

Stoicisme:
En dybdegående forklaring og informationsartikel
Læs mere på side 2-4.

Tre stoiske strategier til at blive lykkeligere
Læs mere på side 5.

Julefrokost og -middag
Læs mere på side 8-9.

Brugeraavisen ^{.dk}

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

DE 24 STYRKER

Kloge folk har fundet ud af, at der findes 24 universelle styrker. Ingen har dem alle. Men alle har nogle. Her får du en oversigt over de 24 styrker. Tjek dem ud – og find frem til dine stærke sider.
Læs mere på side 6-7.



Råd og vejledning ved Ida
Side 20

Læs i dette nummer:

- Det Blå Netværk Side 10
- Husmøde i DBH Side 11
- Julehilsen fra Bifos Side 12
- Ungegruppens Jul og Halloween Side 13
- Sportsnyheder Side 14
- Koncert med Springbræt Band Side 15
- Juletur/Julehygge Side 16-17
- Nytårsmiddag i DBH Side 18



Avisen online.



Det Blå Hus har delvist fået nye energirigtige døre og vinduer. Huset ser pænere ud, og holder bedre på varmen.



Ole Jespersgaards 60 års fødselsdag
Side 19

Selv værds-problematikker
Side 19

KIG FORBI DET BLÅ HUS TIL EN KOP KAFFE ELLER EN SNAK.

Stoicisme: En dybdegående forklarings og informationsartikel

Introduktion til stoicisme

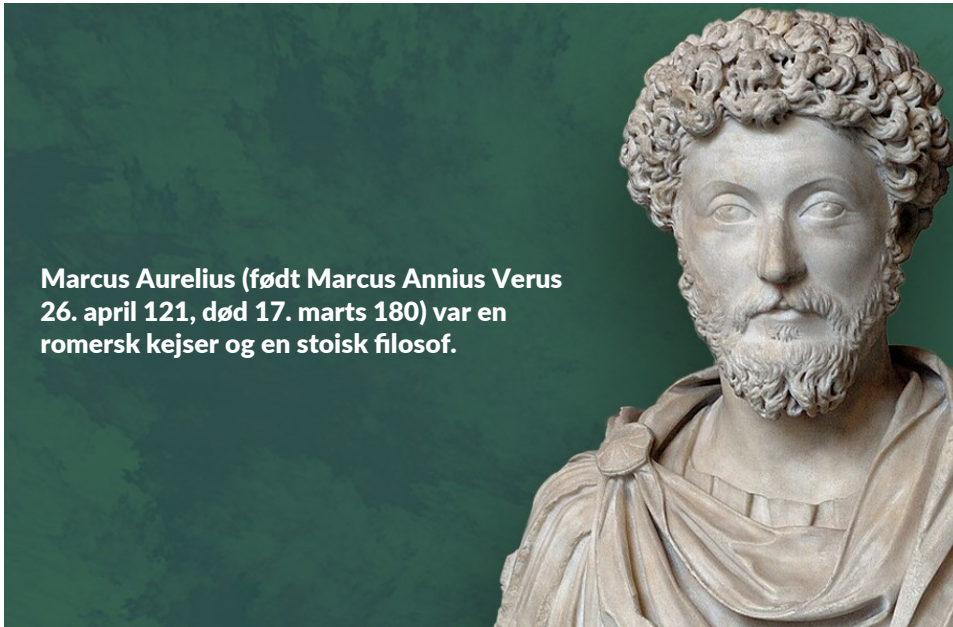
Ordet stoisk er et begreb, der stammer fra stoicismen, en filosofisk retning med rødder i det gamle Grækenland. Stoicismen fokuserer på at opnå indre ro og lykke gennem accept af livets udfordringer og en dyb forståelse af vores egen indre natur. I denne artikel vil vi udforske stoicisme i dybden og undersøge dens praktiske anvendelser i hverdagen og professionelle sammenhænge.

Hvad er stoicisme?

En stoisk holdning kan defineres som evnen til at acceptere og håndtere livets udfordringer på en rolig og afbalanceret måde. Det indebærer at udvikle en indstilling, hvor man ikke lader sig påvirke af ydre omstændigheder, men i stedet fokuserer på at bevare indre fred og lykke. En stoisk holdning handler om at finde mening og tilfredshed i det, der er inden for vores kontrol, og acceptere det, der er uden for vores kontrol.

Stoicismens oprindelse og filosofiske baggrund

For at forstå hvad en stoisk holdning betyder er det vigtigt at kende til stoicismens oprindelse og filosofiske baggrund. Stoicismen blev grundlagt af Zeno af Citium i det 3. århundrede f.Kr. i Athen, Grækenland. Denne filosofiske retning blev senere udviklet og uddybet af filosoffer som Epictetus, Seneca og Marcus Aurelius.



Marcus Aurelius (født Marcus Annius Verus 26. april 121, død 17. marts 180) var en romersk kejser og en stoisk filosof.

Historisk kontekst og grundlæggende principper

Stoicismen opstod i en tid præget af politisk og social uro i det gamle Grækenland. Stoikerne mente, at lykke og indre fred kunne opnås ved at leve i overensstemmelse med naturen og udvikle dyder som visdom, retfærdighed, tapperhed og selvbeherskelse. De troede også på, at mennesket har en fornuftig sjæl, der kan opnå indre ro og lykke gennem fornuftig handling og accept af det uundgæelige.

Stoicismens indflydelse på moderne tænkning

Stoicismen har haft en betydelig indflydelse på moderne tænkning og filosofi. Mange af stoicismens principper og ideer er blevet inkorporeret i moderne terapiformer som kognitiv adfærdsterapi og mindfulness.

Stoicismens fokus på at acceptere det, der er uden for vores kontrol, og fokusere på det, der er inden for vores kontrol, har vist sig at have positive effekter på mental sundhed og trivsel.

Hvad betyder det at have en stoisk holdning?

For at forstå stoicismen er det vigtigt at forstå dennes syn på livet og menneskelig eksistens. Stoikerne mente, at lykke ikke afhang af ydre omstændigheder, men af vores indre holdning og valg. De troede på, at vi har kontrol over vores tanker, følelser og handlinger, og at vi kan træne vores sind til at reagere på en stoisk og afbalanceret måde.

Stoicismens syn på livet og menneskelig eksistens

Stoikerne betragtede livet som en udfordring, der skulle mødes med

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. maj 2025.

Næste nr. udkommer 20. maj 2025.
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.



modstandskraft og accept. De mente, at lidelse og modgang er en naturlig del af livet, og at vi kan lære og vokse gennem disse erfaringer. Stoicismen opfordrer os til at fokusere på det, der er inden for vores kontrol, såsom vores holdninger, værdier og handlinger, og acceptere det, der er uden for vores kontrol, såsom eksterne begivenheder og andre menneskers handlinger.

De centrale begreber i stoicismen

Der er flere centrale begreber indenfor stoicismen, der er værd at udforske. Disse begreber inkluderer:

- At skelne mellem det, der er inden for vores kontrol, og det, der er uden for vores kontrol
- At udvikle en indre ro og ligevægt gennem accept og fornuftig handling
- At leve i overensstemmelse med naturen og udvikle dyder som visdom, retfærdighed og selvbeherskelse
- At være bevidst om vores tanker, følelser og handlinger og træne vores sind til at reagere på en stoisk måde

Praktiske anvendelser af stoicisme

Stoicisme kan have praktiske anvendelser i både hverdagen og professionelle sammenhænge. Her er nogle eksempler på, hvordan stoicisme kan implementeres:

Stoicisme i hverdagen

I hverdagen kan stoicisme hjælpe os med at håndtere stress, modgang og konflikter på en mere konstruktiv måde. Ved at udvikle en stoisk holdning kan vi undgå at lade os påvirke af smålige problemer og i stedet fokusere på det, der virkelig betyder noget for os. Stoicismen opfordrer os også til at være

taknemmelige og værdsætte de små glæder i livet.

Stoicisme i professionelle sammenhænge

I professionelle sammenhænge kan stoicisme hjælpe os med at håndtere pres, deadlines og konflikter på en mere effektiv måde. Ved at udvikle en stoisk holdning kan vi bevare fokus og produktivitet, selv når tingene bliver svære. Stoicismen opfordrer os også til at være ansvarlige og handle i overensstemmelse med vores værdier og principper.

Fordele ved at omfavne stoicismen

Der er flere fordele ved at omfavne stoisk betydning i vores liv. Her er nogle af dem:

Øget mental robusthed og modstandsdygtighed

Ved at udvikle en stoisk holdning kan vi styrke vores mentale robusthed og modstandsdygtighed over for livets udfordringer. Stoicismen lærer os at acceptere det, der er uden for vores kontrol, og fokusere på det, der er inden for vores kontrol. Dette kan hjælpe os med at bevare roen og finde løsninger, selv når tingene bliver svære.

Bedre håndtering af stress og modgang

Stoicismen giver os værktøjer til at håndtere stress og modgang på en mere konstruktiv måde. Ved at udvikle en stoisk holdning kan vi undgå at lade os overvælde af negative følelser og i stedet fokusere på at finde løsninger og lære af vores erfaringer. Stoicismen opfordrer os også til at være taknemmelige og værdsætte det, vi har.

Forbedret evne til at finde mening og lykke

Stoicismen hjælper os med at finde mening og lykke i vores liv ved at

fokusere på det, der virkelig betyder noget for os. Ved at udvikle en stoisk holdning kan vi undgå at lade os distrahere af smålige problemer og i stedet fokusere på vores værdier og principper. Stoicismen opfordrer os også til at leve i overensstemmelse med naturen og udvikle dyder som visdom og retfærdighed.

Implementering af stoicisme i praksis

Implementering af stoicisme i praksis kræver bevidsthed og træning. Her er nogle trin til at integrere stoicisme i ens liv:

- Reflekter over, hvad der er inden for din kontrol, og hvad der er uden for din kontrol
- Øv dig i at acceptere det, der er uden for din kontrol, og fokusere på det, der er inden for din kontrol
- Identificer dine værdier og principper og handle i overensstemmelse med dem
- Øv dig i at være til stede og være bevidst om dine tanker, følelser og handlinger

Selv om stoicismen er en filosofisk skole, der stammer fra det 3. århundrede f.Kr., er dens perspektiver yderst nyttige i forhold til nutidens udfordringer.

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

Øvelser og teknikker til at styrke en stoisk holdning til livet

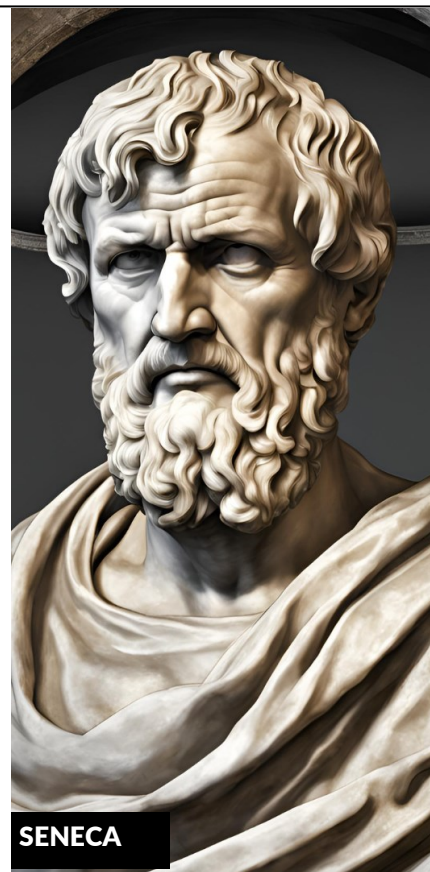
Der er flere øvelser og teknikker, der kan hjælpe med at styrke en stoisk holdning. Disse inkluderer:

- Meditation og mindfulness for at opnå indre ro og klarhed
- Journaling for at reflektere over dine tanker og følelser
- Øvelser i at acceptere det, der er uden for din kontrol, og fokusere på det, der er inden for din kontrol
- Øvelser i at udvikle dyder som visdom, retfærdighed og selvbeherskelse

Sammenfatning af stoicismen og dens betydning i dag

Stoicisme er evnen til at acceptere og håndtere livets udfordringer på en rolig og afbalanceret måde. Stoicismen er en filosofisk retning med rødder i det gamle Grækenland. Stoicismen fokuserer på at opnå indre ro og lykke gennem accept af livets udfordringer og en dyb forståelse af vores egen indre natur. Stoicisme kan have praktiske anvendelser i både hverdagen og professionelle sammenhænge og kan give os fordele som øget mental robusthed, bedre håndtering af stress og modgang samt forbedret evne til at finde mening og lykke. Ved at implementere stoicisme i praksis kan vi opnå en dybere forståelse af os selv og verden omkring os.

Kilde: www.blogguide.dk



En stoisk personlighed er modstandsdygtig. Den håndterer følelser på en reflekteret måde for at tilpasse sig en fjendtlig verden.

Implementering af stoicisme i praksis kræver bevidsthed og træning.

Tre stoiske strategier til at blive lykkeligere

Den stoiske filosofi fokuserede på at finde lykken. Lær tre stoiske strategier, som kan hjælpe dig med at blive lykkeligere, her!

Selvom du nok allerede godt ved det, kan mennesker forbedre den måde, deres hjerne arbejder på. Det har mange mennesker også gjort til et mål i de senere år. Der findes mange redskaber og øvelser, som du kan opnå det ved. I denne artikel deler vi et par stoiske strategier til at blive lykkeligere, med dig.

Hvem var stoikerne?

Det er sjovt, at denne ældgamle, græske filosofi stadig lever i bedste velgående efter alle disse år.

Stoicisme var en filosofisk tankegang fra år 301 f.Kr. af Zenon fra Kition. Ifølge ham er de vigtigste ting i livet selvkontrol og selvbeherskelse. Ifølge stoicismen kommer ting som passion eller fristelsen af at overgive sig således i vejen for lykke.

Stoiske strategier til at blive lykkeligere

Du har nok allerede opdaget det, men at bruge stoiske strategier til at blive lykkelige betyder, at man går i fodsporene af nogle af de største tænkere i historien. Du har nok allerede hørt om Cicero, Seneca og Marcus Aurelius.

Der findes ikke forhindringer, kun veje

Denne strategi kan virke lidt svær ved første øjekast, men den er faktisk ret simpel. Når du møder en forhindring, skal du betragte den som en mulighed for at tage ved lære, vokse og blive stærkere. Brug forhindringerne som hjælpemidler til at nå længere.

Når du står over for en forhindring, skal du ikke falde i en mølle af dårlige tanker. Med andre ord skal du prøve ikke at miste kontrollen over dig selv. Selvom du ikke kan kontrollere verden omkring dig, kan du altid kontrollere din indre verden.

Gør balance til et mål

Ekspertter siger, at Marcus Aurelius ofte brugte denne strategi. Men hvad betyder den? Den grundlæggende idé er, at hver gang noget bringer dig i ubalance, skal en af dine førsteprioriteter være at komme tilbage i balance.

Men hvordan gør man det? Det er simpelt. Du skal bare sætte dig det som målsætning. På den måde vil din hjerne se det som en konkurrence med dig selv, og det vil give dig viljen til at sejre. Når du er tilbage i balance, sætter du din hjernes belønningssystem i gang, og det vil helt ubevidst forstærke dig i kampen om at blive lykkeligere.

Find en rollemodel, som kan inspirere dig til at blive lykkeligere

Denne strategi er ikke kun stoisk. Når du føler dig ustabil, skal du søge en rollemodel og prøve at imitere den pågældende person.

Forestil dig for eksempel, at du er røget af sporet og ikke føler dig tilpas. Her skal du spørge dig selv, hvad personen, du ser op til, ville gøre i dit sted, eller hvad den bedste version af dig selv ville gøre.

Når du er startet på denne vej, er resten meget simpelt. Alt, du skal gøre, er at gøre det samme. På den måde kan du guide virkeligheden i den samme retning og blive lykkeligere.

Stoikerne var kloge personer, som fokuserede på at finde den bedste version af dem selv for at opnå lykke og balance. Prøv disse stoiske strategier til at blive lykkeligere, når end du føler dig ustabil, og få livet tilbage på sporet!

Kilde: www.udforsksindet.dk

**Telefonrådgivning
Socialpsykiatrien
Tlf.: 60 91 54 64
alle dage mellem 16.00 og 07.00.**

“Du har kontrol over dit sind – ikke omverdenen. Indse dette, og du vil finde styrke.”

- Marcus Aurelius -

“Tænkning må være stærkere end materie, og vilje stærkere end fysisk eller moralsk lidelse.”

- Zeno fra Citium -

De 24 styrker—Vælg dine og snak med dine venner om dem.

 KREATIVITET	 NYSGERRIGHED	 DØMMEKRAFT	 VIDEBEGÆR	 VISDOM	 MOD
 VEDHOLDENHED	 ÆRLIGHED	 ENTUSIASME	 RELATIONER	 OMSORG	 SOCIAL INTELLIGENS
 VÆRDSÆTTELSE	 TAKNEMMELIGHED	 OPTIMISME	 HUMOR	 SPIRITUALITET	 SAMARBEJDE
 RETFÆRDIGHED	 LEDERSKAB	 TILGIVELSE	 BESKEDENHED	 OMTANKE	 SELVKONTROL

Beskrivelser af de 24 styrker

	KREATIVITET: Du tænker tit 'Hmm, gad vide, om det kan gøres på en ny eller smartere måde?' Du er god til at få idéer.		ENTUSIASME: Når du bliver optaget af noget, går du 100 % ind i det. Du er fuld af begejstring og engagement.		SPIRITUALITET: Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.
	NYSGERRIGHED: Du elsker at stille spørgsmål og fordybe dig. Ligesom Spørge Jørgen, der altid spørger "hvorfors dit og hvorfor dat"		RELATIONER: Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.		SAMARBEJDE: Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.
	DØMMEKRAFT: Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundlig og drager sjældent forhastede konklusioner.		OMSORG: Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.		RETIFÆRDIGHED: Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt - også selvom du ikke nødvendigvis er enig med dem.
	VIDEBEGÆR: Du elsker at lære nye ting. Du suger viden til dig både i skolen og i fritiden.		SOCIAL INTELLIGENS: Du er god til at leve dig ind i andre. Folk omkring dig føler sig godt tilpas i dit selskab.		LEDERSKAB: Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.
	VISDOM: Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er nemlig god til at åbne nye perspektiver.		VÆRDSÆTTELSE: Du er god til at få øje på det smukke i livet. Om det er et flot landskab eller et perfekt saksespark, så er du helt solgt.		TILGIVELSE: Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.
	MOD: Du er ikke bange for at kaste dig ud i nye udfordringer. Du siger din mening og tør at gå egne veje.		TAKNEMMELIGHED: Du sætter pris på både små og store ting i livet. 'Tak' er et af dine yndlingsord. Folk omkring dig ved, at de betyder noget for dig.		BESKEDENHED: Du er ikke typen, der råber "Se mig! Se mig!" Heller ikke når alting bare kører for dig.
	VEDHOLDENHED: Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.		OPTIMISME: Du ser det gode i livet - også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker 'Det skal nok gå'.		OMTANKE: Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.
	ÆRLIGHED: Du taler sandt. Samtidig gør du sjældent ting, der strider imod dine værdier og principper.		HUMOR: Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.		SELVKONTROL: Du har stor selvdisciplin. Følelser og impulser løber sjældent af med dig.

Julefrokost

Den 29. november 2024



Julefrokost i Det Blå Hus: Lækker mad og hygge

Fredag den 29. november havde Det Blå Hus' dygtige kok, Michael, igen tryllet i køkkenet, og alle var indbudt til den traditionsrige julefrokost – en dag som mange ser frem til år efter år. I år var ingen undtagelse, og der var bred opbakning til en aften med lækker julemad og hyggeligt samvær.

Allerede inden dørene åbnede kl. 17.30, var mange festklædte og glade borgere mødt op og klar til fest og hygge. Indenfor ventede et julepyntet værested og veldækkede borde og ikke mindst en overdådig julebuffet med alt, hvad der hører til en lækker julefrokost. Der blev spist, hygget og sludret ved

bordene, inden aftenen blev sluttet af med risalamande og juleslik.

Tak for den gode opbakning og stemning.

Rikke, DBH

Nu er det jul igen: Julemiddag i Det Blå Hus

Det var en liflig duft helt ude på gaden, da der torsdag den 19. december var gang i køkkenet og forberedelserne til årets julemiddag i Det Blå Hus. I år blev der budt på flæskesteg med knasende

sprød svær, brunede og hvide kartofler, rødkål, asier, franske kartofler og den dejligste sauce, som blev toppet med en skøn dessert i form af risalamande.

Tak til kokken for at fylde vores maver.

Rikke, DBH

Julemiddag den 19. december 2024



Det Blå Netværk: Et virtuelt fællesskab der skaber stærke relationer

I Brønderslev Kommune er der kommet et nyt og spændende tilbud for borgere tilknyttet socialpsykiatrien. Det Blå Netværk, som drives af Det Blå Hus, tilbyder et trygt og inkluderende fællesskab, hvor sociale relationer og fælles onlineoplevelser er i fokus.

Fællesskab på tværs af platforme

Det Blå Netværk er unikt ved at kombinere virtuelle og fysiske møder. Hver uge samles medlemmerne online til spilaftener, hvor hygge og samarbejde er i højsædet. Derudover er der mulighed for daglig kontakt via chat og spil, hvilket gør det nemt at holde kontakten og styrke relationerne.

En gang om måneden mødes medlemmerne fysisk i Det Blå Hus i Brønderslev. Her evalueres og udvikles netværket i fællesskab, mens der også er fokus på at planlægge kommende aktiviteter. Disse møder giver plads til personlig udvikling og styrkelse af sociale kompetencer.

Fordele ved deltagelse

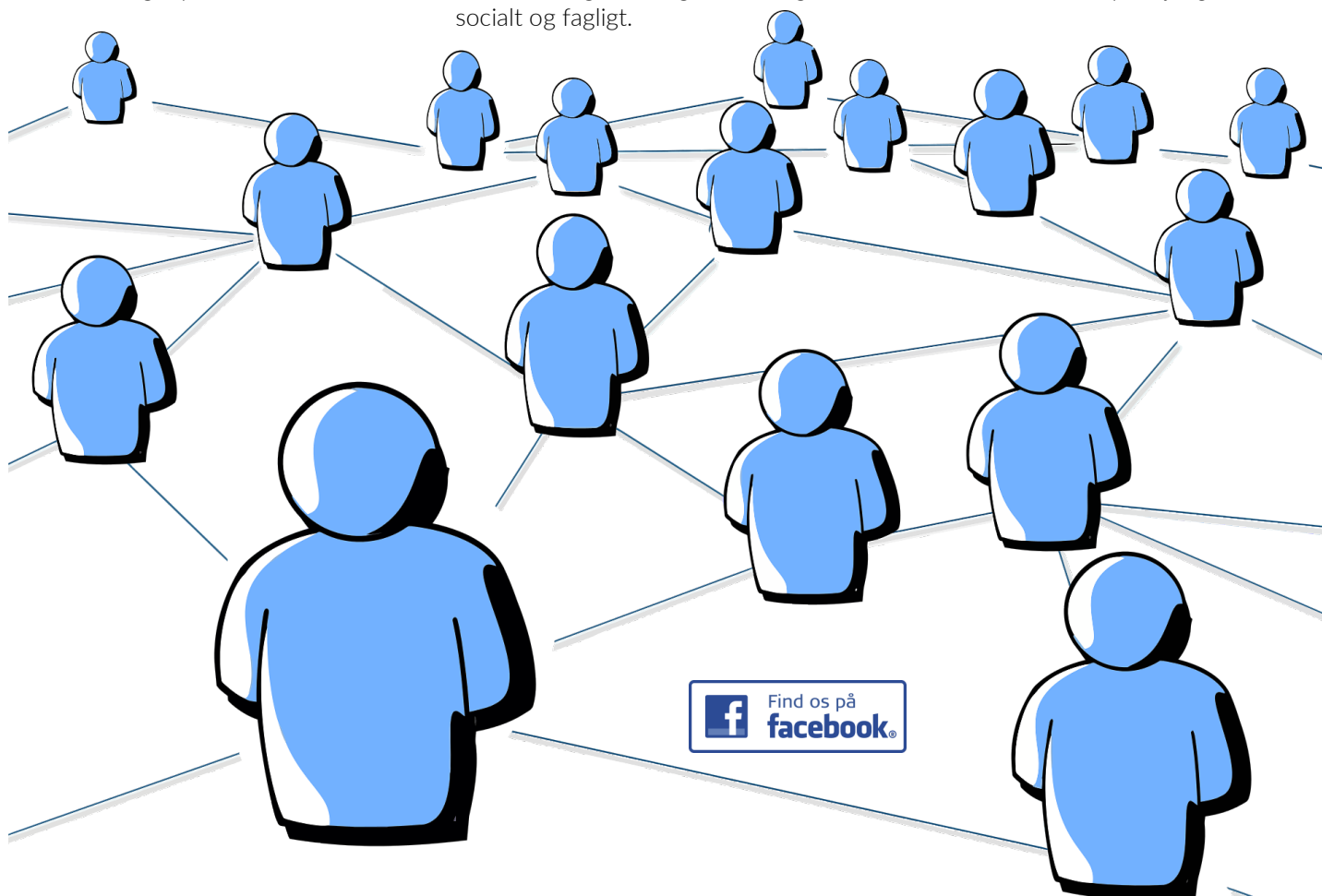
Deltagerne i Det Blå Netværk får muligheden for at opbygge nye venskaber og blive en del af et fællesskab, der rækker ud over det virtuelle. Netværket tilbyder et trygt miljø, hvor man kan deltage i sjove aktiviteter og samtidig udvikle sig både socialt og fagligt.

Vil du være med?

Facilitator for netværket er Jesper Kjærgaard, der sikrer, at alle føler sig velkomne og inkluderede. Interesserede kan finde mere information og tilmelde sig via Facebookgruppen "Det Blå Netværk - Brønderslev kommune". Alternativt kan Jesper kontaktes på telefon +45 50 87 52 67 eller mail jera@99454545.dk.

Det Blå Netværk er mere end blot et tilbud – det er en ny måde at skabe forbindelse og fællesskab i en digital verden.

Jesper Kjærgaard, DBH.



BRØNDELSLEV
KOMMUNE

Er du førtidspensionist i et tilbud i Brønderslev Kommune og nysgerrig på dine muligheder for job med løntilskud? Så kontakt pædagogisk jobkonsulent, Jesper Kjærgaard, på tlf.: 50 87 52 67.

Nyt fra Det Blå Hus

En sammenfatning af information fra husmøde afholdt den 13. november 2024

- **Det Virtuelle Fællesskab:** Jesper fra personalet har den 12. november opstartet nyt aktivitetstilbud "Det Blå Netværk". Netværket mødes online ugentligt og én gang månedligt fysisk i DBH. Målet med netværket er, at borgerne får et større og tættere netværk med andre. Hvis man er interesseret, kan man kontakte Jesper. Se også Facebook-siden "Det Blå Netværk".
- **Ændring i ansættelse:** Pr. 1. december 2024 er Jesper ikke længere bostøtte, men i stedet fuld tid i DBH med funktion som jobkonsulent og pædagog.
- **Fælles ros fra personalet til alle borgere:** Vi oplever, at alle borgere i DBH er så gode til at tage imod nye brugere af huset. Nye borgere oplever, at de bliver taget enormt godt imod, hvilket er så afgørende for deres trivsel og fremtidige brug af DBH. TAK!
- **Ny måde at tilmelde sig fredagens fællesspisning:** Nyt tiltag med at man melder sig til en arbejdsopgave, når man tilmelder sig fællesspisningen. Da det er en fællesspisning, er arbejdsopgaverne også en fælles opgave. Den nye måde at tilmelde sig skal IKKE skræmme nogle bort. Man kan altid komme og sige, at dagsformen ikke lige er til en arbejdsopgave.
- **Venneforeningen:** Der har siden sidst været foredrag i DBH den 9. okt. På Sindets Dag blev der indsamlet ca. 3000 kr. i forbindelse med tombolaen. Venneforeningen ydede efterfølgende tilskud på 50 kr. pr. deltagende medlem til turen til "Håndværkerhuset" i starten af november.
- **Lokalrådet:** Arbejder på at søge Trygfonden ift. midler til et førstehjælpskursus for borgere.

Rikke, DBH

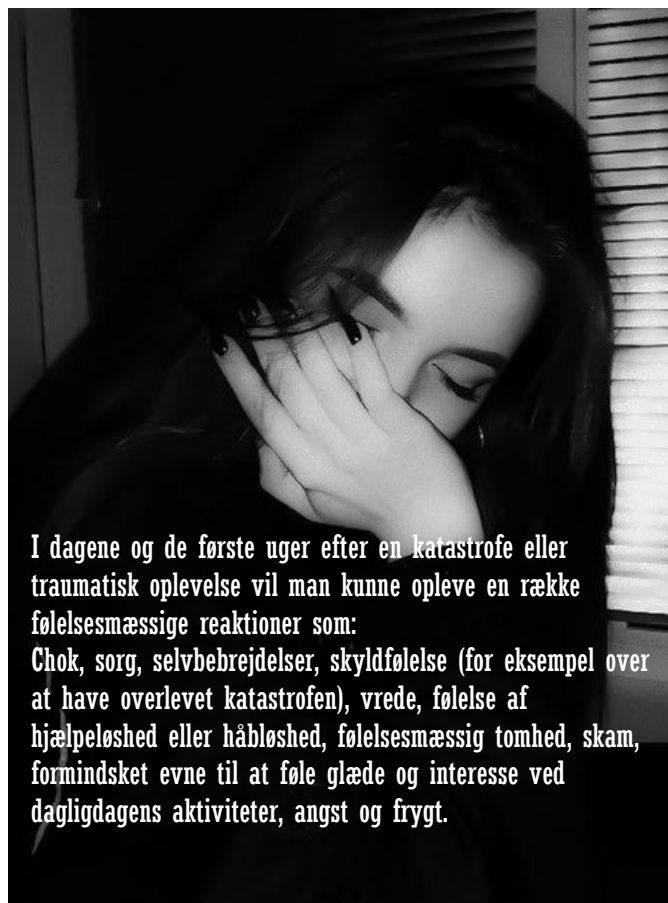
Hvad vil det sige at være i krise?

En krise er en pludselig og uventet omvæltning eller hændelse, som sætter personen ud af stand til at implementere sine normale løsningsmodeller. Det er med andre ord en begivenhed, der gør det umuligt for personen at handle eller udføre sine daglige aktiviteter som normalt. Resultatet er usædvanlige reaktioner samt stærke følelser i en periode. I denne bearbejdningsperiode skal man vænne sig til og acceptere forandringerne ved en selv eller sine omgivelser, og det kan være en fordel at se en psykolog, som kan hjælpe en med at udvikle hensigtsmæssige copingstrategier.

Man skelner overordnet mellem to typer krise:

- Livskriser eller udviklingskriser er normale omvæltninger i livet, som om ikke andet kan medføre store udfordringer for nogle mennesker. Her er tale om eksempelvis det at flytte hjemmefra, blive gift, få børn eller blive ældre.
- Traumatiske kriser er derimod pludselige voldsomme hændelser, der medfører tab af forhenværende værdier eller tryghed. Det kan eksempelvis omfatte død, skilsmisse, ulykke, katastrofe eller fyring. I rigtig mange tilfælde kan det være gavnligt at opsøge en psykolog i forbindelse med krise.

Kilde: www.pjkkp.dk



I dagene og de første uger efter en katastrofe eller traumatisk oplevelse vil man kunne opleve en række følelsesmæssige reaktioner som: Chok, sorg, selvbebrejdelser, skyldfølelse (for eksempel over at have overlevet katastrofen), vrede, følelse af hjælpeløshed eller håbløshed, følelsesmæssig tomhed, skam, formindsket evne til at føle glæde og interesse ved dagligdagens aktiviteter, angst og frygt.

Har du noget på hjertet, som du vil skrive om? Kontakt venligst redaktionen.

Kære alle

Hermed en julehilsen fra BIFOS. Så er endnu et år ved at være slut, og der skal fra BIFOS rettes en stor tak til medlemmer, bestyrelse og frivillige, der har støttet op om og gjort en stor og uvurderlig indsats for BIFOS. BIFOS ser frem til et 2025, der med sikkerhed vil byde på nye spændende udfordringer for os alle.

I år har vi været til fem stævner: Ålborg Cup, Mob Din Krop's efterårsstævne, BIFOS-stævne, julestævne i Hjørring og julefodbold i Ålborg. Vi deltog med syv frivillige til Royal Run i Brønderslev i 2024 og som løn fik vi 3.600,00 kr. Hvilket vi slet ikke havde regnet med.

Vi fik i 2023 10.000 kr. fra Cykel for Sagen som tilskud til deltagelse i Idrætsfestival 2024. Det er desværre sidste år, hvor vi får tilskud, da Cykel for Sagen ikke eksisterer længere.

I år har vi desværre måttet sige farvel til vores konsulent i kommunen Morten B. Poulsen som har fået nyt arbejde som DAI's konsulent i Jylland. Morten har været en rigtig god støtte for BIFOS i mange år. Heldigvis har han lovet at han stadig kan hjælpe os fra sin stilling i DAI.

IFS Hjørring har i år haft 25-årsjubilæum. Vores formand Inge var til sted ved deres reception. I den forbindelse skal vi også nævne at vi i år har fået ny formand som hedder Inge K. Jacobsen. Inge er kommet godt fra start. Hun har bl.a. også stået for at vi i år har fået nyt BIFOS sportstøj, som mange af vores medlemmer har anskaffet sig.

Som noget nyt har vi i valgt at fejre julen ved at lave et julehyggearrangement på Hedebo med pakkespil i caféen, og så har vi flyttet selve julefesten til Det Blå Hus.

På den digitale front er vi ved at få gang i en Messenger gruppechat, så vi nemmere kan kommunikere med vores medlemmer og disse kan kommunikere indbyrdes. Der er dog et problem i forhold til personalet og om de kan deltage, da de ikke må deltage med en privat Messenger konto. Vores nye hjemmeside har været længe undervejs, men vi satser på at få den op at køre først i det nye år.

Rigtig glædelig jul, samt godt nytår. Tak for det gode samarbejde i år. Vi ser frem til et godt samarbejde i 2025.

Venlig hilsen Peter KB
Kasserer for BIFOS



Glædelig Jul
og
godt nytår

Nytårsaften på Hedebo 2024

Nytårsaften var der fest på Hedebo. Vi spiste i opholdsstuen, hvor der var fint pyntet op. Maden bestod af en trerettersmenu. Det var rigtig fin mad.

Vi startede ud med at se kongens nytårstale i TV. Det var spændende at se første gang, at H.M. Kong Frederik holdt tale, da H.M. Margrethe 2. meddelte at hun ville abdicere i sin sidste nytårstale i 2023. Jeg tror alle synes, at han gjorde det virkelig godt.

Kl. 24.00 så vi rådhusklokkerne i TV og skålede nytåret ind i champagne. Desuden var vi ude at se det flotte fyrværkeri udover Brønderslev by.

Ca. kl. 11.00 mødte nattevagterne ind, og vi fik pølser med brød til natmad. Der var en rigtig hyggelig aften.

PKB



Ungegruppen

Besøg hos Nanna og Lulas

I uge 50 var ungegruppen på besøg hos Nanna og Lulas. Hvor vi var inviteret til julehygge med æbleskiver og julelys. Tak til Nanna og Lulas for besøget. Pyntningen med julelys var imponerende.

PKB



HALLOWEEN

Halloween i Ungegruppen

Tirsdag 29/10 var der fejring af halloween i ungegruppen. Det var en uhyggelig aften i ægte halloween stil. Vi er dog ikke sikker på at vores vikar kommer igen, før der bliver lyst udenfor.

PKB

Halloween i DBH

Torsdag den 31. oktober var strikketøjet, hækleriet og sytøjet lagt på hylden for en stund, da det kreative værksted var omdannet til græskarværksted.

I anledning af Halloween var der indkøbt rigeligt med store orange græskar, så alle kreative borgere kunne slippe fantasien løs og udhule, skære og dekorere efter alle kunstens regler.

Mange tog imod tilbuddet og hyggede sig med at være kreativ på en ny og anderledes måde, og det var en rigtig hyggelig dag, der mundede ud i de flotteste græskar, der kunne lyse op i den mørke tid.

Rikke, DBH





SPORTSNYHEDER



Julefodbold i Ålborg 2024

Fredag 20/12 var BIFOS til julestævne i fodbold i Ålborg. Vi havde lejet en minibus, og Sebastian var chauffør på turen derud og tilbage. Vi kørte fra Hedebo kl. ca. 8.15. Vi var i Ålborg ca. 9.00, hvor vi klædte om. Stævnet startede kl. 9.30, og det foregik i hallen Skansen, Lerumbakken i Nørresundby.

Der var 4 deltagende foreninger: BIFOS, Limfjorden IF, Ombold og Idræt & Kultur Ålborg. IK Ålborg, Ombold og BIFOS stillede hver med to hold. I den indbyrdes kamp vandt BIFOS 2 over BIFOS 1. BIFOS 1 spillede 1-1 mod Limfjorden IF. Så begge hold fik en bundplacering, men vores holdånd var som altid god. Tab og vind med samme sind er vores motto.

Der var frokost ved 11.30 tiden. Ca. 13.30 var alle kampe afviklet. Derefter var der præmieoverrækkelse. Det var som altid et rigtigt hyggeligt stævne, hvor man kunne mærke julehyggen, da der jo kun var 4 dage til juleaften.

PKB



Julestævne i Hjørring 2024

Tirsdag d. 3. december var BIFOS i til årets Julestævne i Hjørring. Vi havde lejet en minibus, og Sebastian var chauffør på turen derop og tilbage. Vi var ca. 10 med deltagelse af 2 personer fra Det Blå Hus. Vi var rigtige glade for, at vi fik både Pia og Michael med som personale fra Det Blå Hus. Flere af vores medlemmer er mere trygge, når der er personale, som de kender med til stævnerne i BIFOS.

Om formiddagen spillede vi badminton og over middag spillede vi volleyball. Ved 12.00-tiden spiste vi i cafeteriet. Som vanligt var der tombola med mange flotte præmier. Til slut var der kaffe/te og kage og præmieoverrækkelse. Tak til alle for et godt stævne.

PKB

25-årsjubilæum for IFS Hjørring

IFS Hjørring havde i år 25-årsjubilæum. Vores formand Inge repræsenterede BIFOS ved deres reception.

PKB

UDLØBET

KOM TIL

2025

NYTÅRS – JUBILÆUMSFEST I IFS HJØRRING

JANUAR 17. KL 17:00

I inviteres hermed til nytårsfest / 25 års jubilæumsfest i IFS Hjørring. Festen afholdes på Min Restaurant. Buffét og én valgfri vand, betales af IFS Hjørring. (Arrangementet er alkoholfrit) Tilmelding senest fredag d. 10 januar, til Johannes på tlf. 41937309.

Bispensgade 136, 9800

Koncert med Springbræt Band til værestedet Perlens julefrokost i Aalborg

Traditionen tro spillede Springbræt Band til værestedet Perlens julefrokost i Vejgaard-hallen i Aalborg fredag 29/11. Perlen er et værested for mennesker med lettere udviklingshandicap, som ligger på Kastetvej 26 i Aalborg.

Som noget nyt blev arrangementet afholdt i november, ellers plejer det altid at være sidste fredag inden jul. Det var en fordel for Sebastian, Daniel og Peter, fordi vi også altid er til julefodbold i Aalborg fredagen inden jul. Så det plejer altid at være lidt stressende, at vi skal nå begge ting samme dag.

Der var inkluderet julemad til bandet og to stk. vand, øl eller vin. Koncerten forløb fint og vi spillede som vanligt Rabalderstræde med Gasolin som ekstranummer. Til sidst var der også flere der var ude at danse, så det var rigtigt fint. Alt i alt en fin aften. Det tror jeg også, at de deltagende synes.

PKB



**Kaffeklubben
i Det Blå Hus**

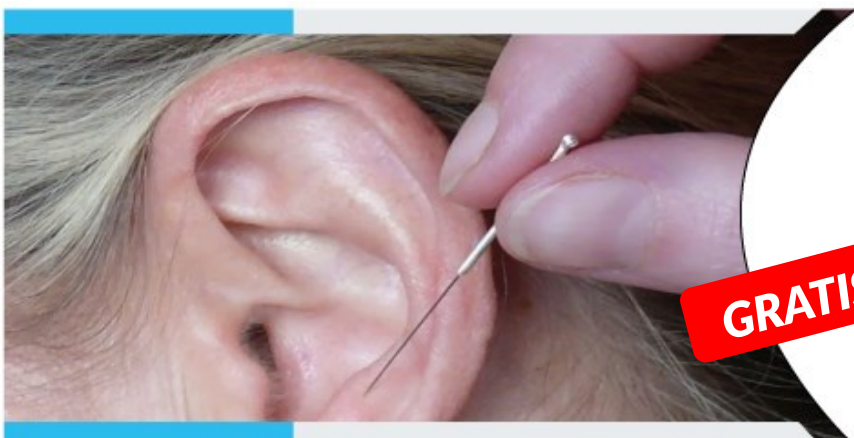


Vi har altid friskbrygget kaffe på kanden.

5 kr. pr. kop eller
40 kr. om måneden.

Kig forbi

5kr



NADA

I Det Blå Hus

Der er mulighed for NADA
i husets åbningstid alle dage.

Uden tidsbestilling

Ring for mere info:
99 45 51 80

GRATIS

Juletur til Aalborg med Det Blå Hus

Fredag 13/12 var vi på juletur til Aalborg med Det Blå Hus. Vi tog toget 14.35 ind til Aalborg. Der var mange butikker at kigge på, og gader og butikker var pyntet flot op til jul, så man kom rigtig i julestemning. Nogle var også henne og se julemarkedet på Gammeltorv.

Vi var flere, der var inde på Duus Vinkjælder, hvor nogle fik en øl eller to inden vi skulle spise på Jensens Bøfhus. Nogle tog toget til Brønderslev 19.14, og andre tog toget 20.14. Alt i alt en hyggelig tur hvor man kommer rigtig i julestemning.
PKB



Har du noget på hjertet, som du vil skrive om? Kontakt venligst redaktionen.

Julehygge på Hedebo og julefrokost i Det Blå Hus

I den søde tid hvor sneen daler, Var der hele to julefester til vores medlemmer. Den første var på Hedebo torsdag den 5/12 kl. 13, hvor Hedebo stod for julehyggen. Der var gløgg, æbleskiver og pakkespil. Vi skulle alle have en lille gave til en tier eller deromkring med.

Meeeen der skete mere, for onsdag den 11/12 kl. 17:30 til 20, var der også julehygge i Det Blå Hus, hvor der også blev budt på øl, vin og sodavand og den dejligste julemiddag med and, risalamande og det hele som Michael "kok" havde lavet. Hvem ellers skulle man sige?

PKB



Blåhus

LÆKKER FROKOST

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

Ugens menu kan
ses på vores
Facebook side.





Nytårsmiddag i Det Blå Hus

Torsdag den 16. januar 2025 var der nytårsmiddag i Det Blå Hus. 45 personer havde tilmeldt sig, og prisen var 125 kr. pr. person. Bare rolig, prisen var et symbolsk beløb i forhold til den gourmetmad, der blev serveret.

Kl. 12 var der fuldt hus, og alle var spændte på, hvad kokken Michael ville servere for os. Bordene var pænt dækkede med pynt, tallerkner og bestik. Kokken præsenterede den ene ret efter den anden. Vi fik i alt 5 retter, som virkelig smagte godt og var meget smukt

anrettede. Stemningen var i top, og alle de fremmødte hyggede sig gevaldigt. Personalet stod for serveringen og oprydningen. Der kunne købes drikkevarer til en sølle pris á 5 kr.

Ved 16-tiden sluttede middagen. Takket være kokken Michael, kokkeinden Pia og resten af personalet gik alle gæster hjem med fyldte maver. Alt i alt var det en vellykket middag. Skål og godt nytår.

Nehme, redaktionen



Velkomme

Fotos: Nehme

ÅBENT HUS:

Ole Jespersgaards 60 års fødselsdag

Fredag den 10. januar har vi været til åbent hus, som Ole Jespersgaard har arrangeret i Samlingshuset i Øster Brønderslev ifm. sin 60-års fødselsdag. Allerede fra kl. 12.30, hvor festlighederne begyndte, og helt frem til lukketid kl. 19, var der et væld af mennesker. Familie, venner, kollegaer, politikere m.fl. kom forbi for at ønske Ole tillykke med dagen.

Det skønnedes, at der havde været omkring 150 mennesker i festsalen på samme tid under hele arrangementet. Der blev holdt en del taler, og der var sange indimellem. Borgmesteren, Mikael Klitgaard, var blandt dem, der holdt en lang tale. Alle roste Ole for sit behagelige væsen og måden at være på.

Mange af Det Blå Hus' personale og brugere kom til arrangementet.

Buffeten bød på lækker mad og drikke, som blev leveret af CL Partyservice.

Vi ønsker Ole et stort tillykke med fødselsdagen..

Nehme, redaktionen



Selvværdsproblematikker

Begrebet selvværd dækker over en persons vurdering af egen værdi. Et dårligt selvværd kan i høj grad kompromittere personens glæde og livsførelse, idet selvværdsproblematikker er forbundet med følelser af skyld, utilstrækkelighed, mindreværd, selvhad og en følelse af ikke at have ret til at være lykkelig. Et dårligt selvværd bunder oftest i den selvforståelse, man har udviklet som følge af oplevelser i den tidlige barn- eller ungdom.

Personer, der lider af lavt selvværd, har typisk en negativ opfattelse af sig selv, som særligt kommer til udtryk ved usikkerhed, selvkritik, og skyldfølelse. Ved lavt selvværd har man tit en oplevelse af ikke at være god nok i forskellige situationer samt et grundlæggende syn på sig selv som kedelig, uinteressant og belastende for sine omgivelser.

Denne oplevelse af utilstrækkelighed medfører tit meget strenge og perfektionistiske krav til sig selv, hvilke

resulterer i en øget opmærksomhed på fejl og mangler samt en undervurdering af de positive sider ved sig selv.

Lavt selvværd kan være meget invaliderende, og medfører ofte en del adfærdsmæssige ændringer som et resultat af en undervurdering af ens evner til at klare udfordringer af forskellig art. Dette kan f.eks. vise sig i sociale situationer, hvor oplevelsen af at være utilstrækkelig kan medføre undgåelsesadfærd, sikkerhedsadfærd og isolation, eller en overkompensation i form af at være ekstremt social, behjælpelig, og/eller accepterende over for andres fejl. Sidstnævnte kan ofte føre til, at man går på kompromis med sine egne værdier, og har svært ved at sige fra over for sine omgivelser.

Ved hjælp af kognitiv adfærdsterapi kan man opnå indsigt i, hvordan ens selvværd er blevet udviklet gennem livet samt, vigtigst af alt, hvorledes det kan øges fremadrettet.

Kilde:www.pjkp.dk

Råd og vejledning ved Ida

Mit navn er Ida, og jeg arbejder som socialrådgiver i Socialpædagogisk Støtteteam Vest samt i tilbuddet Råd og Vejledning i Det Blå Hus i Brønderslev Kommune. Jeg er til stede hver tirsdag kl. 15-17 og torsdag kl. 14-16. Råd og Vejledning er målrettet dig, der har brug for hjælp til at håndtere hverdagsproblemer og ønsker en hurtig og konkret afklaring på dine spørgsmål.

I Råd og Vejledning kan du få støtte til blandt andet:

- Læsning og forståelse af breve: Jeg kan hjælpe dig med at læse og forstå indholdet i dine breve.
- Rådgivning om kommunale tilbud og rettigheder: Oplysning om, hvilke støttemuligheder og tilbud du kan have adgang til. Det kan omfatte hjælpemidler, boligstøtte, ledsagerordninger og andre relevante støtteordninger.
- Støtte til kontakt med offentlige instanser: Vejledning i og hjælp til kontakt med kommunen, læger, boligforeninger og andre offentlige instanser. Dette kan være med til at gøre det lettere at navigere i det offentlige system.
- Overblik over økonomien: Få hjælp til at skabe struktur på din økonomi

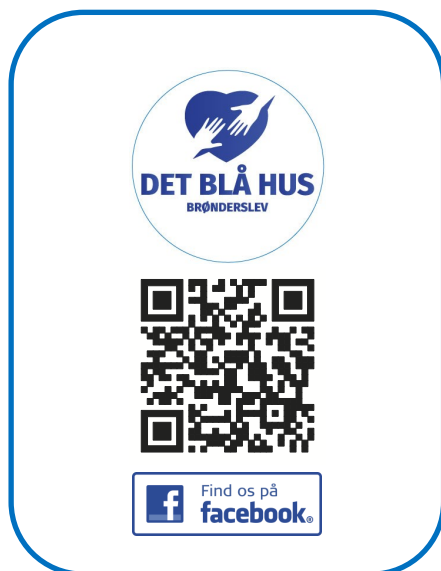
og til praktisk brug af netbank og e-Boks på vores PC.

- Brug af PC, netbank og Mit-ID: Støtte til at bruge digitale værktøjer og sikre, at du kan administrere Mit-ID og digitale postløsninger.
- Kendskab til tilbud og aktiviteter i lokalområdet: Information om aktiviteter, uvisiterede tilbud, og henvisning til sociale og netværksstyrkende initiativer, såsom klub- og værestedstilbud eller frivillige organisationer.
- Styrkelse af netværk: Hjælp til at opbygge eller vedligeholde dit netværk, så du kan få glæde af relationer og støtte i hverdagen.

Formålet med Råd og Vejledning er at hjælpe dig med de mest presserende problemstillinger her og nu. Der tilbydes en kort, praktisk støtte uden behandling eller længerevarende samtaleforløb. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt tilbuddet passer til dine behov, er du altid velkommen til en uforpligtende samtale den første time af åbningstiden.

Jeg ser frem til at hjælpe dig med dine hverdagsudfordringer og vise dig de muligheder, der findes her i kommunen.

Ida



Nøgle for social-psykiatrien i Brønderslev Kommune



BRØNDERSLEV 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

Døgninginstitution Hedebo

Afdelingsleder: Claus Henrik Andersen
Tlf. 99 45 49 88
E-mail: clhan[a]99454545.dk

Socialpædagogisk Støtteteam

(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 07.00