspunkter, og man skal melde sig syg, hvis man er forhindret pga. sygdom. Man har seks ugers ferie, som skal overholdes, og man skal melde til personalet ved fravær eller ferie.

Gitte Velling fortalte endvidere om værestedet, hvor der er mange arrangementer også til årets højtider, jul, nytår, påske. Nytårsmiddag var tilberedt af vores egen kok Michael. En meget fin menu til 100, som på restaurant ville koste 800 kr. Gitte fortalte, at vi desuden vægter ligeværd højt og alle er velkomne.

Bruger i værestedet Johanne fortalte også om værestedet. Hun har været bruger af værestedet i 22 år. Hun synes, at DBH er et skønt hus med utroligt godt sammenhold. Brugere er lige med personalet, og man kan altid få en god snak. I april er der tur til Viborg i fire dage, hvor vi har fået lov til at få to personale, så flere med støttebehov kan komme med. Vi har også en udlandstur hver 2. år. Turen i år går til Tyrkiet. Johanne sagde også, at DBH er et fristed for brugerne. Især fredag aften er der hyggeligt med spisning om aftenen, og huset har åbent til kl. 21.00 om fredagen.

Efter oplæg fra personale og bruger var der tid til rundvisning i værested og beskyttet beskæftigelse – bageri og pakkeri.

Tusind tak for en dejlig dag!!

PKB





Esther og Charlotte.

Der snakkes og arbejdes i pakkeriet.





Gitte fortæller.



Besøgende i kitler før de skal se bageriet.

## Tur til Viborg med Det Blå Hus

Så kan I se billeder fra Viborg turen og læse lidt om vores tur. Vi mødtes på banegården og fulgtes til Oasen Bed and Breakfast, hvor alle fik deres lejlighed tildelt. Et rigtig hyggeligt sted med den skønneste gårdhave.

Vi brugte dagene på at gå små ture i byen, hvor det for nogen blev til en del shopping. Derudover besøgte vi Viborg Domkirke, som var et utrolig smukt syn.

Og selvfølgelig har vi spist en masse dejlig mad. Vi var nemlig ude og spise hele 5 gange.

Sidste aften brugte vi sammen på Oasen, hvor vi fik pålægskagemand og is. Aftenen sluttede af med en Viborg quiz med spørgsmål om Viborg og begivenheder fra turen.

Vi håber, at I alle har nydt turen, og at oplevelserne giver minder om en tur, hvor vi igen gjorde noget godt for os selv og for hinanden. Tak for denne gang!!

Michael og Pia.



Peter og Pia.



Viborg domkirke.





På cafe.



Frokost.



På søster kagehus.



Fin lagkage.





Henrik og Peter i rygepavillonen.

Så er tid til en fadøl.





Så flages der.

Gitte siger skål!





Aftensmad.



Middag på  
restaurant  
Bone's.



Spising.



Pia og Peter.

## Påskefrokost i Det Blå Hus 2019

Onsdag d. 17. april 2019 havde vi påskefrokost for hele Det Blå Hus.

Vi fik en påskeplatte fra Møllehuset. Den bestod af fiskefilet med rejer, citron og remoulade. Marineret sild med æg, løg og karrysalat. Hjemmelavet hønsesalat med bacon og ananas. Leverpostej med bacon, champignon og surt. Roastbeef med peberrod, ristet løg og surt.

Efter frokosten var der kaffe, te og kage, som Hanne fra Bageriet havde bagt. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag.

PKB



Pia byder velkommen.



Påskeplatte.



Spisning.



Spising.



Kage til kaffen.



Påskedekorationer.





## Omlægning af haven i DBH

I disse dage nyder vi, at værkstedsgruppen fra Springbrættet er hos os for at lave vores have endnu mere skøn med højbede og drivhus.

Der er så mange folk, der bidrager, og samtidig er der masser af liv i huset. Vi mærker, at foråret kommer. Kom i Det Blå Hus og få en dejlig dag.

Pia



Havesjakket fra  
Springbrættet og  
Jonas pedel.



Højbed.



## Hundegård i DBH

Vi har haft besøg af denne lille søde hund i DBH, som gjorde brug af vores hundegård.

Det er nemlig en mulighed at komme i DBH selvom, man har hund og ellers kan have svært ved at komme hjemmefra. På den måde kan man stadig besøge huset og få en kop kaffe med alle de andre.

Pia



Hundegården.



Hundegården med sød lille hund.

## Virtual Reality på Springbrøttet

I dag har Tina og Pia prøvet Virtual Reality (VR), og det var så mega sjovt. Vi var under vandet og så det smukke undervandsliv. I Tivoli til forskellige spil og i rutsjebane. Mulighederne er mange.

Der vil i samarbejde med Springbrøttet blive lavet aftaler for, at de som har lyst til at prøve, kan komme til det.

Det er en helt særlig oplevelse Lidt flere billeder fra oplevelsen med Virtual Reality.

Billedet er meget bedre med brillen på, og derfor er det mere virkeligt end, hvad man ser på skærmen.

Pia



VR på PC.



Pia med VR-brille.

Tina med VR-brille.  
Morten instruerer.



## BIFOS generalforsamling 2019

Onsdag d. 27. februar var der generalforsamling i BIFOS. Generalforsamlingen startede kl. 17.00. Det foregik i cafeen på Hedebo.

Det var Kristian Baggesgaard, der var dirigent. Der var 18 stemmeberettigede medlemmer. Michael Seide var referent. Sebastian, Lars og Peter blev genvalgt. Kristian Baggesgaard blev genvalgt som revisor, Jens Bonde rykkede op som revisor og Jonas Mikkelsen fra Solsikkerne blev revisor suppleant. Læs hele referatet på BIFOS' hjemmeside – søg på "bifos" på [www.google.dk](http://www.google.dk) og vælg linket "Download".

Efter selve generalforsamlingen var der en sandwich samt en øl eller vand. Inga H. Svendsen fik overleveret årets BIFOS'er T-shirt af Michael Seide, da hun jo blev valgt som årets BIFOS'er til julefesten 2018.

Umiddelbart efter generalforsamling holdt bestyrelsen konstitueringsmøde. Følgende blev valgt: Formand og kasserer Peter K. Baggesgaard, næstformand Sebastian Bisgaard, sekretær Michael Seide. Menige medlemmer blev Lars Mosgaard, Bertel Christensen og Patrick Pedersen.



Se også billede af donation på 3.000 kr. fra Odd Fellow ordenen til BIFOS. Det var næstformand Sebastian Bisgaard, der var i Odd Fellow for at modtage legatet.

PKB

## Badmintonstævne i Hjørring 2019

Torsdag d. 7. marts var BIFOS til badmintonstævne i Hjørring. Det var IFS Hjørring, der arrangerede stævnet. Vi kørte i Hedebo's bus og to privatbiler. Det var Rikke, Henrik og Sebastian, der kørte. Vi mødtes på Hedebo 9.30 og var i Hjørring ca. 10.15, så der var lidt ventetid indtil 11.00, hvor stævnet startede.

Vi var 13 tilmeldt, men hele fire måtte blive hjemme pga. sygdom, så vi var 10 af sted. Søren N. var også syg, så han kunne ikke spille. Inga og John samt elev fra Hedebo var heppere. Dog kom eleven fra Hedebo til at spille, da vi jo havde mandefald. Sebastian spillede single, der var ikke delt op i uøvet og øvet, så han fik kamp til strengen. Vi var tre par i double uøvet række. Vi spillede hver tre kampe. Dog kom ingen videre til finalen.

Ved ca. 12.00 tiden var der frokost, som vi selv havde med eller købte i cafeteriet. Pga. den lave pris på 35 kr. var der ikke mad inkluderet i prisen. Efter at finalerne var afviklet, var der kaffe, te og kage, og præmieoverrækkelse. Vi var tilbage i Brønderslev ca. 16.30. Det havde været et rigtig godt stævne.

PKB



Der bydes velkommen.





Rikke og Daniel i kamp.



Daniel, elev, Inga og John.



Oplæsning af resultater.



Kenneth og Peter.



BIFOS. Daniel, Inga, Peter og Henrik.



IFS Hjørring vandt guld i øvet gruppe.

## Ålborg Cup 2019

Tirsdag 9/4 var der Ålborg Cup 2019. Vi kørte i Hedebo's bus samt privatbiler. Vi havde en sjov dag, men vandt dog ingen medaljer. Vi var 15 deltagere til fodbold, så vi kunne stille med 2 hold til fodbold. Vi kunne ikke stille hold i volleyball. Foruden aktive var vi to heppere. Altså 17 deltagere i alt, så det var en flot tilslutning.

Efter slutning af gruppespillet for begge BIFOS hold var status således. BIFOS 1 tabte den sidste kamp 2-0, og BIFOS 2 tabte 3-1. Status blev det to point til BIFOS 1 og tre point til BIFOS 2.

Ved 11.30 tiden var der frokost. Det var en rigtig lækker buffet med steg, flødekartofler, brød og salat. Ved 14.30 tiden var der overrækkelse af præmier.

Aalborg cup 2019 var alt i alt en super dag, hvor alle kæmpede for hinanden og stod sammen og havde det super sjovt og god stemning. Tak til Aalborg for et godt stævne.

Sebastian og PKB

Bifos deltog med stor iver og fighter vilje til Aalborg cup med hele 2 fodbold hold.

Allerede fra start af så man den store forskel, det har gjort for os, at vi er begyndt at træne sammen på stor bane. Vi stod rigtig flot kompakte og lukkede blot 2 mål ind i de første 3 kampe, hvilket er 80 procent færre end hidtil set fra vores defensiv.

Desværre var det ikke nok til medaljer for os, men vi kan tage utrolig meget med hjem alligevel. Den gejst og glæde, vi viste på banen er meget sjældent set, og noget vi kan være stolte af. Alt i alt en rigtig flot turnering.

Patrick



Henrik og Chrisstoffer i  
aktion.



Søren P. og  
Søren N.



Daniel på mål.



Farzad med bolden.

## 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: Halvårligt kontingent kun 300 kr. Betales 1. april & 1. oktober. Passivt støtte-medlemskab 150 kr. halvårligt.

### **Mandag i Brønderslev Hallen**

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

### **Tirsdag i Svømmehallen og Svederen**

14.00 – 15.00 Træning i Svederen (v. personale fra Hedebo).

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

### **Onsdag i Brønderslev Hallen**

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

### **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: [bifos9faj@gmail.com](mailto:bifos9faj@gmail.com) eller personale Michael Seide. Tlf.: 21 49 18 68.



**BIFOS**  
BRØNDERSLEV



# Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

## Formand for socialudvalget

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)

## Konsulent for handicap og psykiatri

Gitte Westeraa

Tlf.: 99 45 51 61. E-mail: [gitte.westeraa\[a\]99454545.dk](mailto:gitte.westeraa[a]99454545.dk)

## Områdeleder for socialpsykiatrien

Inga Erikson

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

## Rusmiddelcenteret og opgangsfællesskaberne

Afdelingsleder: Rikke Hessel Sørensen

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

## Det Blå Hus og Springbrættet

Afdelingsleder: Gitte D. Velling

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

## Hedebo

Afdelingsledere: Rikke J. Pedersen og Rikke Hessel Sørensen

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

## Socialpædagogisk Støtteteam/SKP'erne og mentor

Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen

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

## Ungegruppen i Det Blå Hus

Kontaktperson: Michael Seide

Tlf.: 99 45 51 50. E-mail: [michael.seide\[a\]99454545.dk](mailto:michael.seide[a]99454545.dk)

## Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Peter K. Bagesgaard

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