Årgang 14, nr. 3
November 2020

BRUGER AVISEN

Det Blå Hus, Mødestedet, Hedebo,
Rusmiddel-centret, Socialpædagogisk Støtteteam,
Opgangs-fællesskaberne, Ungegruppen,
BIFOS og Venneforeningen.

Kære læsere

Så er vi klar med november-udgaven af Brugeravisen. Avisens layout er blevet opdateret af virksomhedspraktikant i Det Blå Hus Ditte. Vi synes selv, at resultatet er blevet rigtig flot. Tak til Ditte!

I denne udgave har vi beretning om Venneforeningens musikforedrag med duoen "Me and Maria". Et rigtig fint arrangement, som også var relativt godt besøgt på trods corona.

Vi har endvidere et indslag om forråelse og stigmatisering i psykiatrien, som er en personlig beretning om redaktørens egne erfaringer med dele af psykiatrien. Derefter har vi en anmeldelse af den kendte skuespiller Henning Jensens bog om hans oplevelse af sin egen depression. I øvrigt, relaterer redaktøren disse oplevelser til egne erfaringer med sygdommen depression.

På trods af corona afholdt Springbrætband udendørs koncert på Cafe Kox. Det blev vores nr. to koncert sammen med koncerten i BASBIO, ellers er resten af vores koncerter i år blevet aflyst pga. corona.

I Det Blå Hus afholdt vi et lille arrangement til erstatning for Sindets Dag, som blev aflyst i år pga. corona. Motionsholdet i Det Blå Hus er flyttet fra Sundhedshuset til hallen om mandag sammen med BIFOS' aktiviteter. Det er en rigtig god ide, som allerede har skaffet flere medlemskaber til BIFOS.

Med venlig hilsen
Redaktionen

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

Ansvarshavende:
Peter K. Baggesgaard

Redaktion:
Peter K. Baggesgaard

Layout: Peter K. Baggesgaard
Tryk: Det Blå Hus
Oplag: 125

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

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.

Indholdsfortegnelse

Nyt fra redaktionen	Side 2
Musikforedrag med duoen ”Me and Maria”	Side 4
Om forråelse og stigmatisering i psykiatrien	Side 7
”Gennem glasvæggen” af Henning Jensen	Side 14
Aktivitetskalender	Side 16
Koncert med Springbrætband på Cafe Kox	Side 20
Nyt fra handicaprådet	Side 22
Det Blå Hus	
Sindets dag i Det Blå Hus	Side 24
Motionshold i Det Blå Hus	Side 25
Venneforening - Facebook og fødselsdag	Side 28
BIFOS	
BIFOS - Facebook og fødselsdag	Side 29
Nøgle for socialpsykiatrien	Side 32

Musikforedrag med duoen ME AND MARIA

Formand for Venneforeningen Johanne Knudsen begyndte med at introducere Maria Rosenberg og Johannes Pehrson som udgør duoen ”ME AND MARIA”.

Efter to af duoens sange fortalte Maria, at de har været i ”Go' morgen Danmark” for at snakke om deres engagement i psykiatrien, og at de er ude og spille på lukkede afdelinger.

Det er fantastisk for ME AND MARIA at komme ud på et stort medie som TV2 og fortælle om deres musik og engagement i psykiatrien for at forbedre forholdene for psykisk sårbare. Vigtigheden af at tale, og blive ved med at tale, om disse emner blev understreget.

Maria sagde også, at det er godt, at så mange støtter op om arrangementet i Brønderslev i Nordjylland.

ME AND MARIA spiller “Så blidt indeni” og “Ingen ved min skulder” fra deres helt nye album.

Maria fortalte videre om en sommer for 10 år siden, hvor hendes mor pludseligt ringede og usammenhængende fortalte, at hun var blevet indlagt. Hun havde forsøgt selvmord. Hun var indlagt i 8 måneder. Det lykkedes dog ikke for hende at tage livet af sig selv den sommer, men efter flere forsøg den følgende vinter.

Moderen har altid været kreativ, og har haft lyst til at udtrykke sig. Men der var ikke mulighed for at udtrykke sig kreativt på den psykiatriske afdeling, hendes mor dengang var indlagt på.

Derfor beslutter Maria og Johannes sig nu for at prøve at synge og spille i psykiatrien i et håb om at skabe noget af det, som manglede dengang. ME AND MARIA spiller flere af deres egne rolige og stemningsfulde sange.

Første koncert på “den lukkede”. Inden første koncert på en lukket afdeling fortæller Maria, at hun var nervøs for om patienterne vil få det dårligt af at høre også de mørke sange, som duoen har skrevet, men Johannes mente, at de nok ville føle sig mere mødt af netop disse sange, og duoen besluttede derfor at tage det hele med derind.

Hvis hendes mor havde været der og overværet koncerten, så ville hun have følt sig mødt, hvilket også var aktuelt for de patienter, som hun spillede for. Mange af patienterne kunne lide musikken. De følte et fællesskab omkring musikken, hvilket også de sange, som de kendte på forhånd bidrog til.

Johannes fortæller, at der var en episode, hvor en ældre herre, som normalt ingenting sagde, kom hen og sagde tak for, at de kom og spillede musik. Personalet sagde, at han normalt ikke sagde et ord, og de sagde, at de aldrig havde hørt ham sige tak.

"Stille sprækker". Maria fortæller om en gammel havelåge, hun har i haven, hvor malingen er ved at skalle af. Selvom træet var mørnet af tidens tand, var der alligevel noget smukt under den ødelagte overflade. Det illustrerer, hvordan der også hos hendes mor, var et smukt sind under den ødelagte overflade. Sangen "Stille sprækker" handler netop om dette, og det blev en sang, som berørte mange i lokalet. Bagefter spillede de den kendte sang " Hallelujah" af Leonard Cohen.

Hendes mor gik i den sidste tid fra indlæggelse til indlæggelse. Forløbet skubbede grænser for, hvad Maria selv kunne klare, og hun blev selv fysisk syg, og fandt ud af, at hun måtte passe på sig selv. Man kan ikke være noget for andre, hvis man ikke husker at passe på sig selv. Hun blev så påvirket, at der var risiko for, at hun selv var blevet alvorligt syg, hvilket netop var en advarsel om også at passe på sig selv.

Herefter fulgte sangen "Tomheden runger", som handler om en tomhedsfølelse efter at have mistet én, man holder af og alt det, man ikke fik sagt eller gjort.

Ind imellem sangene læste Maria også et digt til hendes mor om det bånd, som stadig binder dem sammen, og som hun også udtrykker gennem sangene.

Et af de sidste numre var "Pianomand" af Kim Larsen. Til sidst spillede Maria og Johannes "Med tusind stjerner" som ekstranummer. "Med tusind stjerner" var det nummer, som ME AND MARIA også fremførte i Go' Morgen Danmark sidste år, da de var derinde og vise, hvad det er at spille på lukkede afdelinger.

Vi var i alt 31 deltagere til koncerten, hvilket vi synes var et fint fremmøde på trods den Corona-situation, vi befinder os i pt.

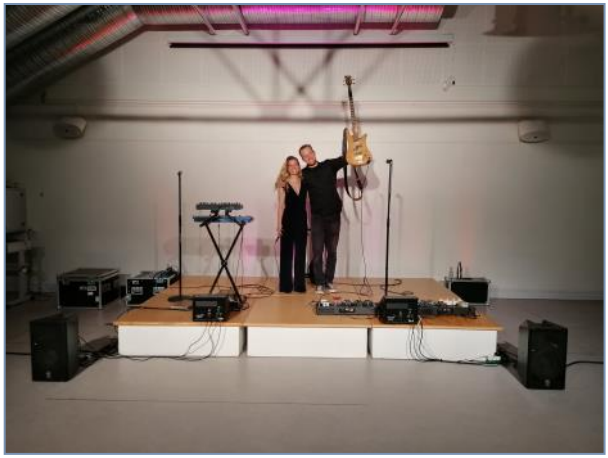
Foreningen "Efterladte efter selvmord" reklamerede lidt for deres koncert med ME AND MARIA i Hasseris kirke i Aalborg d. 20. oktober samt fortalte lidt om deres forening.

Alt i alt et rigtigt fint arrangement, og vi er lidt stolte af at, vores Venneforening fik arrangeret sådan et lidt større arrangement, end vi plejer med støtte fra flere sider.

Maria Rosenberg og PKB

Publikum.

CD'er



Maria og Johannes.

Om forråelse og stigmatisering i psykiatrien

Når jeg her skriver om mine oplevelser af forråelse og stigmatisering i psykiatrien, så gælder det primært hospitalspsykiatrien og privat praksis. Jeg har generelt set oplevet en mere empatisk og menneskelig indgangsvinkel i socialpsykiatrien. Disse oplevelser ligger også ca. 15-25 år tilbage i tiden, så det er en mulighed, at der er sket forbedringer siden dengang. Dog er det nok ikke tilfældet alle steder. Det jeg skriver her er et udtryk for mine egne oplevelser i psykiatrien. Der refereres til psykologen Dorthe Birkmose, som er ekspert i forråelse. Dels på baggrund af artikler af hende samt e-mail-korrespondance, som jeg har haft med Dorthe Birkmose.

Dorthe Birkmose definerer forråelse som en udviklingsproces, hvor man gradvist bliver mere og mere rå og brutal i sin tænkning og sine handlinger (Birkmose, 2013). Ondskab er, når vi gør andre ondt, det vil sige, når vi skader andre fysisk og/eller psykisk ved ekstreme og grænseoverskridende handlinger (Kuschel & Zand, 2004). Alle kan handle ondt, men nogle har mere tilbøjelighed til det end andre Birkmose har det synspunkt, at alle har mulighed for ondskab i sig, derfor bør man ikke dæmonisere onde mennesker, da muligheden ligger potentielt hos alle mennesker. Dog vil jeg selv bemærke, at der her er en fare for at bagatellisere ondskab. Det er min erfaring, at hvad man kunne kalde absolut ondskab findes i en eller anden form.

Den jødiske filosof Hannah Arendt skrev om retssagen i Jerusalem mod en af arkitekterne bag holocaust (udryddelsen af jøderne) Adolf Eichmann i sin bog "Eichmann i Jerusalem - En rapport om ondskabens banalitet.". Her beskriver hun Eichmann som en helt almindelig ambitiøs embedsmand, der blot havde lagt sit personlige ansvar og moral væk. Det var tankeløshed. Han gjorde, hvad han fik besked på. Det bemærkelsesværdige ved Eichmann var hverken dæmoni eller dumhed. Han var bare ikke i stand til egentlig at tænke. Den sørgelige sandhed er, at langt de fleste onde handlinger begås af folk, der ikke har besluttet sig for at gøre hverken godt eller ondt. Deres handlinger er et udtryk for tankeløshed.

Hannah Arendt er dog senere blevet kritiseret i denne analyse for at relativere ondskaben hos Adolf Eichmann. Forskellige vidnesbyrd har vist, at han ikke bare var en almindelig embedsmand, men at han virkelig hadede jøderne og var en dedikeret nazist. Det nazistiske regime muliggjorde personers udlevelse af psykopatiske og sadistiske

behov. Men ikke alle handlede ondt. Der var fx også modstandsgrupper i det nazistiske Tyskland.

Dorthe Birkmose beskriver, hvad der sker, når fx personale møder ondskaben hos sig selv og kolleger. Man bliver nødt til at bruge forskellige forsvarsmekanismer for at dulme den angst, som det udløser. Birkmose opregner flere forskellige forsvarsmekanismer. Fx fortrængning: Man kan benægtende tænke, at situationen ikke har fundet sted, eller man har misforstået situationen. Humor og bagatellisering kan være at distancere sig ved at grine af det hele, eller tænke, at det er jo heller ikke så slemt. Forsvarsmekanismer er nødvendige for, at personalet ikke skal blive ædt op af angst, men samtidig risikerer man at bedrage sig selv i en grad, så man alligevel ender med at ødelægge sig selv.

Forråelse kan være et forsvar mod patientens lidelse. Man bagatelliserer patientens lidelser, da det er for hårdt eller svært at forholde sig til så stor smerte som fx en svær depression kan indebære. Birkmose skriver, at onde handlinger ikke skyldes onde intentioner. Det er, når fagligheden ikke slår til, at forråelsen får fat. Det eneste reelle værn mod forråelse er en faglig forståelse for de mennesker, som har brug for hjælp.

Mine erfaringer med forråelse drejer sig både om de behandlere, der var højt på strå (psykiatere og psykologer), men også mere almindeligt plejerpersonale. Min oplevelse var, at disse personer bevidst valgte at være onde og forråede over for deres patienter. Jeg mener, de kunne beskrives som havende psykopatiske, narcissistiske og sadistiske karaktertræk. Jeg synes ikke der var nogen undskyldning for at handle ondt. Så deri er jeg i al fald delvist uenig med Dorthe Birkmose.

Det er min opfattelse, at disse psykiatere og psykologer havde valgt psykiatrien delvist pga. muligheden for at udøve magt og få afløb for deres sadistiske tilbøjeligheder. I psykiatrien havde de let spil, da de arbejdede med nogle af de allersvageste borgere i samfundet. Det er også min opfattelse, at et andet motiv var det narcissistiske, der handlede om, at de kunne se dem selv som magtfulde og særligt betydende mennesker med høj uddannelse og deraf følgende prestige og økonomisk set tilhørende den højere middelklasse. Det er min opfattelse, at jo højere tanker de havde om sig selv, desto mindre respekterede de patienterne, som ligeværdige mennesker.

Min privatpraktiserende psykiater, hvor jeg gik i otte år var, sådan

som jeg oplevede det, særdeles ubehagelig, ondskabsfuld og forrået. Den officielle psykodynamiske eller psykoanalytiske forklaring på det sidste lange forløb på fire år med terapi fire gange om ugen var nok at behandle min svære skizoide personlighedsforstyrrelse ved bl.a. at arbejde med interpersonelle relationer, men den uofficielle forklaring var helt klart at maksimere indtjeningen i privat praksis, hvilket underbygges af at han fx udtalte, at "han jo fik penge for det". Han respekterede mig ikke som et ligeværdigt menneske og gad egentlig ikke høre på mig, men han fik jo penge for det.

Situationen omkring terapien var den klassiske psykoanalytiske med, at jeg skulle ligge på en briks, hvor han så sad i en lænestol ved siden af. På et tidspunkt sad han med hovedet lænet bagover og snorkede. Det er min opfattelse, at det var for at give udtryk for, hvor lidt han respekterede eller anerkendte mig som person. Det sidste år, hvor jeg skulle skrive mit speciale på min uddannelse, skulle vi stadig analysere drømme, selvom jeg mange nætter sov meget lidt pga. stresspåvirkningen fra mit speciale. Den eneste respons på mine problemer med specialet var "Er det fordi at du er syg?". Terapien, der skulle hjælpe mig var en yderligere belastning for mig, og manglen på fx rådgivning om, hvad jeg skulle efter afslutning af min uddannelse og i det hele taget hele forløbet resulterede i en svær nærmest kronisk depression, som var tæt på at have kostet mig livet ved selvmordforsøg.

Et andet eksempel var med en psykolog, der havde diagnosticeret mig med dependente træk (hvilket betyder man er uselvstændig og afhængig af andre). Diagnosen skal jo være et redskab til at planlægge en behandling, der skal hjælpe patienten, men psykologen brugte den til det modsatte. Nemlig at håne mig for at være afhængig af mine forældre. Dertil kan bemærkes, at ved mange alvorlige sygdomme vil man blive mere afhængig af andres hjælp heriblandt af sine pårørende. Psykologen havde også sagt til min far, at de skulle anskaffe en nummerviser og så lade være med at tage telefonen, hvis jeg ringede. Det var sådan han mente, at det "dependente" personlighedstræk skulle behandles, hvilket var et udtryk for forråelse og stigmatisering af mig som patient. Det er min opfattelse, at det andet personale (hans kollegaer) vidste, at han havde den slags holdninger og at man stiltiende accepterede det. Måske fordi man i mere eller mindre grad havde de samme holdninger, dog uden at give så direkte udtryk for det. Det er det Birkmose mener, at hvis kulturen fx på en afdeling generelt er forrået, så der er ingen der siger fra. Og endvidere man siger ikke et

ondt ord om en kollega. Det er sådan kodekset er.

Birkmose bemærker: ”Det er et af de soleklare faresignaler, når professionelle har brug for at stive sig selv af med "som psykolog ved jeg jo... ” eller "som leder... ” eller lignende forsøg på at puste sig selv lidt op. Det er jo fuldstændig ligegyldigt, hvilken uddannelse man har, eller hvor længe man har været ansat. Omnipotens er faktisk den mest primitive forsvarsmekanisme, som vi mennesker har. Vi bruger den kun, når vi føler os utilstrækkelige og mindreværdige. Så får vi brug for at høre os selv tale om egen fortræffelighed. For at få det bare lidt bedre med os selv. Så i virkeligheden afslører psykologen (han var oven i købet dr. phil.), at han inderst inde kan mærke, at han er utilstrækkelig. Problemet med omnipotens er, at den forsvarsmekanisme som regel følges ad med devaluering. Devaluering lindrer nemlig også på mindreværdet. Ved at nedgøre andre kan man føle sig som lidt mere selv. Det er primitivt. Men effektfuldt. Og så har du helt ret i, at bagatellisering af andres problemer kun hjælper den, der bagatelliserer. Det er ingen hjælp at få sine problemer bagatelliseret skriver Dorthe Birkmose.

Recovery og empowerment kræver fagligt stærke professionelle. Så fagligt stærke, at de ikke behøver at puste sig op, stive sig af, hævde sig selv, vide bedst eller være ekspert. For mig er spørgsmålet, hvordan vi på afdelingerne og på tilbuddene kan sørge for at de enkelte professionelle føler sig så fagligt stærke, at de kan flytte fokus fra deres egen indsats til det andet menneskes liv skriver Dorthe Birkmose.

Efteruddannelse og supervision er ingen garanti for noget som helst. Og vi kan heller ikke fyre os ud af problemerne. Jeg har fulgt en del arbejdspladser, hvor man har fyret dem, der udviste forråelse - blot for et par år senere at konstatere, at selvom hele personalegruppen nu er udskiftet, så er kulturen den samme. Forråelse er ikke et individuelt problem, men et kollektivt problem. Når din psykolog laver konklusioner om, at du overdriver dine problemer, så er der jo andre professionelle på afdelingen som ved det - og som lader ham gøre det. Hans kolleger kender til hans selvværdsproblem, og det er deres pligt at gribe ind. Derfor tror jeg på, at der skal arbejdes med gruppedynamikkerne skriver Dorthe Birkmose.

Et eksempel på bagatellisering er en episode hvor jeg gennem måneder på en afdeling ikke havde kunnet sove stort set hver eneste nat. Der fik jeg at vide af psykologen, da jeg ytrede tanker om selvmord: ”Ah, du vil begå selvmord, fordi du ikke kan sove en enkelt

nat". Hvor realiteten var, at jeg ikke havde sovet i flere måneder. Jeg fik også at vide af en sygeplejerske, at hun ikke ville høre på, at jeg ikke kunne sove for, det var da meget værre fx at høre stemmer (altså være psykotisk). Jeg har også flere gange fået stukket vendingen "Det fylder for meget" i hovedet, hvis jeg havde meget svære symptomer pga. af min sygdom. Bagatellisering af patientens problemer eller symptomer er noget, man nogen steder bruger i vid udstrækning. Selvom den gode behandler eller terapeut netop er kendetegnet ved ikke at bagatellisere patientens problemer.

I forbindelse med samme episode havde jeg sprunget ud af vinduet på min stue om natten for at løbe hjem med alle mine sager til min lejlighed, fordi jeg var så desperat. Jeg nåede ikke langt og måtte ringe på for at få nattevagten til at lukke mig ind. Den følgende morgen fik jeg en ordentligt omgang skældud af en plejer over, hvad jeg havde gjort. Det blev tolket i retning af, at jeg ville opnå sekundær sygdomsgevinst i form af at få ordineret sovemedicin, selvom det blot var et udtryk for desperation over min situation. Jeg synes slet ikke jeg havde brug for skæld ud i den situation. I øvrigt mener jeg det psykoanalytiske begreb om sekundær sygdomsgevinst er et udtryk for forråelse og stigmatisering i patient-terapeutrelationen.

En anden episode var da jeg var blevet indlagt på en lukket afdeling. Dagen efter fik jeg udgang og forsøgte at drukne mig nede ved vandet i Århus. Det lykkedes ikke, og jeg løb tilbage til afdelingen drivvåd. Da jeg kom ind på afdelingen fik jeg skældud for, at jeg havde forsøgt selvmord af en plejer. Jeg mener, at i den situation, hvor jeg var meget forpint af min depression, havde jeg ikke brug for at få skæld ud. Jeg mener, det var et udtryk for forråelse at skælde mig ud og bebrejde mig, hvad jeg havde gjort. Plejeren skulle snarere have udvist forståelse for min forpinte situation og indgivet mig håb om, at det kunne blive bedre.

I den indledende fase til min første svære depression blev jeg henvist til distriktspsykiatrien. Her blev jeg henvist til fysioterapien på psykiatrisk hospital pga. af spændinger og smerter i armene. Fysioterapeuten var hård og havde ingen forståelse for min situation. Hun gav nærmest udtryk for, at det var mig selv der var skyld i spændingerne ("hvorfor spænder du så meget"). Selv om det jo var pga. sygdommen, og jeg ikke havde bevidst kontrol over det. Endvidere om mine smerter at "at alle har jo lidt ondt", hvilket jo er forkert. Det er ganske få, der har en så svær depression, at man har psykosomatiske smerter, der nærmeste føles noget i retning af

cancersmerter. Endvidere gjorde hun grin med måden jeg sagde farvel på, så jeg forlod behandlingen grædende. Det er en meget dårlig terapeut, der sender sine patienter ud af døren grædende (det gjorde min privatpraktiserende psykiater også). Konsekvensen var, at jeg ikke ville finde mig i den behandling og stoppede. Da jeg efterfølgende kom til distriktssygeplejersken var der ingen kære mor. Jeg fik en ordentligt omgang skæld ud for at have afbrudt behandlingen hos fysioterapeuten, selvom jeg var i min gode ret til at sige nej tak til et behandlingstilbud. "Hold kæft hvor er du følsom, det kan jeg også mærke på dig". Så var det mig der var noget i vejen med, selvom det var fysioterapeuten, der var uduelig og inkompetent og slet ikke skulle have været ansat inden for psykiatrien.

Forråelse optræder i alle kategorier af personale. Fra lavt uddannede (fx plejere), mellemuddannede (fx sygeplejersker og fysioterapeuter) og højtuddannende (fx psykiatere og psykologer). Så der er ikke sammenhæng mellem uddannelsesniveau og forråelse.

Birkmose bemærker: "Der er blot en kedelig tendens til, at jo flere fagbegreber man har til sin rådighed, desto bedre kan man sprogligt camouflere sin forråelse. Jeg kan jo også se det hos mig selv. Jeg har skrevet en bog om forråelse og holdt foredrag i 16 år om emnet, og alligevel griber forråelsen mig igen og igen. Viden er desværre ikke en vaccination mod forråelse. Der er ingen nemme løsninger på dette problem. Men det er et alvorligt problem, der skal frem i lyset, så vi kan få gjort noget ved risikoen for at psykiatribrugere, børn, socialt udsatte, arbejdsløse, ældre, kriminelle osv. osv. kan opleve at blive krænket af professionelle."

Litteratur

Birkmose (2013). Når gode mennesker handler ondt. Tabuet om forråelse. Syddansk Universitetsforlag.

Kampen mod forråelse begynder hos os selv. Birkmose, D. (2010). VidensTema, vol. 5, forår.

Kuschel, R. & Zand, F: Ondskabens psykologi – Socialpsykologiske essays. Frydenlund 2004.

Hannah Arendt. Eichmann i Jerusalem - En rapport om ondskabens banalitet. Gyldendal 2008.

PKB

MEN...
SKAL JEG
DØ .?

”Gennem glasvæggen” af Henning Jensen

Jeg vil her fortælle lidt om min læsning af Henning Jensens bog ”Gennem glasvæggen” sat i relation til mine egne oplevelser med depression. Jeg har hørt bogen som lydbog, og først bagefter kom jeg i tanker om, at jeg kunne lave en anmeldelse. Derfor har jeg ikke lavet notater, og min anmeldelse er derfor ud fra, hvad jeg umiddelbart kan huske.

Bogens titel hentyder til Henning Jensens første angstanfald som 35 -årig, da han cyklede til prøve, hvor han "gled gennem en tynd glasvæg ind i en anden verden". Han træder ind bag den glasvæg, der forviser ham på en livsfarlig og ufrivillig ekspedition ind i sit sinds mørkeste afkroge, hvor alle konturer er opløst. Tid og sted, grænserne mellem selvet og omverdenen er forsvundet. »Det var, som havde jeg åbnet en port til døden. Som at være død i levende live. Som at dø.«

Jeg genkender i bogens beretning om depression også, hvordan selvværdet og selvtilliden bliver stærkt nedsat. Man husker så at sige alt, hvad man har gjort forkert i fortiden og husker stort set intet positivt. Jeg husker fx kun alle de mennesker på min vej, der gjorde mig ondt. Det er en øjenåbner, at en ellers ”normal” og kendt person som Henning Jensen også har mødt mennesker, som ikke brød sig om ham, og som har sat sig negative spor i hans sind. Fx kollegaer, der så ned på ham, da han kom ind som ny skuespiller på det kongelige teater. ”Jeg tog afstand til så at sige alt, hvad jeg havde foretaget mig – hvert eneste valg, hver eneste handling – selv min kunst. Resultatet blev, at det lykkedes mig at kassere så godt som hvert eneste sekund af mit levede liv – og dermed havde jeg i realiteten kasseret mig selv”.

Henning Jensens depression varede et år. Den er til dels udløst af et meget stressende liv, hvor han gennem ca. 8 år arbejder fra 7.30 morgen til 23.00 aften uden at tage hensyn til sig selv, dels af traumer i barndommen, hvor hans mor havde et følelseskoldt væsen, og hvor forholdet mellem forældrene var problematisk. Sammenbruddet kom en majdag og varede det næste års tid.

Han beskriver, hvordan han inden han kommer i professionel behandling, er hos forskellige alternative behandlere - ”kvaksalvere” - håndtydning, clairvoyance. Jungs analytiske terapi hos en ældre dame, der indlægger ham i hendes eget hus, fordi hun er meget skeptisk over for den etablerede psykiatri, selvom det nok var en rigtig indlæggelse, som Henning Jensen havde haft brug i første omgang.

Han sendes på en tur til Zurich med tog ned til en alternativ terapeut, som er en ren helvedsberetning, som han med nød og næppe overlever.

Han har faktisk nøje planlagt sit eget selvmord, men bliver reddet af, at hans fireårige datter, der ringer om de ikke snart skal ses. Dagen efter bliver han indlagt og begynder behandling med antidepressiv medicin Han får også samtaleterapi hos en kompetent psykolog på Rigshospitalet, og den senere internationalt anerkendte psykiater professor Per Bech står for den medikamentelle behandling.

Efter et år vender han tilbage som skuespiller. Han er ovre sin depression, men det tager ham ca. 3 år før han er helt ovenpå igen. Han skal generhverve basale færdigheder med møjsommelig træning. Han skriver også, at han fremover altid vil have denne sårbarhed i sit sind, som depressionen har bevirket, men han har fået så meget indsigt i sig selv, at han aldrig er blevet rigtig ramt igen – han har kun tage optræk til episoder i opløbet.

Henning Jensen har også selv de typiske fordomme om psykiatriske patienter. At det er gale mennesker i et galehus, og han vil væk derfra med det samme, da han er blevet indlagt. Men efterhånden indser han, at han har en del til fælles med de andre patienter, og der bliver forstået og er accepteret, fordi de andre har det mere eller mindre på samme måde. Han erfarer også, at de andre også kommer fra vidt forskellige samfundslag – en er læge og en anden ingeniør. Psykisk sygdom kan ramme alle – hver tredje vil på et eller andet tidspunkt i livet opleve psykisk sygdom og iberegnet pårørende, vil endnu flere have berøring med psykisk sygdom.

Selv har jeg oplevet mere kronisk og behandlingsresistent depression, som har strukket sig over mange år. En depression vil være forskellig fra menneske til menneske selvom der er fællestræk. Jeg selv har oplevet mange psykosomatiske symptomer i form af kropslige smerter, hvilket Henning Jensen også beretter om. Han var i perioder så lammet af mavesmerter, at han lå krummet sammen i fosterstilling. Jeg oplevede så stærke smerter i armene, at jeg nærmest ikke kunne være nogen steder. Jeg genkender også forpintheden og selvmordstankerne, som var der nærmest dagligt. Jeg har også haft mange tanker om, hvad jeg kunne have gjort anderledes for ikke at være blevet syg. Jeg skulle ikke have udsat mig for stress fx.

Jeg tror også, at jeg i højere grad har tænkt meget på, hvad jeg kunne have gjort anderledes for at undgå depressionen, fordi der ikke var

Aktivitetskalender
Socialpsykiatrien i Brønderslev kommune
Det Blå Hus

Alle arrangementer aflyst pga. corona.

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 2020

Badmintonstævne i Hjørring.	AFLYST.
Aalborg Cup 2019.	AFLYST.
Idrætsfestival i Vejle.	AFLYST.
Bakke Cup på Psykiatrisk Sygehus.	AFLYST.
Efterårsstævne i Frederikshavn	AFLYST.
DAI Nordjysk idrætstræf	AFLYST.
BIFOS Efterårsstævne, Brønderslev.	AFLYST.
Julestævne i Hjørring.	AFLYST.
Julefodbold i Ålborg	AFLYST.

Møder og Arrangementer

BIFOS Generalforsamling på Hedebo.	Onsdag d. 12. februar 2020.
BIFOS Juleafslutning på Hedebo.	AFLYST.

nogen behandling der virkede, og depression er en så pinefuld sygdom, at man kan spekulere som en sindssyg på, hvad der kunne være gjort anderledes, selvom det måske overhovedet ikke havde gjort nogen forskel om, man havde handlet anderledes, fordi det hele i store træk er et spørgsmål om biokemi og elektriske impulser oppe i hjernen.

Når jeg tænker tilbage tegner der sig et billede af, at min anden store depression mere har været et spørgsmål om en afsporet kemi oppe i hjerne end noget med stress at gøre. Dette er begrundet i, at min depression varede så lang tid, at det ikke kan begrundes i den mindre stressbelastning som i al fald gik forud for min anden store depression. Samt, at det først var, da jeg fik den antidepressive medicin, som virkede på mig, at min depression begyndte at lette efter jeg havde været syg i årevis. Det er også det Henning Jensen beskriver, at det til dels er et spørgsmål om biokemi i hjernen, som man skal have medicin imod og ikke alt muligt alternativt. Og dels at man skal have kvalificeret hjælp fra en dygtig psykolog. Efter min mening er det i overvejende grad medicin (eller elektrochok), der virker direkte på depressionen, især ved svær depression, hvor psykologisk behandling nok mere virker, når medicinen har trukket én ud af den mørkeste del af depressionen.

Jeg har oplevet, at der i årevis ikke var nogen behandling, der virkede, og har oplevet bivirkninger af medicin, som alligevel ikke hjalp mig, som gjorde det demotiverende at tage medicin. På den måde har jeg gået med ubehandlet depression i årevis, fordi der gik så lang tid før, man fandt et præparat, der virkede.

Henning Jensen oplever også stigmatisering i forbindelse med sin sygdom. Han beskriver, hvordan der stort set ingen er der spørger ind til hans sygdom efterfølgende. Hans mor tager i særlig grad afstand til hans sygdom, og det er først mange år efter, at han kommer til at snakke med sin far om det efter hans mors død. Depression uden samsygelighed er en sygdom der gør, at man i en del tilfælde er helt normalt fungerende, når man ikke er i en sygdomsperiode. Det fremgår også af, at han har haft og har en succesfuld karrierer som skuespiller og et helt ”normalt” liv.

Allerede i 2001 begyndte Henning Jensen at tale åbent om at leve med en depression, og han har de sidste 20 år holdt over 200 foredrag og sidder i dag i Psykiatrifondens præsidium. Hver gang han har holdt foredrag er der nogen, der har opfordret ham til at skrive en bog om hans depression, så man kan læse om det. Fra psykiaternes side er der

skrevet et helt bibliotek om depression, men næsten intet fra patientens synsvinkel.

”Gennem Glasvæggen” er en meget læseværdig bog. Den giver et meget præcist billede af depressionens væsen set og oplevet indefra, men skrevet til både ligesindede og deres pårørende.

PKB

Henning Jensen

Koncert med Springbrætband på Cafe Kox

Tirsdag 15. september spillede vi koncert med Springbrætband på Cafe Kox. Sidste gang, hvor vi skulle have spillet, blev det aflyst pga. overhængende fare for regn. Denne tirsdag var der derimod rigtig fint vejr, og der kom en del mennesker for at høre os spille. Vi spillede sådan halvvejs akustisk med Carsten og Ole på akustisk guitar. Vi spillede numre af Kim Larsen mfl.

Som tak for vores optræden fik vi en gratis sandwich af Cafe Kox og gratis drikkelse.

Det var et rigtigt hyggeligt arrangement, som vi nok kan gentage en anden gang. Det var også sjovt at komme ud at spille, når de fleste af vores koncerter er blevet aflyst pga. corona-virus.

PKB

Karsten, Camilla og Nanna.

Ole, Daniel, Pia og Peter.

Nanna og Sebastian.

Publikum.

Hele bandet.

Nyt fra handicaprådet

Årsrapport over tilsyn på Handicap og Psykiatri 2019

Det er Socialtilsyn Nord der har udfærdiget rapport om Handicap- og Psykiatriområde i Brønderslev Kommunes 2019. Rapporten vurderer disse 5 hovedområder:

Uddannelse og beskæftigelse

Selvstændighed og relationer

Målgruppe, metoder og resultater

Organisation og ledelse

Kompetencer

Fysiske rammer

Økonomisk tilsyn

Socialtilsyn Nord benytter en scoreskala fra 1-5 i deres vurderinger, hvor scoren 5 gives, når et tilbud i høj grad opfylder kravene. Denne scoreskala afspejles også i årsrapporten. Det Blå Hus scorer højeste karakter 5 på alle områder undtagen organisation og ledelse, hvor vi scorer 4,8. Der beskrives særlige udviklingspunkter, som tilsynet har påpeget, og som tilbuddet skal arbejde med.

Udligningsreform - Dyre enkeltsager på Det Specialiserede Voksenområde, Visitationen

Punktet omhandler at regeringen har bestemt, at der skal ske øget refusion for dyre enkeltsager på Det Specialiserede Voksenområde. Dette er en fordel for kommunen, da socialbudgettet er overbelastet af de meget dyre enkeltsager. Den nye beløbsgrænse gældende for 2021:

25 % refusion for beløb mellem 830.000 kr. og 1.629.999 kr.

50 % refusion for beløb mellem 1.630.000 kr. og 2.049.999 kr.

75 % refusion for beløb over 2.050.000 kr.

Der gives nu også refusion til borgere over 67 år, hvilket der ikke gjorde før.

Socialpolitik for Brønderslev Kommune.

Kommunen har udfærdiget en socialpolitik i forbindelse med budget 2021. Herunder formulering af kommunens socialpolitik for 2021: "Byrådet forpligter Social- og Sundhedsudvalget til at udarbejde en ny

socialpolitik med fokus på egenmestring og øget tilknytning til arbejdsmarkedet. Socialpolitikken bør inddrage erfaringerne fra de seneste års særlige indsatser på socialområdet opnået via flerårsaftalen og de efterfølgende konsulentprocesser, ligesom der skal være fokus på, i muligt omfang, at bringe borgere så tæt på ordinær beskæftigelse som muligt".

Godkendelse af kvalitetsstandarder på det specialiserede voksenområde.

Kvalitetsstandarder på det specialiserede voksenområde er blevet revideret. Der er ikke udarbejdet nye kvalitetsstandarder. Kvalitetsstandarder beskriver indhold, omfang, udførelse af indsatsen samt opfølgning på den leverede indsats. I forbindelse med Det Blå Hus beskrives kvalitetsstandarder for Beskyttet beskæftigelse – SEL § 103 og Uvisiterede aktivitets- og samværstilbud – SEL § 104. På Hedebo gælder det botilbud til midlertidigt ophold – SEL § 107 og længerevarende botilbud – SEL § 108.

Statistik over Ankestyrelsens afgørelser på social- og beskæftigelsesområdet

Ankestyrelsen har udarbejdet en rapport, der viser styrelsens afgørelser i klagesager for 1. halvår for 2020. Rapporten viser, at Brønderslev Kommunes omgørelsesprocent er på 34 %, hvilket er 5 procentpoint højere end på landsplan.

Ankestyrelsen har i perioden afgjort 62 sager i Brønderslev Kommune. Her er 38 stadfæstet, i 3 sager er afgørelsen ophævet/ændret, i 17 sager er afgørelsen blevet hjemvist og i 4 sager er klagen blevet afvist.

Omgørelsesprocenten er således lidt højere end landsgennemsnittet. Det diskuteredes om, det skyldes et ønske fra kommunen om at spare på udgifter til området. Der var forskellige meninger om dette.

Hvis der ønskes at se referater henvises til kommunens hjemmeside eller: https://www.bronderslev.dk/Politik/ByraadOgUdvalg/DagsordnerOgReferater2018-2021.aspx

Eller google på: Brønderslev handicapråd eller socialudvalg.

PKB

Sindets dag i Det Blå Hus

Torsdag 8. oktober skulle vi have arrangeret Sindets Dag i Brønderslev midtby, men dette blev aflyst pga. det forhøjede corona smittetal i Brønderslev kommune. I stedet markerede vi dagen for brugerne i Det Blå Hus. Vi hyggede om dem der var i huset med kaffe og kage.

Vi har fået lavet et flot beach-flag til Sindets dag, som vi kan bruge næste år (se billede). Flaget er grønt med hvid skrift. Grøn for håbets farve, og det er farven på logoet for Brønderslev kommune. Ligesom sidste år var det meningen, at vi skulle have haft musik, aktiviteter og information i relation til temaet for Sindets Dag.

Temaet for Sindets Dag i år er "Mental sundhed for alle – flere ressourcer, bedre adgang". Vil du vide mere om Sindets Dag som er en verdens omspændende markering af mental sundhed, som markeres hvert år d. 10.oktober. Så kan du følge linket her eller:
https://sind.dk/find-sind/aktivitetskalender/sindets-dag-0

PKB

Sindets Dag beach-flag .

Muffins fra Bageriet.

MOTIONSHOLDET FLYTTER…

For vi slår os sammen med BIFOS og rykker i hallen om mandagen .

Her har BIFOS hallen kl. 13.00-15.00 og motionsholdet vil køre side-løbende med badminton og volleyball.

Holdet starter d. 5/10 kl. 13.15 og slutter ca. kl. 14.00. Herefter vil der være tid til at deltage i de andre aktiviteter.

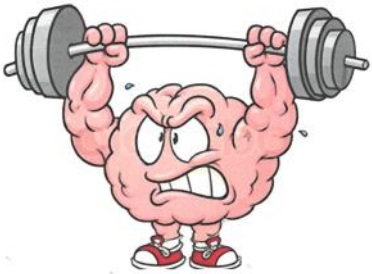
Holdets indhold kommer til at variere men vil både have fokus på kondition og styrke, sved på panden og en masse sjov.

Holdet er for alle uafhængigt af alder, størrelse og hvilken form du er i. Alle kan være med.

Vi ønsker at få en kanon god start med holdet og på samarbejdet med BIFOS, så derfor ser vi gerne en fyldt tilmeldingsseddel .

De bedste hilsner fra

Pia, Tina og Michael.



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle

Forebyg smitte med ny coronavirus

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.

Vask dine hænder tit eller brug håndsprit

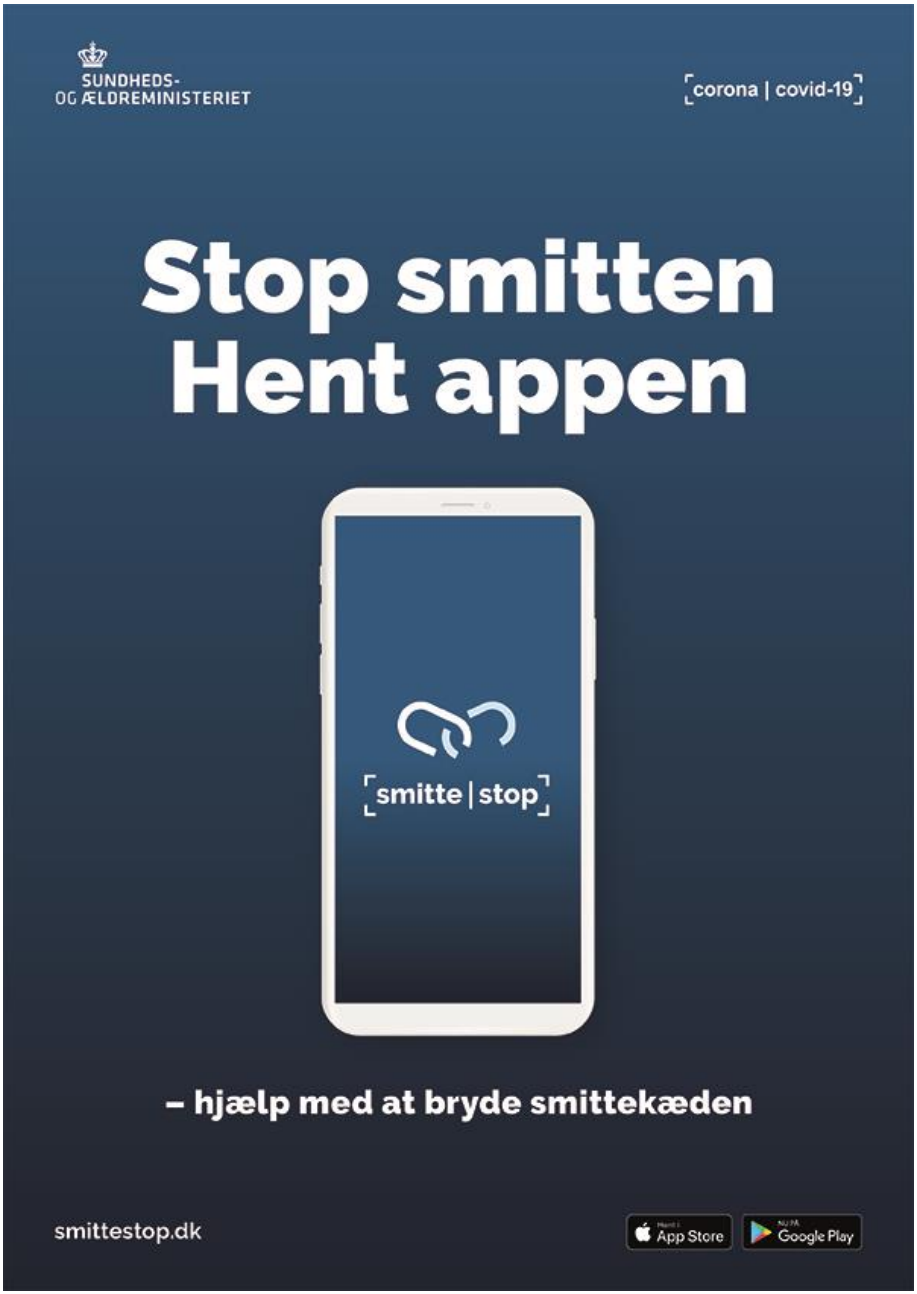
Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder

Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt

Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen

Hvis du er ældre eller kronisk syg – undgå gerne større forsamlinger

sst.dk/corona


SUNDHEDS-
OG ÆLDREMINISTERIET
corona | covid-19
Stop smitten
Hent appen
smitte | stop
– hjælp med at bryde smittekæden
smittestop.dk
App Store
Google Play

Venneforening - Facebook og fødselsdag

I forbindelse med reklame for koncerten med duoen "Me and Maria" har vi fået oprettet en Facebook-side for foreningen. Se: @BronderslevVenneforening. Her vil vi lægge vores arrangementer op, så alle kan følge med. Der er også link til vores webside.

Vores forening er stiftet den 19. august 2015. Således har vi i år haft 5-årsfødselsdag. Vi er lidt stolte af, at foreningen har eksisteret så længe, og stadig er i fin form til glæde for brugerne i Brønderslev kommune.

PKB

BIFOS - Facebook og fødselsdag

BIFOS har fået vores egen side på Facebook: @BifosBronderslev

Her vil vi poste begivenheder og arrangementer, så folk udefra også kan følge med i, hvad der sker i BIFOS, og der er link til vores hjemmeside: https://sites.google.com/site/bifosbroenderslev/. Måske kan vi få lidt flere interesserede til at kigge på vores hjemmeside også.

I øvrigt, BIFOS Brønderslev fyldte 18 år fredag d. 2. oktober 2020. Så er vi blevet myndige. Så er der kun to år til 20-årsjubilæum!!

PKB

facebook

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: @BronderslevVenneforening

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.

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 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

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

Områdeleder for socialpsykiatrien
Inga Eriksen
Tlf.: 20 67 34 68. E-mail: 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

Det Blå Hus (værested, beskyttet beskæftigelse og ungegruppe)
Springbrættet (samværs- og aktivitetstilbud og beskyttet beskæftigelse)
og **Klub Trampolinen**
Afdelingsleder: Kristina Bech Jørgensen.
Tlf.: 50 84 65 69. E-mail: krij[a]99454545.dk

Døgninstitution Hedebo
Afdelingsleder: Karoline Jensen
Tlf.: 41 73 67 23. E-mail: karj[a]99454545.dk

Socialpædagogisk Støtteteam (SKP, mentor- og bostøtteordning)
Afdelingsleder: Inger Thorup Jensen
Tlf.: 50 87 52 48. E-mail: inger.thorup.jensen[a]99454545.dk

Idrætsforeningen BIFOS
Formand: Peter K. Baggesgaard
Tlf.: 50 46 92 29. E-mail: bifos9[a]gmail.com

Venneforening for psykisk sårbare
Formand: Johanne Knudsen
Tlf.: 29 60 14 57. E-mail: venneforening9700[a]gmail.com

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