

**Hvad er
PTSD**

Læs mere på side 2-3.

**Påskefrokost
i DBH**

Se billederne på side 4.

**DBH afholdt
besøgsdag**

Se billederne på side 5.

Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

Læs i dette nummer:

Bankoeftermiddag

Side 6

**Fra fabriksdal til
træværksted**

Side 7

Nyheder fra BIFOS

Side 8, 9 og 10

Værestedets Dag

Side 11

Farvel til Camilla

Side 12

Find os på
facebookAvisen
online.

**Charlotte
fyldte
60 år.
Hun holdt
en stor
fest i DBH
med
lækker
mad og
kage.**

**Tillykke
med det.**

PTSD

(Posttraumatisk belastningsreaktion)

PTSD er en psykisk lidelse, som kan opstå, hvis man har været ude for en traumatisk oplevelse.

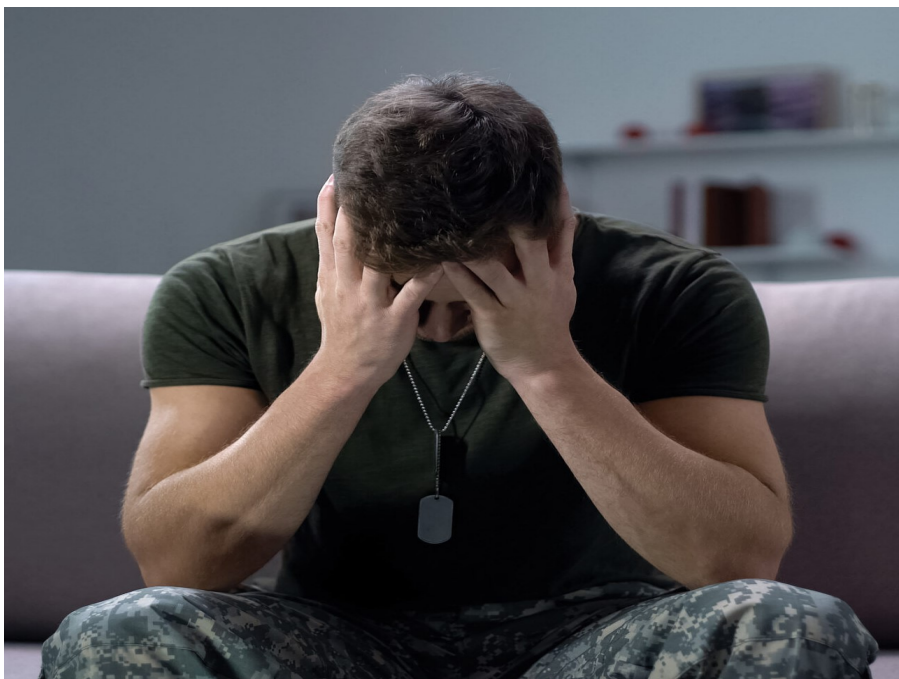
Hvad er PTSD?

PTSD (Posttraumatisk belastningsreaktion) er en stressreaktion på en svær psykisk belastning. Tilstanden kan opstå efter meget voldsomme oplevelser, hvor man har følt stærk rædsel, hjælpeløshed og intens frygt – for sit eget eller andres liv.

Ofte forbindes PTSD med soldater, der har været i krig, men tilstanden kan også opstå efter mange andre traumatiserende begivenheder. Et kan fx være katastrofer, jordskælv, flodbølger eller ulykker eller grusomheder som krig, voldtægt, røveri, overgreb, vold eller tortur. Måske er man selv blevet truet på liv og helbred eller har set andre blive det, uden at kunne forhindre det i at ske.

Oplevelserne kan være så belastende, at de 'forfølger' personen gennem påtrængende erindringer og tanker, som han eller hun ikke magter at forholde sig til.

Man genoplever ofte den traumatiske situation igen og igen, både i vågen



tilstand som flashbacks, og i søvne som drømme eller mareridt. Man føler som

regel et stærkt ubehag forbundet med alt, hvad der minder om den traumatiske begivenhed.

Har man PTSD, er det normalt at forsøge at undgå ting, steder, situationer og personer, der minder om den traumatiske hændelse. Der kan være mange forskellige triggere, som udløser angsten og sætter gang i flashbacks.

Det kan også være noget, som umiddelbart ikke har noget med traumatet at gøre. Har man fx været i en krigszone med bombenedslag, kan symptomerne blive aktiveret på en helt almindelig nytårsaften, hvor der er fest og ikke fare på færde. Og har man været involveret i en bilulykke om

vinteren, kan det være glatte veje, der får symptomerne frem.

Et element i PTSD kan også være, at man går ind i selv og fx ikke kan huske den traumatiserende oplevelse. Det ses tit ved overgreb mod børn, som kan reagere senere hen. Fx hvis de som voksne kommer ud for ud for omstændigheder, der måske bare minder fjernt om de oplevelser, de har haft tidligere, eller hvis de kommer ud i situationer, hvor de ikke længere kan aflede dem selv.

Har du været udsat for en livstruende oplevelse, som du har svært ved at komme dig over, skal du kontakte din læge. Kontakt lægen efter en måned, hvis du ikke har fået det bedre.

Hvilke symptomer er der ved PTSD?

Tilbagevendende flashbacks er meget

Brugeravisen

Udgives af brugerne i Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune.
Det Blå Hus.
Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.
Ansvarshavende:
Peter K. Baggesgaard

Redaktion:

Peter K. Baggesgaard
Layout: Nehme Nehme
Tryk: Det Blå Hus
Oplag: 70
Avisen udkommer 4 gange årligt i:
Februar, maj, august og november.

Deadline for næste nr.: 1. august 2024.

Næste nr. udkommer 20. august 2024.
Materiale til avisen sendes til:
E-mail: post[a]brugeravisen.dk
Eller gives til redaktionen.
Avisen på internet
www.brugeravisen.dk
Her kan du læse avisen elektronisk.

almindelige ved PTSD. I et flashback genoplever personen den traumatiske begivenhed. Det kan enten være i vågen tilstand eller i søvne som et mareridt. Kroppen reagerer på samme måde, som dengang man var i situationen. Det kan fx være en duft, et bestemt sted, musik, en stemning eller en lyd, der udløser et flashback.

Der er ofte en psykisk overfølsomhed hos personer med PTSD. Man kan være irriteret, bliver let forskrækket, vred eller aggressiv, har svært ved at koncentrere sig og sover dårligt. For nogle PTSD-ramte giver tilstanden også fysiske symptomer, fx i form af muskelsmerter og hovedpine. Nogle oplever tilmed delvise hukommelsessvigt, særligt over for den traumatiske begivenhed.

Hvordan udvikler PTSD sig?

PTSD opstår som en psykisk reaktion på en udefrakommende stærkt belastende, livstruende og skræmmende oplevelse. Men det er meget individuelt, hvordan tilstanden udvikler sig. Det er helt normalt at få symptomer i dage til uger efter en livstruende oplevelse. Mange bearbejder selv hændelsen. Men for nogle kan oplevelsen sætte sig fast, så de udvikler egentlig psykisk lidelse i form af PTSD.

Tidligere mente man, at symptomerne altid ville komme inden for et par

måneder efter den traumatiserende begivenhed, men det er efterhånden blevet anerkendt, at PTSD også kan udløses langt senere.

Forsøger man at undgå alt, hvad der kan minde om traumet, vil det indskrænke ens liv. Socialt og arbejdsmæssigt. Derfor er det vigtigt at få bearbejdet traumet og igen lære at blive tryk. Og derfor er man nødt til at udfordre sin angst ved at gøre det, man er bange for, om og om igen.

Alvorlig PTSD kan være invaliderende både følelsesmæssigt og socialt. Men det er muligt at behandle PTSD, og der er meget, man selv kan gøre. Både hvis man har PTSD, eller hvis man har haft traumatiske oplevelser, som præger hverdagen. De fleste med PTSD får det bedre med tiden.

Har du fornylig været ude for en belastende eller livstruende oplevelse, er det vigtigt, at du taler med nogen om det.

Hvilken behandling findes der for PTSD?

Det er helt afgørende at få bearbejdet dit traume. For at komme sig af PTSD er det helt centralt at lære at blive tryk igen.

Derfor er psykoterapi som regel førstevalget til behandling af PTSD. Og medicin kan bruges sammen med

psykoterapi.

Har du symptomer på PTSD, bør du søge hjælp tidligt, da tilstanden er sværere at behandle, hvis den har stået på i lang tid.

Det kan du selv gøre

Det vigtigste, du kan gøre, er at genfortælle din oplevelse, om og om igen. Men vær opmærksom på, at du umiddelbart kan opleve en reaktivering og forværring af din tilstand.

Husk at give dig selv samme forståelse, medfølelse og omsorg, som du vil give en god ven. At få det bedre kræver tålmodighed og hårdt arbejde. Og det kræver motivation og vilje og tro på, at det vil lykkes. Og så er det afgørende at acceptere, at du gjorde det bedste, du kunne, i den situation du var i.

Gode råd til dig, der har PTSD

- Acceptér dit traume.
- Tal om din oplevelse – i en tryk ramme, fx sammen med en behandler.
- Udsæt dig selv for situationer, du normalt undviger.
- Vær tålmodig. Det tager tid at afprøve en ny adfærd.
- Lev sundt med regelmæssig søvn, motion og sund kost.

Kilde: psykiatrifonden.dk

Lidt over to procent af den europæiske befolkning har PTSD. PTSD kan ramme alle. Børn og voksne. Unge og gamle. Kvinder får dog oftere en diagnose end mænd. Og unge i højere grad end ældre.



Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE:
DET BLÅ HUS, MØDESTEDET, HEDEBO, RUSMIDDELCENTRET, SOCIALPÆDAGOGISK STØTTETEAM/SKP'ERNE OG MENTOR, OPGANGSFÆLLESSKABET, UNGEGRUPPEN, BIFOS OG VENNEFORENINGEN.

Har du materiale, så send det til avisen på e-mail: post[a]brugeravisen.dk

ÅRETS PÅSKEFROKOST I DBH

Frokosten blev holdt den 19. marts.

**Tak til
køkkenet for
den dejligste
påskefrokost
og tak til alle
vores skønne
brugere for
god
opbakning
og hyggelig
stemning.**



**Kaffeklubben
i DBH**

Betal 40 kr. om måneden og drik
alt den kaffe og the du vil.
Ellers koster en kop kaffe/the 5 kr.
Kontant betaling eller mobilepay.



DBH afholdt besøgsdag

Torsdag den 8. februar, og der var mange besøgende til kaffe og fastelavnsboller.



Bankoeftermiddag i DBH

Vi afholdte bankoeftermiddag den 29. februar, og det var en eftermiddag med både dyb koncentration, gevinster og hygge.



Fra fabrikshal til træværksted

At fabrikken P.N. Beslag i Brønderslev er i færd med at flytte produktionen til Nibe har fået konsekvenser for flere borgere i §103, idet de har fået en helt ny arbejdsplads.

De vante rammer i P.N.'s haller i Nørregade og arbejdsopgaverne med at pakke beslag er nu blevet udskiftet med et træværksted og savsmuld. Borgernes arbejdsplads er nu på Springbrættets træværksted på Nordens Allé. På træværkstedet produceres optændingspinde, og borgerne er med i hele processen fra at hente resttræ fx paller, som herefter brækkes fra hinanden, skæres op i mindre stykker og kløves til småpinde, der pakkes i sække. En proces der kræver en del fysisk aktivitet og giver sved på panden.

Foruden optændingspindene produceres også diverse drejearbejder – alt sammen sælges.

Det kan være svært at være nødsaget til at forlade en velkendt arbejdsplads, man har været glad for, men alle borgerne har taget imod de nye spændende udfordringer med stor iver, positivitet og gåpåmod.



BIFOS generalforsamling 2024

Torsdag d. 29. februar 2024, kl. 17.00 afholdt BIFOS vores årlige generalforsamling i cafeen på Hedebo. Alle poster blev besat, og der var et godt fremmøde. Inge blev valgt som ny

suppleant til bestyrelsen. Da der var to ledige pladser kom Inge med i bestyrelsen og under konstitueringen blev Inge valgt som ny formand. Tillykke til Inge med valget! Som

sædvanlig en fin generalforsamling i BIFOS.

Generalforsamling i Venneforeningen 2024

Onsdag d. 6. marts 2024, kl. 13.30 afholdt Venneforeningen vores årlige generalforsamling i Det Blå Hus. Alle poster blev besat og der var et godt fremmøde. Venneforeningen gav kage

til lejligheden. Som sædvanlig en fin generalforsamling i Venneforeningen.

IF Limjorden nytårsstævne 2024

Torsdag d. 14. marts holdt IF Limjorden (LIF) nytårsstævne i Nykøbing Mors.

Det tog ca. to timer at køre derover, så vi mødtes 6.30 på Hedebo. For at forkorte transporttiden tog vi med Feggesundfærgen både frem og tilbage. Det var en lille sejltur på ca. fem minutter, så vi var fremme ca. 9.15. Stævnet begyndte 10.00, så der var tid til at få klædt om.

Vi spillede fodbold om formiddagen og volleyball over middag. Til frokost fik vi lasagne med salat og brød.

Efter præmieoverrækkelsen var det tid til at køre hjem. I Åbybro var vi lige inde og få en burger eller is på McDonald's. Det var et rigtigt fint stævne selvom køreturen til Nykøbing Mors er lang fra Brønderslev.



Forårsstævne i Hjørring 2024

Torsdag d. 11/4 2024 var vi til badmintonstævne i Hjørring. Stævnet begyndte kl. 10.00. Vi var tre par og spillede alle i gruppen begynder. Turneringen var kun for double. Sebastian var derfor kun med som hepper, da han kun var interesseret i at spille single.

Vi spillede både formiddag og over middag. Til frokost havde vi alle bestilt en sandwich, som dog ikke var inkluderet i gebyret for stævnet (50 kr. for aktive og 20 kr. for heppere). Jonas og Thomas vandt guld, så det var rigtig flot. Vi er begyndt at vinde medaljer igen i BIFOS, så det er meget glædeligt. Et rigtig fint stævne.



Aalborg Cup 2024

Så har BIFOS været til Ålborg Cup onsdag 24/4. Der var fodbold og volleyball sideløbende i to haller, så man kunne kun deltage i en af disciplinerne. Fodbold blev afholdt med to puljer. I finalen var det Ålborgs 1. og 2. hold som spillede. IK Ålborg 1. hold vandt førstepladsen i fodbold, og fik en flot pokal. Ved middagstid var der en lækker buffet.

Tilslutningen fra BIFOS var stor. Vi var hele 23 afsted i en bus og 2 BIFOS privatbiler. Vi deltog med to fodboldhold og et volleyballhold. Hold 1 i fodbold fra BIFOS var tæt på at komme i semifinale. Der var pointlighed med IF Limfjorden,

så det skulle afgøres i straffesparkskonkurrence, som vi desværre tabte. Jonas fik årets fiduspokal i fodbold for sin utrættelige kamp for holdet

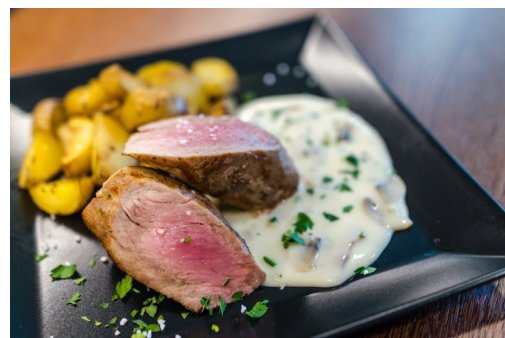
Det gik virkelig godt med vores volleyballhold. De vandt 3 ud af 5 kampe og fik en flot bronzemedalje

Allt i alt et godt stævne og det er mange år siden vi har været så mange afsted. I øvrigt, havde Pia fødselsdag, så vi fik flødebolle. Tillykke til Pia!!



**LÆKKER FROKOST
I DBH for kun 40,-
kl. 11.30
Kom og spis med.**

Ugens menu kan ses på vores Facebook side.



Fejring af Værestedets Dag den 3. maj

Fredag den 3. maj er Den Nationale Værestedsdag, som er en årlig anerkendelse af væresteders betydning for socialt udsatte menneskers liv. Dagen markeres ved at så morgenfruefrø, som i løbet af sommeren vil blomstre og lyse op.

Morgenfruen er valgt af Landsforeningen af Væresteders Brugerråd som værestedernes blomst, da den bringer glæde, lyser op i mørket og skaber grobund for, at fællesskab kan blomstre. Morgenfruen vil stå tilbage efter værestedsdagen som et vidne om: At modstand gør os stærke, og at handlekraft er værd at dyrke. Såning af morgenfruer er en anerkendelse af værestedernes indsats og samtidig en hjælp til insekter og dermed biodiversiteten.

I Det Blå Hus er Værestedsdagen noget, der er blevet set frem til og forberedelserne dertil har været i gang i ugevis. Værestedsdagen blev markeret med åbent hus fra kl. 9-16. Stemningen var helt i top – ligesom vejret, og dagen bød på mange besøgene af både de faste brugere, nye brugere og ansatte i socialpsykiatrien. Klokken 12 blev der budt på lækker fælles frokost, og senere stod den på kage og kaffe.

I dagens løb var der smil, glæde og fællesskab både indenfor i husets hyggelige værested og udenfor på husets skønne terrasse, og morgenfruerne blev sået i husets bede eller taget med hjem for at blive sået og skabe glæde i brugernes egne haver eller pletter.



Et farvel og på gensyn

Fredag den 3. maj er pædagogisk jobkonsulent Camilla Karlsens sidste arbejdsdag i Det Blå Hus. Camilla har hjulpet mange borgere med at få tilknytning til det ordinære arbejdsmarked og har været med til at borgere tilknyttet socialpsykiatrien har fået mulighed for at afprøve drømme og opfylde ønsker.

Foruden sit virke som jobkonsulent er Camilla et kendt ansigt i værestedet, hvor vi alle kender hende for hendes søde og opmærksomme væsen. I Det Blå Hus vil vi savne Camilla – både for hendes store indsats i arbejdet med borgere og virksomheder, men bestemt også savne hendes smittende smil, hendes empati, hendes evne til at lytte og stille relevante spørgsmål.

Camilla har valgt at søge nye eventyr på det private arbejdsmarked og skal fremadrettet arbejde i Aalborg. Vi vil savne Camilla, men ønsker hende alt godt for fremtiden og håber, at hun stadig får tid til at kigge ind i Det Blå Hus.



Nøgle for social-psykiatrien i Brønderslev Kommune



BRØNDESRLEV
KOMMUNE

Formand for Social-, Handicap- og Sundhedsudvalget

Ole Jespersgaard
Tlf. 25 26 83 79.
E-mail: ole.jespersgaard[a]99454545.dk

Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø
Tlf.: 51 16 60 15.
E-mail: pia.korno[a]99454545.dk

Områdeleder for socialpsykiatrien

Anette Høg Blach
Tlf.: 99 45 50 54.
E-mail: aneh[a]99454545.dk

Rusmiddelcentret og bofællesskabet

Thorvaldsensvej
Afdelingsleder: Tanja Mølgaard Møller
Tlf.: 24 91 65 41.
E-mail: 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

Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Kathe Korreborg Riis.
Tlf.: 99 45 59 24.
E-mail: krii[a]99454545.dk

Socialpædagogisk Støtte team

(SKP, mentor- og bostøtteordning)
Afdelingsleder: Esben Suurballe Christensen
Tlf.: 99 45 45 13.
E-mail: esben.suurballe.christensen[a]99454545.dk

Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Inge Kjærsgaard Jakobsen
Tlf.: 50 46 92 29.
E-mail: bifos9[a]gmail.com

Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Charlotte Jelsbak Jensen
Tlf.: 22 62 19 83.
E-mail: venneforening9700[a]gmail.com

Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

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