

Årgang 15, nr. 2
Maj 2021



BRUGER AVISEN



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



Kære læsere

Så er vi klar med maj-udgaven af Brugeravisen. I denne udgave har vi en introduktion til terapiformen ACT, som tilhører gruppen af 3. generation kognitiv terapi. Tidligere har vi introduceret til metakognitiv terapi, som hører til samme 3. generation af kognitiv terapi.

Der har ikke været møde i brugerrådet pga. Corona, men vi har nyt fra handicaprådet, hvor der har været online møder.

Vi skriver også om netværket Boblberg.dk, hvor man kan tilmelde sig og få nye venner. I forbindelse med psykisk sårbar, er det en rigtig fin mulighed for at modvirke ensomhed og isolation.

Fra Det Blå Hus har vi indslag om bl.a. påsken i Det Blå Hus, og at vi havde besøg af socialpædagogernes forbundsformand Benny Andersen i anledning af hans 60-årsfødselsdag, hvor han havde ønsket at besøge et sted i socialpsykiatrien. Endvidere beretning om tur til Art By Me i Aalborg. Vi har også præsentation af vores ny leder for Det Blå Hus.

Under Hedebo har vi interview med en beboer derude om, hvordan vaccination er forløbet på Hedebo.

Under BIFOS har vi interview med Sebastian og Michael om, hvordan man har oplevet Corona i BIFOS.

Med venlig hilsen
Redaktionen

Brugeravisen

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

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

Ansvarshavende:

Peter K. Baggsgaard

Materiale til avisen sendes til:

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

Redaktion:

Peter K. Baggsgaard

Avisen på Internet

www.brugeravisen.dk

Her kan du læse avisen elektronisk.

Layout: Peter K. Baggsgaard

Tryk: Det Blå Hus

Oplag: 95

Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
ACT	Side 4
Nyt fra handicaprådet	Side 9
Om Boblberg	Side 11
<i>Det Blå Hus</i>	
Prøvebagning	Side 13
Påske i Det Blå Hus	Side 14
Corona i Det Blå Hus	Side 15
<i>Aktivitetskalender</i>	Side 16
Besøg i Det Blå Hus	Side 18
Stor ekstraordre i pakkeri og på PN-beslag	Side 21
Tur til Art By Me i Aalborg	Side 22
Præsentation af ny leder for Det Blå Hus	Side 23
Fisketur med ungegruppen	Side 24
<i>Hedebo</i>	
Interview om vaccination på Hedebo	Side 26
<i>BIFOS</i>	
Interview om Corona i BIFOS	Side 27
<i>Nøgle for socialpsykiatrien</i>	Side 32





ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

I denne artikel vil jeg skrive lidt om terapiformen ACT (Acceptance and Commitment Therapy). (ACT udtales som et ord og ikke som bogstaverne A-C-T).

Denne terapiform er udviklet fra midten af 80'erne af bl.a. den amerikanske professor Steven Hayes. ACT tilhører gruppen af 3. bølge kognitiv terapi. Tidligere har jeg skrevet om metakognitiv terapi, som også tilhører gruppen af 3. bølge kognitiv terapi. Der er flere ligheder, men også punkter, hvor terapiformerne adskiller sig. 3. bølge refererer til at 1. bølge er adfærdsterapi, 2. bølge kognitiv terapi (KAT) og 3. bølge ACT, metakognitiv terapi (MCT) og Compassion Focused Therapy (CFT).

I ACT-terapi arbejder man omkring to primære elementer, som i praksis er sammenvævede: 1) at opnå et nyt og accepterende forhold til vores hemmelige og uønskede tanker og følelser (stop kampen med tankerne). 2) at afklare og genopdage vores værdier og inderste ønsker og begynde at handle aktivt på disse (lev livet ifølge dine værdier).

Værdier

Værdier kan forstås som et fyrtårn, som vi kan navigere efter uanset om, vi befinder os i et oprørt hav, dvs. at livet er svært. Værdier er pejlemærker, som kan styre vores handlinger, så vi kommer derhen, hvor vi ønsker at være i vores liv. Gennem værdier kan vi acceptere ubehag uden at undvige. Hvis jeg fx vil undgå at tage til en fest, fordi jeg har social fobi, så vil mine værdier hjælpe mig til at acceptere ubehaget og derved nå mit mål: at have et givende socialt liv med andre mennesker.

Nietzsche beskriver det på denne måde: "He, who has a why, can bear almost any how". Læs også Viktor E. Frankls bog "Psykologi og eksistens", hvor han skriver om, hvordan han overlevede Auschwitz pga. ønsket om at gense sin familie samt genskabe og færdiggøre hans bog, som ellers var blevet ødelagt. Dette gav ham livsmening og håb under de mest forfærdelige omstændigheder.

Værdier og handling peger ud i verden. Her kan vi ændre noget modsat vores indre verden af tanker og følelser, som vi ikke så godt kan ændre. Spørgsmålet er om du vil kæmpe med dine (negative) tanker med et usundt indre fokus, eller om du vil bruge din energi på at udleve din værdier gennem handling i den ydre verden. I ACT er

personlig værdisætning en vej ud af lidelse.

Man bruger også busmetaforen, der går ud på, at man som chauffør for bussen kan bestemme hvor bussen skal hen, og det er det, der skal være i fokus, selvom der længere nede i bussen sidder nogle besværlige passagerer, som brokker sig det meste af tiden (passagerer forstået som negative tanker, flashbacks og tankemylder).

Herunder de fire værdiområder:

Familie

Fx kan man ønske sig god kontakt til sin familie.

Arbejde/uddannelse

Det er vigtigt, at arbejde i et fællesskab med andre. Det er vigtigt, at man kan gøre en forskel for andre gennem ens arbejde også gennem frivilligt arbejde.

Fritid

Det er vigtigt at dyrke idræt både for fællesskabets skyld og for at motionere.

Relationer

Det kan være vigtigt at have gode relationer til venner, kolleger og familie. Eller fx et ønske om at udvikle ens evner til at omgås andre, og at gøre noget godt for andre, hvilket bidrager til ens egen livsmening og trivsel (dette refererer også til værdier omkring arbejde).

Personlig udvikling/helbred

Det kan være vigtigt at spise sundt. Eller fx kan interesse for filosofi og psykologi hjælpe til at forstå verden og en selv bedre, hvilket bidrager til selvudvikling.

Psykologisk fleksibilitet

I ACT er den psykologiske fleksibilitet det gennemgående omdrejningspunkt. For det er igennem psykologiske fleksibilitet, at der skabes trivsel og udvikling. Psykologisk fleksibilitet er afgørende for vores evne til indgå i anerkendende, medfølelse og dynamiske samspil. Psykisk sundhed og robusthed handler om psykologisk fleksibilitet. Psykologisk fleksibilitet er evnen til at kunne håndtere ubehagelige og uønskede tanker og følelser, som de viser sig i vores krop og vores bevidsthed og ændre eller fastholde en adfærd, der er mere anvendelig i forhold til den enkeltes valgte værdier.

Nedenfor ses de 6 kerneprocesser i ACT:

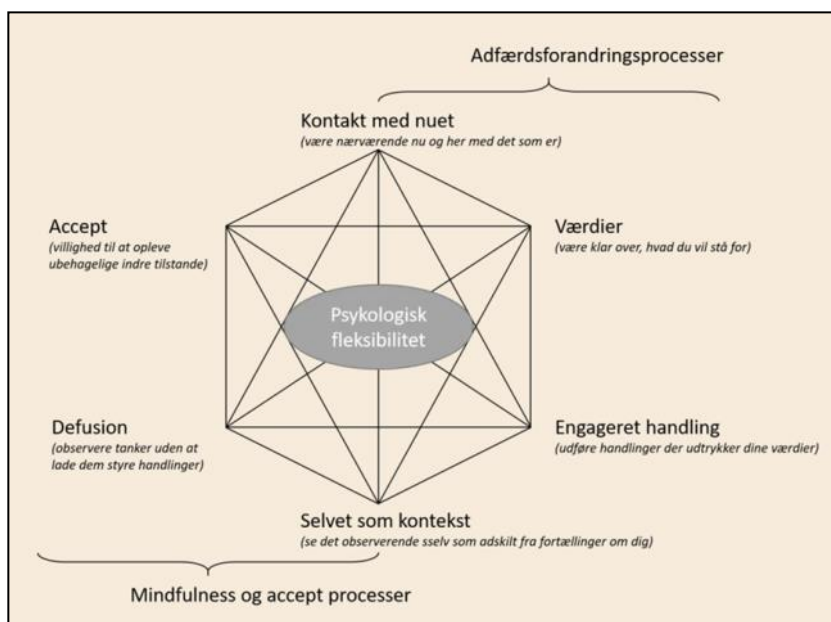
1. **Accept** – om at tage imod og rumme egne indre tilstande. Lidelse





kan overkommes ved at stoppe kampen med negative tanker og følelser.

2. **Defusion** – et klogere forhold til tænkningen.
 3. **Kontakt med nuet** – nærvær med det, som er (mindfulness).
 4. **Selvet som kontekst** – et stabilt observerende selv.
 5. **Værdier** – et livskompass for et meningsfuldt liv.
 6. **Engageret handling** – opbygning af handlemønstre, der gør livet større.
- Nedenfor ses model for psykologisk fleksibilitet.



Tankefusion og tankedefusion

Kognitiv fusion betyder sammensmeltning af tanker og de fænomener de refererer til, så de behandles som om de er et og samme. Fx hvis jeg tænker "Der er ingen der kan lide mig". Hvis vi tager tanken alvorligt og fusionerer med den, så kan der ske det, at vi handler på tanken og trækker os tilbage i os selv og opgiver at leve vores liv. Det andet, der kan ske er, at vi begynder at kæmpe og diskutere med tanken. Vi kan tænke: "det passer jo ikke, der er da nogle mennesker, der kan lide mig selvom, jeg har oplevet nogen der ikke kunne lide mig". På den måde bliver vi optaget af at respondere på tanker. Fx hvis vores tanker er

rettet mod negative oplevelser i fortiden, så retter vi vores fokus indad mod en fortid, vi alligevel ikke kan ændre. Det medfører, at vi mister nærværet omkring det, som rent faktisk foregår omkring os og vil være mindre tilbøjelige til at handle på de ting, der er værdifulde for os. I afsnittet om værdier så vi, hvordan værdier kan hjælpe os til at handle, at have et ydre fokus og at handle ud fra vores værdier. Man kan også sige fx i relation til fortiden. Jeg kan ikke ændre fortiden, men jeg kan forsøge at ændre, hvordan jeg forholder mig til fortiden.

For at modvirke fusion af tanker, arbejder man i ACT med defusion af tanker, hvilket betyder, at man skaber adskillelse mellem tanker, og det de refererer til i den ydre verden. Her opfatter vi tanker som blot tanker. Du har dine tanker – du er ikke dine tanker. I denne tilstand er tanker ikke givne sandheder, som vi automatisk skal føle os truet af og handle på. Negative tanker kan opfattes, som en radio, der kører i baggrunden, som bare skal have lov til at køre uden, at vi lytter til den.

Der findes en ACT-øvelse, der bidrager til defusion af tanker. Øvelsen kaldes ”Blade på en flod”. Ideen bag denne øvelse er simpelthen at bemærke ens tanker komme og gå uden at blive fanget i dem, uden at diskutere med dem og uden at forsøge at kontrollere dem - bare at bemærke dem, og lade dem gå igen.

Øvelsen lyder således: Sæt dig godt til rette i en stol, luk øjnene, forstil dig at du sidder på bredden af en flod, og der er blade der flyder forbi. Bemærk en tanke, som dukker op i din bevidsthed, forestil dig at du sætter tanken på et blad, og lad bladet flyde forbi. Hvis dine tanker begynder at vandre, så bemærk det bare og refokuser på øvelsen.

Bemærk tankerne igen og forestil dig, at du sætter dem på blade, der flyder forbi. Det er lige meget om det er positive eller negative tanker, bare bemærk dem og sæt dem på bladene. For at høre øvelsen søg på ”Leaves on a stream” på YouTube.

Litteratur

Susan M. Rasmussen og Ole T. Nielsen: Introduktion til ACT. En brugsbog til klienten. Dansk psykologisk forlag 2010.

Russ Harris og Bev Aisbett: Lykkefælden illustreret. Guide til, hvordan du stopper kampen og lever livet. Dansk psykologisk forlag 2013.

Viktor E. Frankl: ”Psykologi og eksistens”. Gyldendal 2000.

Links

<https://actinlife.dk/hvad-er-act/>





<https://slipangsten.dk/act/>

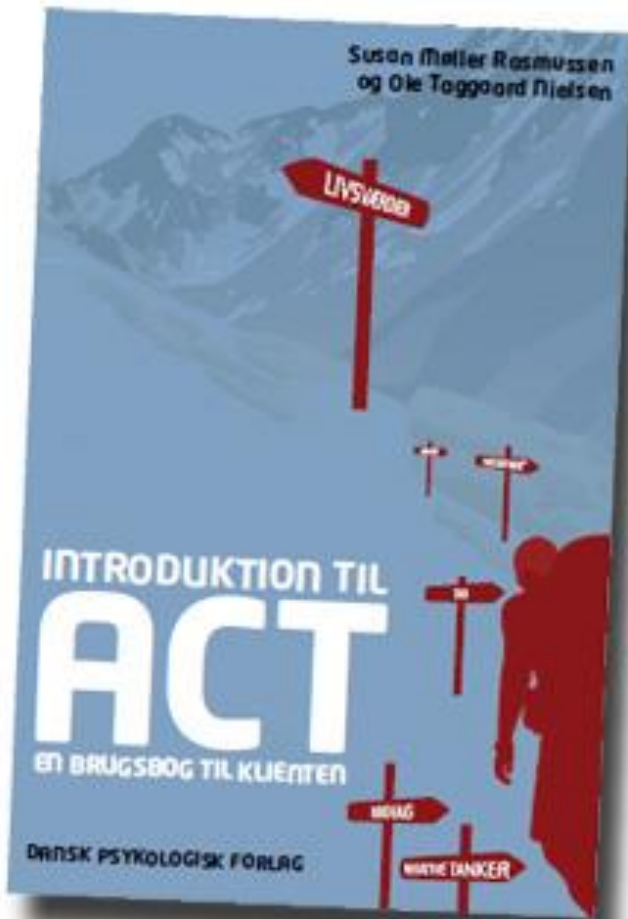
<https://birkholm.dk/act-til-fagpersoner/>

<https://portlandpsychotherapy.com/resources/>

acceptance and commitment therapy exercises and audiofiles/

(Mange gode lydfiler med øvelser – dog er de på engelsk)

PKB



Nyt fra handicaprådet

Møde 16. januar 2021

Status på indsatsforløb med Socialstyrelsen om voldsforebyggelse på botilbud.

Den 16. januar 2020 godkendte Social- og Sundhedsudvalget et 12 måneders indsatsforløb med Socialstyrelsen om voldsforebyggelse på Botilbud Stenumgård, Lillestjernen og Polaris. Målet med indsatsforløbet er at støtte medarbejdere og ledere i at forebygge, håndtere og drage læring af voldsomme episoder, for derigennem at fremme trivsel og trykthed blandt borgere og medarbejdere.

De overordnede temaer i indsatsplanen er: 1) Borger- og pårørendeinddragelse, 2) Fælles faglig tilgang og 3) Samarbejdskultur med feedback og tillid. Indsatsforløbet blev afsluttet med Socialstyrelsen i december 2020, men botilbuddene skal fortsat arbejde med indsatsplanen i 2021.

Socialpolitik

Social- og Sundhedsudvalget har udfærdiget en ny socialpolitik med fokus på egenmestring og øget tilknytning til arbejdsmarkedet.

Socialpolitikken skal erstatte den tidligere Handicappolitik, og er en efterfølger til Masterplanen for Det Specialiserede Område fra 2013.

I socialpolitikken arbejdes der med 5 fokusområder:

- Egenmestring
- Beskæftigelse
- Fællesskab
- Sundhed
- Velfærdsteknologi

Se hele referatet her: <https://www.bronderslev.dk/Politik/ByraadOgUdvalg/DagsordnerOgReferater2018-2021/157/157-2429.aspx#section4>





Møde 27. april 2021

Tilsyn med Socialpædagogisk Støtteteam

Tilsynene er gennemført ud fra 5 fokusområder:

Målgruppe, metoder og resultater, Score: 5

Sundhed og trivsel, Score: 4

Aktiviteter og beskæftigelse, Score: 5

Selvstændighed og relationer, Score: 5

Organisatoriske forhold, Score: 4

Socialpædagogisk Støtteteam klarer sig således godt på alle fokusområder. På kommunes hjemmesiden kan man se hele rapporten. Tilsynet er gennemført i form af et anmeldt tilsynsbesøg af konsulentfirmaet BDO.

Årsrapport over Socialtilsyn Nords tilsyn på Handicap- og Psykiatriområdet 2020

Tilsynsordningerne for dagtilbud adskiller sig fra de andre tilsyn ved, at der gennemføres tilsyn hvert andet år. Dagtilbuddene Det Blå Hus og Springbrættet indgår således ikke i årsrapporten for 2020.

Rapporten tager udgangspunkt i tilsynets vurderinger ud fra følgende temaer: Uddannelse og beskæftigelse - Selvstændighed og relationer - Målgruppe, metoder og resultater - Sundhed og trivsel - Organisation og ledelse - Kompetencer - Fysiske rammer – Økonomi.

Handicap- og Psykiatriområdet har generelt scoret højt i tilsynsrapporterne for 2020, hvilket betyder, at tilbuddene generelt lever godt op til Socialtilsyn Nords krav.

Indenfor psykiatriområdet drejer det sig om følgende tilbud:

Rusmiddelcenter: 3,0

Thorvaldsensvej 4,0

Hedelundsgade (tilbuddet er lukket i 2020) 5,0

Hedebo 5,0

Tal refererer til gennemsnitlig vurdering af kompetencer for tilbuddene.

Se hele referatet her: <https://www.brønderslev.dk/Politik/ByraadOgUdvalg/DagsordnerOgReferater2018-2021/157/157-2430.aspx#section3>

PKB

Om Boblberg

Boblberg.dk er en digital fællesskabsplatform, hvor borgere fra hele Danmark inviteres til at bruge deres lokalsamfund i fællesskab med andre. Man kan få nye venner, og fx foreninger kan reklamere for deres forening og rekruttere frivillige til foreningen. Det er gratis at oprette en profil på www.boblberg.dk. Du skal dog være fyldt 15 år for at benytte Boblberg.dk.

På den digitale platform drives al aktiviteten af medlemmerne af fællesskabet. Nogen laver opslag (bobler), hvor de deler fælles interesser, oplevelser og sociale aktiviteter. Andre deler deres tanker om svære emner som f.eks. ensomhed og psykisk sårbarhed. Nogen finder venner for livet.



Som bruger opretter man en såkaldt "boble", hvor man skriver, hvad man søger. Man kan afvente kontakt eller selv søge i de andre "bobler" på platformen. Boblberg.dk er en socioøkonomisk virksomhed i tæt samarbejde med Røde Kors.

Det sociale netværk har over 300.000 brugere og samarbejder med kommuner, organisationer og foreninger over hele landet. Boblberg samarbejder i øjeblikket med over 45 danske kommuner, hvor der løbende kommer flere til. Boblberg og kommunerne arbejder sammen





om at styrke de sociale fællesskaber i de enkelte kommuner. Det er planen, at Brønderslev kommune vil tilbyde gratis medlemskab for alle borgere i Brønderslev kommune.

I 2019 indgik Boblberg og Dansk Røde Kors et strategisk samarbejde for at styrke fællesskaber og bekæmpe ensomhed i hele Danmark. Social isolation er en af faktorerne, der kan påvirke den mentale sundhed negativt. Deltagelse i sociale fællesskaber kan styrke den mentale trivsel.

I november 2019 åbnede Røde Kors og Boblberg op for Julevenner.dk – en digital platform, der skaber kontakt mellem værter og gæster, som har lyst til at holde juleaften sammen.

I august 2019 var Boblberg blandt de 10 vindere af årets Fællesskabspris. Partnerne bag Fællesskabsprisen er 3F, Dekra, Bedre Psykiatri, DFDS, ISS, Københavns Lufthavne, Københavns Professionshøjskole, REMA 1000 og Socialdemokratiets formand, Mette Frederiksen.

Kilder

<https://da.wikipedia.org/wiki/Boblberg>

<https://gladsaxe.dk/kommunen/frivillighed/boblberg>

<https://vesthimmerland.dk/nyheder/2021/mar/find-faellesskaber-paa-boblbergdk>

<https://www.esbjerg.dk/din-fritid/frivillig/boblberg>

PKB

Prøvebagning

Vi har lavet prøvebagning på kuvertbrød og sandwich. Det vi har forsøgt med prøvebagninger, er at vi har lavet dejen et døgn før og bager brødene derefter.

Forsøget går også ud på, at vi kan få et bedre flow på en arbejdsdag, så man kan lave kuvert- og sandwichbrød både formiddag og eftermiddag. På den baggrund giver det også en mere rolig arbejdsdag, så alle der arbejder i bageriet kan komme til at lave kuvertbrød og sandwich.

Vi bager brødene på fordej og mindre gær. Så kommer de i svaleskabet natten over, og så putter vi brødene lige så tæt i en form, så det bliver bagt som brydebrød.

Morten





Påske i Det Blå Hus

Onsdag 31/3 blev der lavet de lækreste påskeplatter i Det Blå Hus



Trods, at vi desværre ikke kunne ses til en påskefrokost, var der virkelig mange som havde benyttet sig af tilbuddet om en ”take away” påskeplatte.

Vi ønskede alle en skøn påske 🦆 🦆 🦆

Personalet



Corona i Det Blå Hus

På billede ses brugere, der spiser i vores rum til kreativ. I lockdown-perioden har vi skullet holde to meters afstand, derfor har vi siddet spredt ud i hele huset, når vi skulle spise. I forbindelse med at restriktionerne er blevet lempet, kan vi nu igen sidde med kun en meters afstand, så vi kan spise samlet i cafeen. Vi synes alle i huset har været rigtig gode til at passe på hinanden, selvom der har været mange restriktioner, men vi er så glade for at tingene igen bliver nemmere og lidt mere som de plejer,

PKB





Aktivitetskalender Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune Det Blå Hus

Tur til Ribe med Det Blå Hus.

Mandag 21/6 – torsdag 24/6 2021.

Løkkentur. Onsdag 7/7 2021.

Sommerfest. En fredag sidst i august.

Sommerhustur med Det Blå Hus.

Mandag 13/9 – fredag 17/9 2021.

Med forbehold for fejl, aflysninger og ændringer.
Program følger for de enkelte aktiviteter.
Hold øje med opslag i Det Blå Hus.



Tag kalenderen ud og hæng
den op på opslagstavlen!

Aktivitetskalender Idrætsforeningen BIFOS

Idrætsstævner 2021

Afventer pga. Corona-situationen.

Møder og Arrangementer

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

BIFOS Juleafslutning på Hedebo. Ikke fastsat.





Besøg i Det Blå Hus

Mandag den 19.april havde vi besøg i Det Blå Hus af socialpædagogernes forbundsformand, Benny Andersen. Benny fyldte 60 år denne dag, og havde ønsket sig et arbejdspladsbesøg, så her var det Blå Hus et oplagt valg. Vi havde i samme omgang inviteret vores psykiatrichef, Pia Kornø, da det er længe siden, hun har set huset. Kredsformanden for socialpædagogerne Peter Kristensen var der også.

Benny blev taget imod ude foran Det Blå Hus med fødselsdagssang fra flere personaler og brugere iført mundbind. Benny takkede for sangen, og herefter startede rundturen i huset.

Tina viste pakkeriet frem og fortalte om beskyttet beskæftigelse og hvilke opgaver, der klares i Pakkeriet.

Yvonne fortalte om aktiviteter i værestedet og ungegruppen. Flere brugere var inddraget i at fremvise huset og de andre opgaver, der løses, blandt andet bageriet og kontorarbejdet, som også er en vigtig del af beskyttet beskæftigelse. Der blev også fortalt om værestedet, og hvad værestedet betyder for mange brugere, samt foreningen BIFOS. Benny lyttede interesseret på hele rundvisningen og spurgte ind til de forskellige aktiviteter, som huset rummer.

Hele dagen afsluttede vi med kagemand, som socialpædagogernes forbund havde sponsoreret. Som tak for besøget havde Benny en plakat med, da socialpædagogerne i år fejrer 40 år som fagforening. Bag på denne har han skrevet en hilsen til hele huset.

Benny takkede fordi, han var blevet inviteret i Det Blå Hus, og afsluttede sit besøg med at sige: ”Hvor er det dejligt at besøge et hus, hvor stemningen er fuld af liv og aktiviteter. Det har været rart at mærke, hvor meget alle er en del af et fællesskab i Det Blå Hus”.

Personalet



Fødselaren Benny med gave fra Det Blå Hus.

Ellen, Peter, Benny, Pia og Yvonne.





Peter viser Brugeravisen til Benny.

Ellen ved kagebordet og Anette med guitar.



Stor ekstraordre i pakkeriet og på PN-beslag

Tirsdag 23/2 indkaldte pakkeriet også brugerne i værestedet til at lave poser til beslag på PN-fabrikken. Det var en stor ordre på 15.000 stk. Hele huset hjalp til i de par uger det stod på. Som tak, bliver der et tilskud på 6000 kr. til en sommerfest i Det Blå Hus i august 2021.

Derudover har vi under corona-nedlukning af bageriet, været så heldig at bageri medarbejderne, har været med på PN eller siddet her i huset og pakket. Morten ”Bager” har derfor også været på PN i de dage.

PKB





Tur til Art By Me i Aalborg

Kreativ i Det Blå Hus har onsdag d. 9 juni været på en skøn tur til Art By Me i Aalborg. Her har vi været kreative og hygget og grinet. Vi fik malet nogle flotte ting, som vi glæder os til at hente om et par uger. Og vi var også heldig at få lidt at spise på Azzura, som vi nød på deres dejlige terrasse.

Vi har allerede bestemt, at det ikke er sidste gang, vi har været på Art By Me. Så nåede du ikke at komme med, så bliver der helt sikkert lavet en ny tur til efteråret.

Hvis du vil vide mere om Art By Me, har de en flot Facebook-side du kan kigge på.

Personalet Det Blå Hus



Præsentation af ny afdelingsleder på Springbrættet og Det Blå Hus

Jeg hedder Sinne Møller Bertelsen og er den 1.6.2021 blevet ansat som afdelingsleder i Det Blå Hus og på Springbrættet.

Jeg er uddannet lærer, og har siden jeg blev færdiguddannet tilbage i år 2000 beskæftiget mig med specialområdet. Jeg har haft stillinger som lærer, pædagogisk konsulent og leder. Jeg har løbende gennem årene videreuddannet mig for at blive dygtigere på special- og ledelsesområdet.

Inden jeg kom til Brønderslev kommune, har jeg i mange år arbejdet med at lave STU (Særlig Tilrettelagt Ungdomsuddannelse) på Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation i Aalborg kommune.

Jeg er blevet taget rigtig godt imod af både dem, som bruger tilbuddene og medarbejderne i de to huse, og jeg glæder mig meget til at lære jer alle bedre at kende. Jeg mærker en særlig stemning og varme i begge huse, og jeg er stolt over, at jeg har fået muligheden for at være leder af de to steder.

Som menneske og leder er det min overbevisning, at vi udvikler os

sammen og kommer længst med dialog og god kommunikation. Derfor står døren til mit kontor i Det Blå Hus og på Springbrættet altid åben. I er velkommen til at kigge forbi eller skrive til mig, hvis I har noget på hjertet.

Jeg ser frem til samarbejdet med borgere, pårørende, medarbejdere og ledere i Socialpsykiatrien

Venlig hilsen

Sinne, [sinn\[a\]99454545.dk](mailto:sinn[a]99454545.dk)





Fisketur med ungegruppen

Ungegruppen har ønsket at komme på fisketur, og derfor tog vi afsted til Kraghede. Vejret var fantastisk med masser af sol. Alle havde mulighed for at fiske. Nogle brugte hele aftenen på det, og nogle nød bare det gode selskab med en slapper på tæppet eller en god snak på bænken med udsigt udover søen.

At fiske kræver stor tålmodighed, og flere oplevede en helt særlig ro ved at stå ved søen og vente på fangst.

Vi havde taget mad med, som vi kunne grille, så menuen stod på hotdogs og kartoffelsalat. Det blev ”kun” til en fangst, men til gengæld en god fangst.

Alle nød turen, og vi er enige om, at sådan en tur sagtens kan gentages. Det blev vist også til flere aftaler om fisketure sammen i weekenderne og andre aftener.

Personalet







Interview med Daniel om vaccination på Hedebo

Har du været nervøs ved at skulle have vaccinen?

Nej, det har jeg ikke.

Har du haft bivirkninger af vaccinen?

Nej, heller ikke.

Hvilket medicinalfirma kommer vaccinen fra?

Den kommer fra firmaet Pfizer.

Hvordan kan det være at jer på Hedebo er blevet vaccineret ret tidligt? Jeg har hørt, at det er pga. at vi er psykisk sårbare, og fordi at vi bor i et botilbud.

Hvor har du bevis for at du er blevet vaccineret? Jeg har en app på mobiltelefonen, hvor jeg kan se og vise det (app'en hedder MinSundhed. Pr. ca. 26. maj er der nu kommet en decideret Coronapas app.)

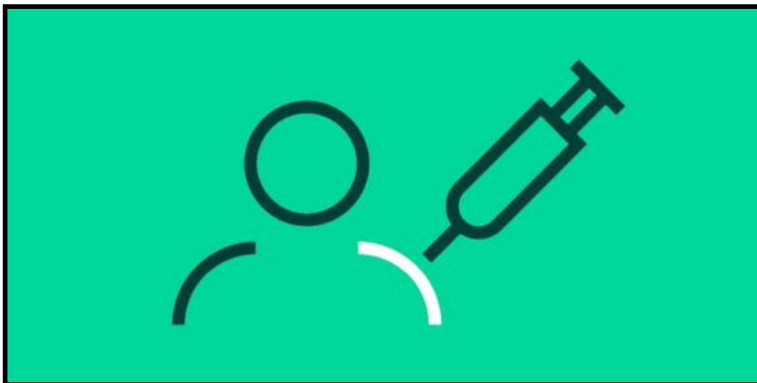
Har der været sundhedspersonale på Hedebo, eller er I blevet vaccineret på et vaccinationscenter?

Vi er blevet vaccineret på Hedebo.

Er det godt at være vaccineret, så man ikke skal være bange for at få Corona?

Det synes jeg helt bestemt.

PKB



Interview med Michael og Sebastian om Corona i BIFOS

Er det godt at starte med idræt igen efter den meget lange Corona-pause?

Ja, det synes jeg det er. Det er rigtig godt – kom ud og bevæge sig samt det sociale i det. Man har savnet det rundt omkring, siger Sebastian. Selvfølgelig er der nogle, der er udfordret, fordi de har nogle i familien, der er i risikogruppen og så stadig kommer til idræt. For dem, der kommer, betyder det rigtigt meget. En af vores medlemmer er meget forsigtig, men kommer med til tennis og cykling, hvor der ikke er så meget nærkontakt som der er ved fodbold, siger Michael.

Kan I mærke, at det er lang tid siden, vi har været i gang?

Ja, det kan man i al fald mærke på formen. Jeg kan selv mærke, at jeg har fået en forstrækning. Sebastian kan også mærke noget i musklerne. Det er meget længe siden, vi har været ordentligt i gang. Michael har ikke siddet på en spinningcykel siden jul.

Man kan også sige, at mens der har været den lange pause, det kan man også høre i nyhederne, at der er en stigning af mennesker med alkoholisme. Der er mange der er gået på flasken, fordi de ikke har kunnet finde ud af, hvad der ellers skulle ske. Det har jeg også selv lidt - bare ikke på samme måde, siger Sebastian. Sebastian har også selv tænkt, at så kunne man lige tage en enkelt, for man skal jo ikke noget i morgen. Det gør jo også, at man er ude af træning og ude af form, når man så kommer i gang igen, siger Sebastian.

Det er skønt at være kommet i gang. Man har godt kunnet mærke, at det er lang tid siden, og man regner da med, at man gradvist kommer i form jo flere gange man kommer til træning, siger Sebastian. Det er rigtigt, der har været mange småskader, fordi man ikke har løbet i lang tid. Der er mange af os, der har været ramt. Det er spændende om der kan komme gang i nogle stævner til efteråret, siger Michael.

Hvad betyder det både psykisk og fysisk at genoptage BIFOS aktiviteter?

Det betyder alt psykisk, fordi man har været så isoleret, som man har været igennem den her Corona periode. Det betyder virkelig meget at komme ud og se nogle andre. Det er der ingen tvivl om. Det er også det vi hører fra medlemmerne. Man er også glad for, at der er fodbold på Hedebo både mandag og onsdag, siger Sebastian.





Ser I frem til at motionscenter og svømning også starter op?

Det starter lige så stille nu. Centrene, hvor der er bemanding på, har jo åbnet op mod fremvisning af Corona-pas. Det har lidt været et tvivlsspørgsmål på Hedebo, da ikke alle personalerne er færdigvaccineret pga. at AstraZeneca vaccinen er blevet taget ud. Men personalerne får så Pfizer vaccine indenfor de kommende uger, siger Michael.

Er der udfordringer, utryghed eller praktiske ting?

De sociale arrangementer har været savnet. Hvor det handler om at være social og hygge sig. Vi har håbet på, at Vejle idrætsfestival blev til noget selvom, alle godt viste, at det var tvivlsomt, så var det alligevel et slag for mange, fordi man virkelig har set frem til festivalen. Hvis der kunne være en chance for at komme afsted, så var det fedt, siger Sebastian.

Vi er også gået glip af vores julefest og generalforsamling, hvor vores medlemmer faktisk glæder sig til, at der er generalforsamling.

Hvis man kigger på medlemstal og antal fremmødte til generalforsamlingen, så er det jo procentvis enormt, hvor mange der kommer. Det er jo over halvdelen af vores medlemmer, der møder op til generalforsamling. Det er der ikke ret mange foreninger der kan prale med. De er glade, hvis der kommer 20 i en stor forening. Bare der kommer to mere end bestyrelsen, så er man glade, siger Michael.

Har I en fornemmelse af, hvordan medlemmerne har været påvirket af den lange pause?

Der har været en masse utryghed, og så er det den der isolation, der har været hård. For dem som har været nødt til at selvisolere sig, har det været ekstremt hårdt. Det har hjulpet, at vi har haft åben i Det Blå Hus, så man kunne komme der. Men der er også nogen, der simpelthen har valgt at isolere sig selv. De har haft det rigtig hårdt for dem, siger Michael.

Hvad med de medlemmer, der er utrygge? Er der et problem?

Vi har ikke oplevet det. Dem, der har været utrygge er ikke kommet. Folk har været glade for, at der er mulighed for at de kunne spritte hænder. Så det har været meget naturligt, og det er også de samme der kommer til idræt. Der havde været mere utryghed, hvis de var kommet ude fra Psykiatrisk Sygehus, hvor det er skiftende patienter, der kommer med. Det kunne have skabt lidt utryghed. Men ellers synes vi

ikke, vi har set noget til det, siger Michael.

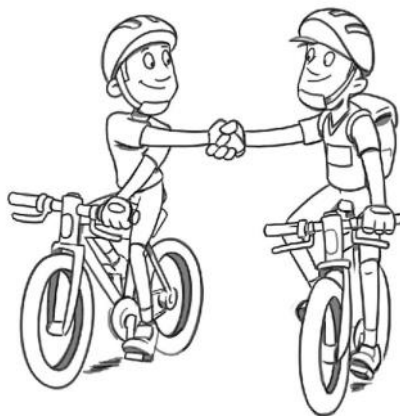
Er der medlemmer der ikke er dukket op efter pausen?

Der er et par stykker, men det er der en forklaring på i forbindelse med, at de har pårørende med kronisk sygdom. Så de er blevet hjemme for at passe på deres familie derhjemme., siger Michael.

PKB



Corona: Status og DIF's anbefalinger





Meld dig ind i Brønderslev venneforening for psykisk sårbare!!

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

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

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

[@BrønderslevVenneforening](#)

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



Meld dig ind i idrætsforeningen BIFOS!!

- BIFOS Brønderslev er en idrætsforening drevet af og for mennesker med sindslidelse.
- Vi tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede og samarbejder med personale og instruktører fra socialpsykiatrien.
- Vi er ca. 45 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 4 personaler fra Hedebo og Det Blå Hus. Vi er i øvrigt også kendt for en munter omgangstone, og hygger os og har det sjovt, når vi er ude til stævner og til vores årlige juleafslutning og generalforsamling.
- Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.
- Vi deltager i ca. 8 stævner og arrangementer i løbet af året.
- Pris: Helårligt kontingent 550 kr. Passivt støttemedlemskab 275 kr. helårligt . Se Facebook-side: [@BifosBronderslev](https://www.facebook.com/BifosBronderslev).

Mandag i Brønderslev Hallen

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

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

Tirsdag i Svømmehallen og Svederen

14.00 – 15.00 Træning i Svederen (v. Peter).

15.00 – 17.00 Fri svømning indtil lukketid.

Onsdag i Brønderslev Hallen

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

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

Torsdag

I sommerhalvåret:

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

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

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





Nøgle for socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

Martin Bech

Tlf.: 50 51 75 24. E-mail: [martin.bech\[a\]99454545.dk](mailto:martin.bech[a]99454545.dk)

Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

Tlf.: 51 16 60 15. E-mail: [pia.kornø\[a\]99454545.dk](mailto:pia.kornø[a]99454545.dk)

Områdeleder for socialpsykiatrien

Inga Eriksen

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

Rusmiddelcentret og bofællesskabet Thorvaldsensvej

Afdelingsleder: Tanja Mølgaard Møller

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

Det Blå Hus (værested, beskyttet beskæftigelse og ungegruppe) Springbrættet (samværs- og aktivitetstilbud og beskyttet beskæftigelse) og Klub Trampolinen

Afdelingsleder: Sinne Møller Bertelsen.

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

Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Pt. er stillingen ikke besat.

Socialpædagogisk Støtteam (SKP, mentor- og bostøtteordning)

Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen

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

Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Peter K. Baggesgaard

Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com)

Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Johanne Knudsen

Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: [venneforening9700\[a\]gmail.com](mailto:venneforening9700[a]gmail.com)

Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

Tlf.: 60 91 54 64 alle dage mellem 16.00 og 7.00