

**Misofoni:
"Had for lyde"**
Læs mere på side 2-3.

Selvskade
Læs mere på side 4-5.

Påskefrokost 2025
Læs mere på side 8.

Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

DER ER LYS FOR ENDEN AF TUNNELEN...

Læs i dette nummer:

- Nye NADA-tider
Side 6
- Besøg på
skønhedssalon
Side 7
- Påskefrokost i DBH
Side 8
- Maling af DBH
Side 9
- Springbrætfestival
Side 12-13
- Den Nationale
Værestedsdag
Side 14-15
- Rygestop i
socialpsykiatrien
Side 16
- BIFOS Nyheder
Side 18-19
- Angst for hunde
Side 20



Avisen
online.

Langt hovedparten af os går ikke gennem livet, uden at vi oplever kriser af mindre eller større grad.

Lyset indgiver ofte et håb. "Der er lys for enden af tunnelen", eller "Det er altid mørkest lige før dag gry.", siger man, når livet viser sig fra sin barske side og trækker nogen ned i mørket. Men uden mørket er det svært at se lyset, og de er dermed begge nødvendige livsvilkår. Bevæbn dig med tålmodighed!

Misofoni: "Had for lyde"

Misofoni kan oversættes til "had for lyde" og er en lidelse, hvor personen oplever et svært fysisk og psykisk ubehag ved eksponering for bestemte lyde – eksempelvis lyden af folk der spiser. I mange tilfælde er det svært at undgå de ubehagelige lyde, og lidelsen kan derfor få stor betydning for den daglige livsudfoldelse samt skabe u hensigtsmæssig undgåelsesadfærd.

Misofoni er en relativt uudforsket lidelse, hvorfor der ikke findes sikre tal på forekomsten heraf. Forskning har vist, at behandling af misofoni med særlig tilpasset kognitiv adfærdsterapi resulterer i væsentlig lettelse eller fuldstændig bedring af symptomerne hos over halvdelen af klienterne. Behandling med kognitiv adfærdsterapi indebærer blandt andet reciprok inhibition, afspændingsteknikker og forsigtig gradvis eksponering med samtidig anvendelse af responshindring og reciprokke teknikker.

Hvad er misofoni?

Misofoni, som direkte oversættes til "had for lyde", er en relativt uudforsket lidelse, hvor personen oplever en automatisk fysisk reaktion på specifikke lyde. Personer med misofoni rapporterer angst, panik, væmmelse og raseri, når de udsættes for disse udløsende lyde. Lidelsen betegnes også Selective Sound Sensitivity Syndrome, SSSS, SSS og 4S.

I mange tilfælde af misofoni relaterer ubehaget sig til lyde skabt af andre mennesker. Det kan eksempelvis forekomme, når man hører lyden af tyggen eller hosten. Andre eksempler på udløsende lyde kan være, når nogen klipper negle, børster tænder, spiser knust is, trykker på en kuglepen, slubrer, snøfter, nyser,

gaber, går, tygger tyggegummi, griner, snorker eller skriver på computer.

De udløsende lyde bliver af personer uden misofoni oftest blot ignoreret, men for personer med misofoni medfører de stærke, ubehagelige følelser. Oplevelsen kan sammenlignes lidt med lyden af et søm, der bliver trukket langs en kridttavle – en lyd der for langt de fleste mennesker er associeret med en ubehagelig reaktion.

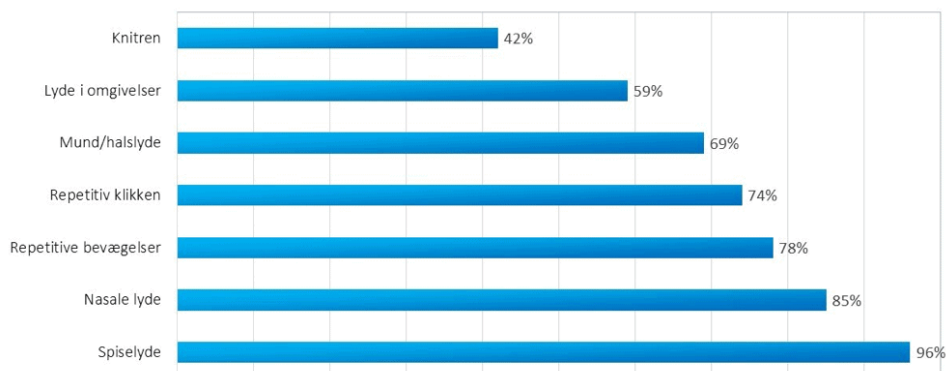
De førnævnte lyde, der findes særligt forstyrrende, kaldes også triggere eller misofoniske lyde. Grafen herunder viser forskellige misofoniske lyde og det gennemsnitligt oplevede ubehag. Det fremgår, at de mest almindelige triggere er spiselyde, som hele 96% af personer med misofoni har det svært med.

- Knitren = lyde såsom plastikposer og sideskift i papirbøger
- Lyde i omgivelser = fx musik eller snak hos naboen, lyde af maskiner fx opvaskemaskiner, vaskemaskine, printere mm., offentlige telefonsamtaler
- Mund/halslyde = fx rømmen, hosten eller fløjten

- Repetitiv klikken = fx med negle, kuglepen eller som tastaturtryk
- Repetitive bevægelser = fx kløen, rokken med benene, fingerbevægelser
- Nasale lyde = fx lyden af åndedræt, snorken
- Spiselyde = fx smasken, indtagelse af chips, tyggegummi eller æble

Almindeligvis forårsages de intense følelser af auditive stimuli, men undertiden kan disse blive udvidet til også at omhandle visuelle stimuli, der bliver direkte relateret til den udløsende lyd. Eksempelvis kan det at se en anden spise forårsage impulsiv aggression. Således behøver personen i nogle tilfælde ikke engang at høre lyden for at opleve et ubehag, og det kan være nok blot at se andre udføre den "larmende" handling på afstand.

Den automatiske fysiske reaktion, som personer med misofoni oplever i forbindelse med at høre, se eller fornemme en udløsende lyd, kan beskrives som en form for kamp-flugt reaktion, som også kendes fra angstlidelser. Denne reaktion, også kaldet fight-or-flight, er en naturlig



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 2025.

Næste nr. udkommer 20. august 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.



refleks, hvor kroppens muskler, hormonsystem og stofskifte alle medvirker til at gøre personen kampklar og opmærksomheden skærpet, når man udsættes for en potentiel trussel eller belastning.

Det er med andre ord en biologisk reaktion, som sætter individet i stand til at reagere hurtigt og hensigtsmæssigt, ofte ved enten at kæmpe eller flygte, i tilfælde af fare.

Det intense følelsesmæssige ubehag, som personer med misofoni oplever i forbindelse med udløsende lyde, resulterer i mange tilfælde i undgåelsesadfærd og nedsat socialisering. Mange personer med misofoni trækker sig helt fra sociale sammenhænge på grund af frygt og angst for, at en udløsende stimulus kan være til stede. Misofoni medfører derfor ofte ødelagte sociale relationer samt reducerede arbejdsmuligheder. Dette hænger i høj grad sammen med, at personer med misofoni har god indsigt i deres egen lidelse og opfatter sine reaktioner som overdrevne og urimelige samt til tider moralsk uacceptable.

Misofoni findes i flere sværhedsgrader, hvor især sværhedsgraden af det følelsesmæssige ubehag og forstyrrelsen af arbejdslivet og det sociale liv synes at være afgørende symptomer. Størstedelen oplever et moderat til svært ubehag, hvor de misofoniske lyde opleves som forstyrrende, forårsagende irritation, vrede og afsky, dog i en håndterbar grad. Størstedelen oplever også en moderat forstyrrelse af deres arbejds- og sociale liv, hvor forstyrrelsen beskrives som tydelig, men håndterbar.

Årsager til lydoverfølsomhed

Årsagen til misofoni er relativt ukendt. Symptommønstret ved misofoni deler dog en række egenskaber med andre diagnoser, herunder herunder specifikke fobier, posttraumatisk stress, social fobi, OCD, emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse, borderline personlighedsforstyrrelse, autismspektrumforstyrrelser m.m. Til trods for, at misofoni ligner disse lidelser på visse fronter, er der ingen af de diagnostiske kriterier, der passer til hele symptommønstret ved misofoni, hvorfor denne må antages at være en selvstændig lidelse.

Nogle mener, at misofoni er en neuropsykologisk lidelse, hvor de sensoriske og/eller motoriske netværk i hjernen er påvirkede. Misofoni skyldes ikke 'super-hørelse', tinnitus eller lignende tilstande. I forlængelse heraf peger nogle forskere på, at misofoni kan være en form for synæstesi. Synæstesi er en neurologisk lidelse, hvor der forekommer en blanding af forskellige typer af sanseindtryk.

For eksempel kan nogle personer med synæstesi høre farver, se lyde og smage berøringer. Om der reelt er en kobling mellem misofoni og synæstesi vides dog ikke med sikkerhed.

I et studie rapporterede personer med misofoni, at de havde haft lidelsen siden barndommen. De første tegn på misofoni, de kunne erindre, var følelser af dyb afsky, når de eksempelvis hørte familiemedlemmer spise. Man kan forestille sig, at denne fornemmelse har betinget individet og medført yderligere misofoniske symptomer eller undvigende adfærd fremadrettet.

En sidste mulig forklaringsmodel er, at personlighedsforstyrrelsen OCPD disponerer for misofoni. OCPD står for

"Obsessive Compulsive Personality Disorder", men kaldes på dansk også for tvangspræget personlighedsforstyrrelse. Lidelsen er blandt andet karakteriseret ved perfektionisme, et stort kontrolbehov, rigiditet og voldsom ordenstrang.

Behandling af lydoverfølsomhed

På nuværende tidspunkt findes der ingen evidensbaseret behandling for misofoni, da der endnu ikke er foretaget studier nok. Dog er det videnskabeligt bevist, at kognitiv adfærdsterapi (KAT) har en positiv effekt på personer plaget af misofoni. En undersøgelse viste, at symptomerne hos næsten halvdelen af en gruppe misofoni-patienter, der modtog KAT, forsvandt eller reduceredes betydeligt. Det sås desuden, at jo mere alvorlige symptomerne er, jo mere modtagelig er man for behandling med kognitiv adfærdsterapi (Schröder, Vulink, van Loon & Denys, 2017).

Ved KAT behandles lidelsen blandt andet ved hjælp af kognitiv omstrukturering, hvor der arbejdes på at ændre på personens tanker vedrørende de udløsende stimuli samt associationerne hermed. Dette gøres blandt andet ved hjælp af reciprok inhibition, hvor man hæmmer de ubehagelige følelsesmæssige og kropslige fornemmelser der fører til det uhensigtsmæssige respons ved at man samtidig viser eller giver klienten noget behageligt der udløser et positivt respons. På den måde erstatter man så at sige det uønskede respons med et hensigtsmæssigt. Psykologen kan blandt gøre dette ved at vise klienten et positivt billede eller en video, som kan hjælpe vedkommende til at skabe gode følelser i en ubehagelig situation.

Kilde: www.pjkp.dk

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](mailto:post[a]brugeravisen.dk)

Selvskade

Selvskadende adfærd karakteriseres ved handlinger, der bevidst har til hensigt at forvolde fysisk skade på én selv; eksempelvis at skære, bide, kradse eller brænde sig selv. Selvskadende adfærd er typisk et symptom på svære følelser eller tanker frem for et mål i sig selv. Et studie har vist, at ca. 11% af den danske befolkning har udsat sig selv for selvskadende adfærd, hvor dette tal er 33% i alderen 18-30 år. Forskning peger på, at kognitiv adfærdsterapi rettet mod det individuelle tilfælde er den mest effektive tilgang til behandling af selvskadende adfærd. Terapien omhandler bl.a. en identificering af hvad, funktionen af den selvskadende adfærd er – dette kan du læse mere om herunder.

Hvad er selvskadende adfærd?

Selvskadende adfærd er et bredt begreb, der inkluderer alle former for handlinger, der udføres med intentionen om at forvolde fysisk skade på sig selv. I dette henseende betragtes selvskadende adfærd altså som en bevidst handling, hvorfor uoverlagte handlinger eller handlinger, hvor fysisk skade på én selv ikke var tilsigtet, ikke falder inden for definitionen. Til definitionen af selvskade kommer desuden, at handlingen skal anses som værende socialt upassende og ikke

være udført i den hensigt at begå selvmord. Tatoveringer, scarification, huller i ørene og andre former for skadende kropsudsmykning regnes dermed ikke som selvskadende adfærd, fordi de netop er socialt og (sub) kulturelt acceptable handlinger.

Selvskadende adfærd kommer typisk til udtryk ved at skære, stikke, bide, slå, kradse eller brænde sig selv. Oftest er den fysiske skade dog overfladisk og medfører ikke varig skade. Den fysiske skade er sjældent målet i sig selv, hvorfor adfærden bedre kan forstås som en mestringsstrategi med det formål at lindre eksempelvis svære tanker eller følelser. Adfærden kan også have til hensigt at opnå noget ønsket som eksempelvis omsorg.

En generel fordom om selvskadende adfærd er, at det er som et forsøg på selvmord. Selvskade er dog ikke et selvmordsforsøg, om end begge handlinger foregår bevidst. I modsætning til selvmordsforsøget udspringer den selvskadende adfærd ikke af en intention om at dø, men af ønsket om at stilne en psykisk smerte gennem udøvelsen af en fysisk smerte eller for at opnå opmærksomhed eller andre former for belønnende konsekvenser. Det kan desuden nævnes, at selvom selvmord og selvskade begge kan være forsøg på at

stoppe en psykisk belastning, bliver selvskade en strategi for at overleve – modsat selvmordet.

Selvskadende adfærd kan umiddelbart opdeles i to kategorier: henholdsvis den direkte og den indirekte selvskade. Den direkte selvskade finder sted inden for en afgrænset tidsperiode, hvor der hersker en klar bevidsthed om, at kroppen påføres skade. I modsætning hertil beskrives den indirekte selvskade som et forløb, der strækker sig over lang tid med en mere uklar forståelse af, hvorledes selvskaden påvirker kroppen. Eksempler på indirekte selvskade kan være overdreven træning eller stofmisbrug.

Årsager til selvskadende adfærd

Selvskade er som oftest en reaktion på svære eller uoverskuelige omstændigheder såsom depression, ensomhed, angst, oplevelsen af et fysisk eller psykisk traume, sensorisk overstimulering eller lignende. Ved sådanne svære omstændigheder kan der opstå overvældende negative tanker eller følelser, som kan være årsagsgivende til den selvskadende adfærd. Selvskadens årsag vil dermed knytte sig til et behov for at regulere tanker eller følelse, der ikke synes at kunne overkommes på andre måder.



Selvskadende adfærd kan i dette henseende være effektivt som kortsigtet distraktion og lindring af det psykiske ubehag eller alternativt som middel til at opnå f.eks. social opmærksomhed. Ved flere repetitioner indlæres den selvskadende adfærd ofte ret effektivt, hvilket kan gøre den svær at afvænne. Samtidig kommer den uhensigtsmæssige mestringsstrategi i vejen for udviklingen af mere passende og langsigtede strategier i de udløsende situationer.

Behandling af selvskadende adfærd

Forskning har påvist, at kognitiv adfærdsterapi er den mest effektive metode til behandling af selvskade. Kognitiv adfærdsterapi for selvskade er altid individualiseret i den forstand, at behandlingen baserer sig på en helt individuel forståelse af, hvad der udløser og vedligeholder adfærden hos den enkelte.

Det er helt afgørende for en vellykket behandling, at man kommer frem til en fyldestgørende forståelse af ens egen selvskade adfærd – altså hvilken funktion adfærden har for én. Eftersom den selvskadende adfærd ofte anvendes som en mestringsstrategi i

svære situationer, vil behandlingen beskæftige sig med at identificere de udløsende situationer og de relevante faktorer i disse samt at afprøve og indlære hensigtsmæssige alternative strategier, som har den samme funktion som den selvskadende adfærd, men uden de mange negative konsekvenser.

Mere generelt fokuserer behandlingen også på at udfordre og ændre de negative tanker, der har en forbindelse med situationerne, hvor den selvskadende adfærd forekommer. For eksempel vil de fleste, der udfører selvskadende adfærd, når de er kede af det eller oplever sig ensomme, have negative tanker omkring sig selv, sin egen fremtid og hvad andre tænker om dem. Ved at undersøge og evt. nuancere disse tanker, vil man oftest kunne opnå, at de udløsende situationer bliver mindre hyppige, hvorfor den selvskadende adfærd følgelig bliver sjældnere. Oftest vil man her også forsøge at identificere andre former for uhensigtsmæssig adfærd, der øger risikoen for, at de udløsende situationer opstår. Dette kan for eksempel være en tendens til at isolere sig selv, til at overtænke tidligere negative hændelser, overdreven

bekymring eller planlægning, socialt aggressiv adfærd eller andre former for adfærd, der øger risikoen for de stærke følelsesmæssige tilstande, som i sidste ende ofte udløser selvskadende adfærd.

Forekomst af selvskadende adfærd

Det formodes, at 11 % af den samlede befolkning i Danmark har foretaget bevidste selvskadende handlinger mindst én gang.

Størstedelen af den selvskadende adfærd finder sted i den yngre del af befolkningen, hvor omkring en tredjedel af 18-30-årige har udført skade på sig selv med vilje mindst én gang i deres liv. Dertil kan nævnes, at 22 % af eleverne i de danske gymnasier har skadet sig selv, mens 9 % har udført selvskade mere end 20 gange inden for det seneste år.

Kilde: www.pjkp.dk



Nye NADA tider

Fremover er det muligt at
få NADA i følgende tidsrum:

Hold 1 kl. 09.10-10.00
Hold 2 kl. 10.10-11.00
eller kl. 13.30-15.00

Der er ikke mulighed for at få NADA
tirsdag eftermiddag.

Det vil sige, at man skal komme kl.
09.10, kl. 10.10 eller i
tidsrummet kl. 13.30-15.00

Grundet de nye tider, betyder det, at
man ikke kan forvente at sidde alene,
når der gives NADA.



Vi tilbyder NADA i Det Blå Hus på nedenstående tidspunkter:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.15-10.00	Kl. 9.15-10.00	Kl. 9.15-10.00	Kl. 9.15-10.00	Kl. 9.15-10.00
Kl. 10.15-11.00	Kl. 10.15-11.00	Kl. 10.15-11.00	Kl. 10.15-11.00	Kl. 10.15-11.00
Kl. 13.30-15.00		Kl. 13.30-15.00	Kl. 13.30-15.00	Kl. 13.30-15.00

Ingen tilmelding. Bare duk op 😊

Skønne kvinder fra Det Blå Hus blev endnu skønnere

Der er ikke andet end skønne kvinder i Det Blå Hus, men den 8. april blev medlemmer af Kvindeklubben endnu skønnere.

Vi tog samlet afsted med tog og bus til Aalborg, hvor vi besøgte skønhedssalonen Beauty & Style, der ligger centralt placeret lige ved Nytorv. Beauty & Style havde lavet favorable tilbud til os, så vi kunne blive forskønnede. Sikke en SKØN oplevelse at blive nusset om og plejet af de dygtige og søde kosmetologstuderende. Nogle fik

ansigtsbehandlinger, andre fik farvet vipper og rettet bryn, mens endnu andre blev klippet og stylet af kompetente frisørelever.

Totalt forskønnede gik vi ud i Aalborg gader i det smukke forårsvejr, shoppede og spiste frokost på Café Herman i Salling.

Sikke en dejlig dag. Dem må vi ha' nogle flere af.

Rikke, DBH



LÆKKER FROKOST

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



Ugens menu kan
ses på vores
Facebook side.



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

Smag på Fællesskabet: Påskefrokost i Det Blå Hus den 15. april

I Det Blå Hus er påskefrokosten en kærtkommen tradition, der samler borgere og medarbejdere til hyggeligt samvær og fællesskab. Husets værested fungerer som samlingspunkt, hvor der dækkes op til en festlig frokost, og i år bød vores dygtige kok, Michael, på et væld af klassiske påskeretter og hjemmelavede lækkerier.

På menuen stod bl.a. flere slags sild, fiskefileter, æg, rejer, skaldyr- og

hønsesalat, et delikat udvalg af salater og kartoffelsalater, flødekartofler, frikadeller og lammekølle med skysauce. Ovenpå den lækre frokost havde husets konditor, Josefine, kreeret en skøn frugtkage. Absolut ingen gik sultne hjem.

Arrangementet er en del af husets sociale aktiviteter og understøtter dets formål om at skabe meningsfulde fællesskaber for psykisk sårbare.

Med deltagelse fra både brugere og personale bidrager påskefrokosten til at styrke relationer og skabe en varm og inkluderende atmosfære.

Påskefrokosten i Det Blå Hus er således mere end blot et måltid; det er en fejring af fællesskab, tradition og det gode liv i trygge rammer.

Rikke, DBH



**Kaffeklubben
i Det Blå Hus**



**Vi har altid friskbrygget kaffe på kanden.
5 kr. pr. kop eller
40 kr. om måneden.**

5kr



Fornyet og farverigt: Det Blå Hus har fået et løft

Den 27. marts gik et lokalt malerfirma i gang med at male Det Blå Hus indvendigt. Forud var gået en del overvejelser omkring farvevalg, organisering, tidshorisont og ikke mindst økonomi.

Den 15. april sagde vi farvel til maleren, der nu var nået i mål. Det har været en lang proces, der har krævet grundig planlægning, mange hænder og ikke mindst masser af tålmodighed. Nu står huset flot og fornyet, og det emmer af både friskhed og fællesskab.

Allerede i planlægningsfasen blev det klart, at projektet ville kræve mere end bare maling og pensler. Der blev lavet en nøje tidsplan, taget hensyn til brugernes daglige aktiviteter og tilgængelighed. Det har været vigtigt at sikre, at alle følte sig trygge undervejs i den gennemgribende proces.

Et hus i brug – også under renovering. Det særlige ved processen har været, at Det Blå Hus hele tiden har været i drift. Derfor blev malerarbejdet opdelt i etaper og koordineret, så det forstyrrede mindst muligt.

Der blev flyttet møbler, gjort rent og dækket af – alt imens dagligdagen fortsatte med arbejdet i værksteder, aktiviteter, frokostservering og hyggeligt samvær.

Den nye blå farve og det friske udtryk har gjort en mærkbar forskel. Det Blå Hus fremstår nu mere mødekommende, lyst og rart at være i – både for dem, der kommer dagligt, og for besøgende.

Rikke, DBH



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

Stor interesse for årets sommerhustur til Rubjerg

Tirsdag den 26. marts blev der afholdt infomøde i Det Blå Hus om den traditionsrige sommerhustur til Rubjerg Aktivitetscenter, som hvert år finder sted i september. Og der var stor interesse – flere end forventet dukkede op for at høre nærmere om årets tur, der allerede tegner til at få rekordmange deltagere.

På mødet blev der informeret om datoer og praktiske forhold. Der blev stillet spørgsmål, udvekslet minder fra tidligere år og man mærkede stor begejstring over udsigten til endnu en hyggelig uge i naturskønne omgivelser.

Stemningen var god, og det er tydeligt, at sommerhusturen er et højdepunkt for mange. Den giver ikke blot mulighed for afslapning og frisk luft, men også for fællesskab, grin og nye oplevelser.



Nu glæder vi os bare til september – og til endnu en uforglemmelig tur til Rubjerg.

Rikke, DBH

Sød fredag i Det Blå Hus: Josefine forkælede med kagebord

Fredag den 21. marts blev en ekstra lækker dag i Det Blå Hus, da husets konditor, Josefine, havde inviteret til kagebord. Arrangementet var populært, og mange havde meldt sig til for at nyde eftermiddagen i det søde selskab.

De fremmødte blev forkælet med en smuk tapastallerken – ikke med ost og pølse, men med små, håndlavede konditorkager i fine variationer. Hver tallerken var en fryd for både øjne og smagsløg og bød på alt fra frugttærte, små moussekager til fyldte romkugler og sprøde vandbakkelse med lækker fyld.

Stemningen var hyggelig og afslappet, og mange benyttede lejligheden til at nyde kaffen i godt selskab og lade sig overraske af de mange smagsnuancer. Der blev snakket,

smagt og nydt i fulde drag – og mange håber allerede, at kagebordet gentager sig snart.

For dem, der ikke kunne blive og nyde det på stedet, var der også mulighed for at tage tallerkenen med hjem, hvilket en del benyttede sig af.

Stor tak til Josefine for det flotte arbejde og de søde indslag, der satte prikken over i'et på en dejlig forårsfredag i Det Blå Hus.

Rikke, DBH



BRØNDESRLEV
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.



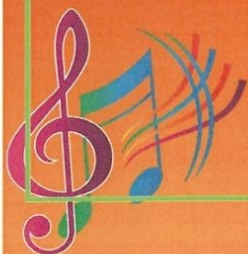
SPRINGBRÆT-FESTIVAL 2025

RHODODENDRONPARKEN I

BRØNDERSLEV

TORS DAG D. 22. MAJ

KL. 11.00 – 16.00



PROGRAM:

KL. 11.00: ÅBNINGSTALE MIKAEL KLITGAARD

KL. 11.15: SPRINGBRÆTBANDET

KL. 12.30: JOHNNY MADSEN TRIBUTE

KL. 14.00: JACOB HAUGAARD

KL. 15.15: SPRINGBRÆTBANDET AFSLUTTER

KL. 16.00: FARVEL OG TAK FOR EN HERLIG DAG



På festivalpladsen er der telte med salgsboder, hvor der kan købes Øl, vand og mad, samt merchandise.

Kom og vær med til at skabe en fantastisk eftermiddag i musikkens tegn.

Festivalen er støttet af "Springbrætfestivalens venner" og på pladsen vil der være information om foreningen og evt. medlemskab.

KONFERENCIER: OLE FRANDSEN

ENTRE 30 KR.

BETALES VIA MOBILPAY 260067

ELLER KONTANT I EN AF BODERNE

ENTREEN ER MED TIL AT BEVARE

SPRINGBRÆT-FESTIVALEN



Har du husket at sætte kryds i kalenderen **torsdag den 22. maj** så du kan deltage i årets **Springbrætfestival?**

Vi vil gerne opfordre til, at I kigger forbi Rododendronparken i Brønderslev torsdag den 22. maj, hvor der afholdes

Springbrætfestival fra kl. 11.00-16.00

Det bliver en dag, hvor parken emmer af liv og musik, og forhåbentlig skinner solen og giver os de bedste forudsætninger for en skøn dag.

I dagens løb kan man nyde musik fra scenen, hvor Springbrætbandet, Johnny Madsen Tribute og Jacob Haugaard underholder. Madpakken kan godt spares denne dag, da der er gode muligheder for at forsyne sig i madboderne, hvor Springbrættet sørger for nygrillede pølser, øl og vand og Det Blå Hus sælger kaffe, te, saft og nybagt kage.

Vi håber, at I alle vil være med til at skabe en skøn dag i musikken og fællesskabets tegn. Mere info og dagens program fremgår af den officielle plakat for Springbrætfestivalen.

Vi ses i Rododendronparken den 22. maj
Rikke, DBH



Den Nationale Værestedsdag



Den Nationale Værestedsdag afholdes hvert år den 3. maj og blev første gang afholdt i 2022.

Det er Landsforeningen af Væresteders Brugerråd, som står bag Den Nationale Værestedsdag.

Den Nationale Værestedsdag fungerer som en årlig tilbagevendende begivenhed, der sætter fokus på værestederne, deres indsats og den betydning, som de har for de mennesker, der kommer på et værested.

Dagen markeres ved at så morgenfruefrø, som i løbet af

sommeren vil blomstre og lyse op rundt omkring i landet. Morgenfruen er valgt som værestedernes blomst af Landsforeningen af Væresteders brugerråd. Morgenfruen skaber associationer til værestedernes betydning for socialt udsatte værestedsbrugere, da den giver glæde, lyser op i mørket og skaber grobund for, at fællesskaber kan blomstre.

Morgenfruen, der blomstrer i al slags jord, vil stå tilbage efter værestedsdagen som et vidne om, at modstand gør os stærke, og at handlekraft er værd at dyrke.

Når du sår morgenfruer, anerkender du både værestedernes indsats og hjælper de udsatte insekter og dermed biodiversiteten.

Værestedsbrugere i hele Danmark får op til denne dag mulighed for at nominere netop deres værested som Årets Værested, og vinderen bliver offentliggjort og fejret på Den Nationale Værestedsdag.

I 2024 blev det værestedet Borgercafeen i Haderslev, som vandt titlen som Årets Værested.

Kilde: Landsforeningen af Væresteder



Værested var lukningstruet, nu vinder det stor pris

Lindehuset i Svaneke vinder titlen som Årets Værested i Danmark. Det kom som en overraskelse, der rørte brugerne af stedet.

Brugerne af Lindehuset fik en stor overraskelse, da de troppede op på værestedet fredag. De var mødt op til et åbent hus arrangement. Det var i

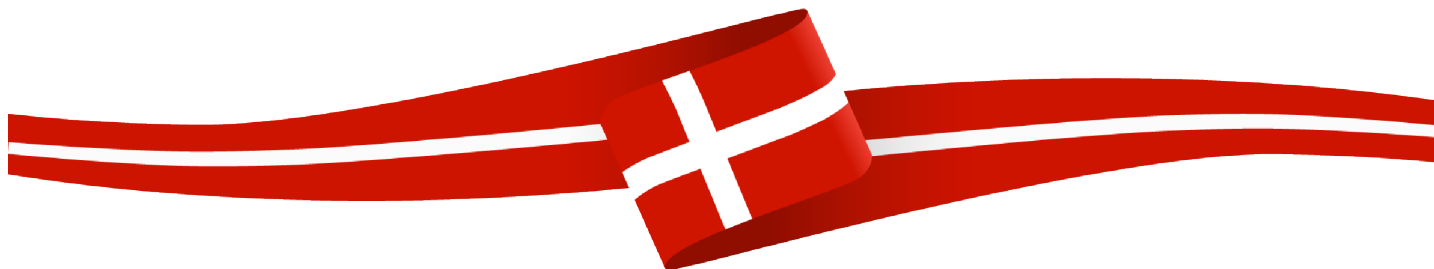
forbindelse med, at det på lørdag den 3. maj var National Væresteds Dag.

Arrangementet udviklede sig dog til en vaskeægte fejring.

Værestedet har fået titlen som Årets Værested i Danmark. Det er blevet

besluttet af Brugerrådet i Landsforeningen af Væresteder.

Lindehuset i Svaneke har tidligere været lukningstruet til stor frygt for medlemmer og ansatte.



Det Blå Hus summede af liv på Værestedets Dag

Fredag den 2. maj blev Værestedets Dag fejret med manér i Det Blå Hus. Dagen var nøje planlagt, og huset stod smukt pyntet både ude og inde – med friske blomster ude og inde, nye havemøbler og en stemning af fællesskab og fest.

Fejringen startede kl. 9, hvor værestedet summede af snak og hygge, mens bageriets lækre morgenbrød blev nydt i godt selskab. Kl. 12 var der fællesspisning, hvor alle fremmødte blev budt på grillede pølser og Michaels hjemmelavede kartoffelsalat – et måltid,

der skabte glæde og gode snakke rundt om bordene både i alle husets lokaler og på terrassen, hvor flere trodsede den stride vind.

Omkring 70 mennesker deltog i dagens festligheder. Både husets faste brugere, nye interesserede, ledere fra socialpsykiatrien og bostøtter var mødt op for at markere dagen sammen. Det gav anledning til både gensynsglæde og nye møder på tværs af relationer og livshistorier.

Dagen blev rundet af med lækker kage til kaffen og en varm stemning af taknemmelighed og fællesskab. Selvom Det Blå Hus ikke blev kåret til Årets Værested, blev dagen en rigtig stor succes. Det blev en dag med ekstra fokus på hygge, samvær og festlig stemning, og for os er der ingen tvivl om, at Det Blå Hus er verdens bedste værested.

Rikke, DBH



Rådgivning på Livslinien

Hvert år dør cirka 600 personer til selvmord i Danmark. Det er omtrent tre gange så mange, som der dør i trafikken. Ydermere estimeres det, at der er hen ved 10.000 selvmordsforsøg.

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen.

Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning, **70 201 201** alle årets dage fra kl. 11-05

Du kan kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 17-21 samt lørdag og søndag kl. 13-17

Du er altid anonym, når du kontakter Livsliniens rådgivning. De fleste mennesker har perioder, hvor livet eller en situation opleves som så svær, at de ikke kan magte den alene. For nogen fører krisen til selvmordstanker og uden hjælp måske til selvmordsforsøg og selvmord.

Derfor er det afgørende, at du får fortalt et andet menneske, at du har det svært, så du kan få den hjælp og støtte, du har brug for. På Livslinien er vi vant til at tale om selvmord og selvmordstanker, og vi vil meget gerne tale med dig.

Du kan også kontakte Livslinien, hvis du er pårørende eller efterladt til selvmord.

Der kan i perioder være travlt på rådgivningen, hvor det kan være svært at komme igennem. Er du akut selvmordstruet, skal du kontakte 112.

Livsliniens holdning til selvmord

Livslinien har forståelse for, at selvmord kan opleves som en udvej men vil til enhver tid hjælpe til at se andre muligheder.

Læs mere på www.livslinien.dk

Rygestop i socialpsykiatrien

Brønderslev Kommune har været med i et 3- årigt projekt "Røgfrihed for alle".

Det har været et projekt, som har tilbudt et fleksibelt rygestop til borgere med en psykisk lidelse. De uddannede rygestopkonsulenter i socialpsykiatrien har i tæt samarbejde med Sundhedscentret i Brønderslev, hjulpet mange borgere med at kvitte smøgerne eller nedsætte det daglige forbrug.

Selvom projektet stoppede ved udgangen af 2024, er der fortsat mulighed for at få hjælp til at stoppe med at ryge.

De uddannede rygestop konsulenter i socialpsykiatrien på

Hedebo, i bostøtten og i Det Blå Hus, er fortsat klar til at hjælpe de borgere, som ønsker at få hjælp til at stoppe eller nedsætte deres cigaret eller snus forbrug.

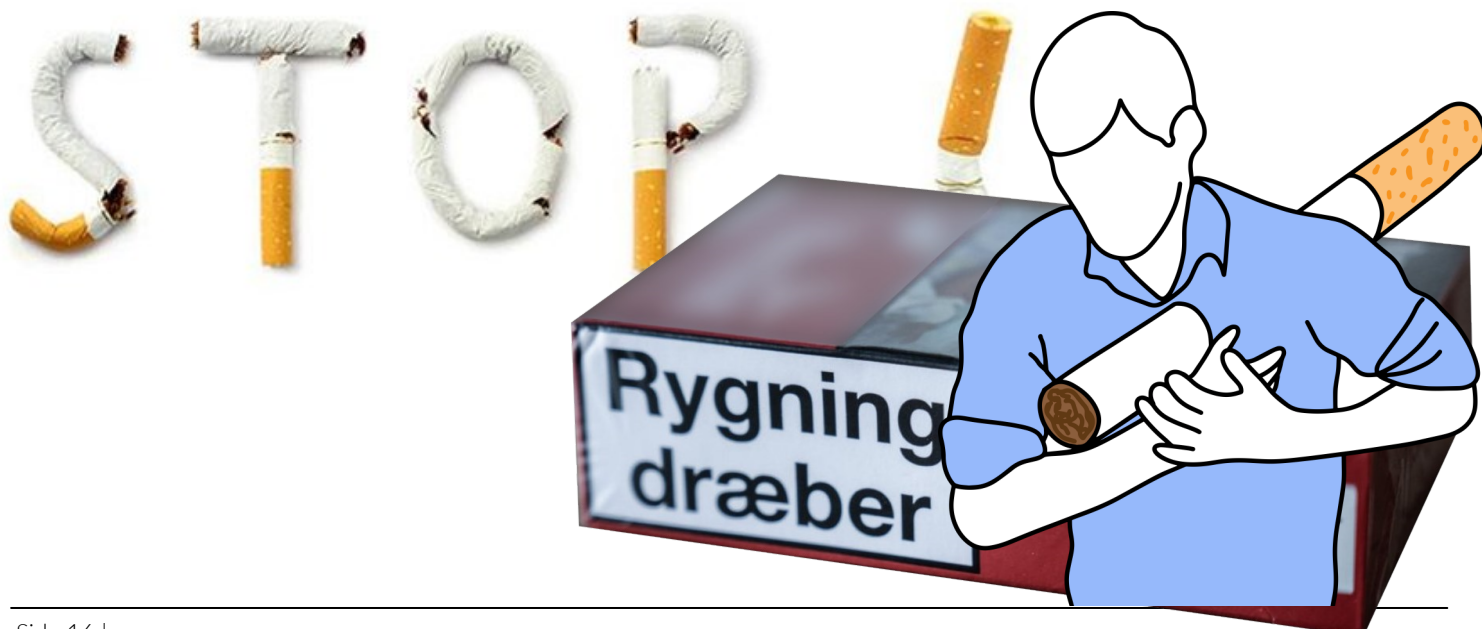
Ring til Rikke på Hedebo Tlf. **99455020**

Eller kontakt Tina eller Anette i Det Blå Hus Tlf. **99455180**

Mette i Sundhedscentret kan kontaktes på tlf. **98402424**

Din bostøtte kan også hjælpe dig med at få fat i en rygestop konsulent.

Anette, DBH



Fællessang i Det Blå Hus: Anne-Klara afsluttede sin praktik med musik og glæde

Den 20. marts blev en hyggelig og musikalsk eftermiddag i Det Blå Hus, da virksomhedspraktikanten Anne-Klara samlede både borgere og personale til fællessang i værestedet. I løbet af sin tid som praktikant havde Anne-Klara arbejdet på at opgradere det gamle sanghæfte, og hendes afslutning på praktikken bød på en dejlig sangeftermiddag, hvor alle kunne synge med på kendte klassikere.

Anne-Klara spillede selv på klaveret og satte tonen for fællessangen. Sangen "Mormors Kolonihavehus" var blandt de populære valg, og der blev sunget med på både nostalgiske og glade melodier. Stemningen var høj, og fællesskabet omkring musikken skabte en dejlig atmosfære i huset.

Rikke, DBH

Digital fodboldfest i Det Blå Hus

Fredag den 14. februar var der lagt op til digital fodboldfest i Det Blå Hus, hvor årets FIFA-turnering løb af stablen. En engageret gruppe borgere deltog i turneringen, og flere kiggede forbi for at følge med i kampene og mærke stemningen.

Der var spænding fra start til slut. Kampene blev spillet med stor intensitet, og både deltagere og tilskuere levede sig fuldt ind i begivenheden. Stemningen var præget af grin, tilråb og jubel, når bolden røg i nettet – både på skærmen og i lokalet.

Efterhånden som turneringen skred frem, blev det hele endnu mere intenst. De sidste spillerunder var særligt spændende, hvor selv små resultater kunne ændre hele tabellen. Flere deltagere kæmpede side om side om sejren, men til sidst var det Svein, der trak det længste strå og kunne løfte det store trofæ og modtage titlen som FIFA25-mester.

Hos Det Blå Hus vil vi gerne sige tak for den store opbakning. Det var en aften fyldt med hygge, fællesskab og sund konkurrence – præcis sådan som vi elsker det.

Og én ting er sikkert: Flere deltagere har allerede luftet ønsket om revanche, så vi glæder os til næste gang, FIFA-turneringen er på programmet.

Jesper, DBH





SPORTSNYHEDER



BIFOS-generalforsamling 2025

Onsdag d. 26. februar 2025, kl. 17.00 afholdt BIFOS vores årlige generalforsamling. Som noget nyt afholdt vi generalforsamlingen i Det Blå Hus. Michael havde lavet and med alskens tilbehør. Det var en del bedre end den and vi plejer at få fra Bondestuen. Søs havde købt drikkevarer og noget sødt til kaffen.

Alle poster blev besat og der var et godt fremmøde. Inge blev valgt til bestyrelsen og Pia blev valgt til 2. suppleant. Som sædvanlig en fin generalforsamling i BIFOS.

PKB

DAI idrætsdag i Kildeparken i Ålborg

Onsdag d. 30. april var vi 5 fra BIFOS til DAI idrætsdag i Kildeparken i Ålborg 11.00-14.00. Der var diverse sjove havespil; Kongespil, Kuglespil, Minigolf, Crossfit, Discgolf, Dans, Petanque. Der skulle også have været turneringer i volley og fodbold, men der var ikke nok tilmeldte hold til at afholde turneringer. Der var sandwich, frugt og myslibar til frokost.

Efter endt stævne var der mulighed for gratis at deltage på idrætsmødets konference fra kl. 14.00, hvor der bl.a. var oplæg og debat om idræt for psykisk sårbare. DAI afholdt idrætsdagen i sammenhæng med afholdelsen af den årlige konference i Aalborg kaldet "Idrætsmødet" med deltagere fra hele landet.

PKB





SPORTSNYHEDER



INDENDØRS GÅ-FODBOLD STÆVNE I HJALLERUP

Torsdag d. 6. februar 2025 var BIFOS til stævne i gå-fodbold i Hjallerup Idrætscenter. Gå-fodbold er bedre egnet for fx ældre mennesker, da tempoet er langsommere, og det er ikke tilladt at tackle eller være fysisk.

Det viste sig at de andre hold udelukkende bestod af

seniorer, så vi havde en vis fordel af at være noget yngre end vores modstandere. Vi endte også med at vinde stævnet, og som det ses af billedet var prisen til vinderne en flaske rødvin.

PKB



Generalforsamling i Venneforeningen

Onsdag d. 19. marts 2025, kl. 13.00 afholdt Venneforeningen vores årlige generalforsamling i Det Blå Hus. Alle poster blev besat og der var et godt fremmøde. Laugi og Hanne blev valgt som henholdsvis 1. og 2. suppleant, og Laugi gik ind i bestyrelsen i stedet for Johanne, der valgte at trække sig. Linette og Rikke blev valgt som henholdsvis revisor og revisorsuppleant. I år fylder vi 10 år da vi blev stiftet i 2015.

Vi håber at vi stadigvæk eksisterer om fem år i 2030. I anledning af at Johanne går ud af bestyrelse i år gav hun lagkage. Vi vil gerne rette en stor tak til Johanne for de 10 år som hun har været med i bestyrelsen, og hendes bidrag til at stifte foreningen i 2015. Som sædvanlig en fin generalforsamling i Venneforeningen.

PKB

Cynofobi - angst for hunde

Hvad er cynofobi?

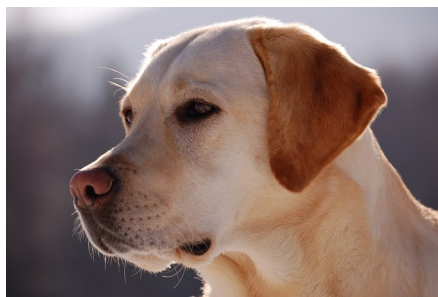
Cynofobi er den latinske betegnelse for frygt for hunde. Hundefobi er en specifik fobi, idet specifikke fobier netop er karakteriseret ved, at frygten er isoleret til et særligt objekt eller en særlig situation. Personer med denne lidelse oplever en vedvarende og irrationel angst ved tilstedeværelsen af hunde, eller ved den blotte tanke herom. Mange oplever også angst for pludselige afbildninger af hunde i for eksempel fjernsynet, på sociale medier eller i blade, hvorfor visse kanaler, programmer eller blade undgås eller kun udholdes med stort ubehag.

Når en person med hundefobi konfronteres med hunde, eller med en situation, for en hund potentielt kan optræde, opleves typisk en række symptomer af fysiologisk, tankemæssig og adfærdsmæssig karakter ud over blot følelsen af frygt. Kropsmæssigt kan man opleve karakteristiske angstsymptomer som hjertebanken, pludselig sveden, åndenød eller rysten, og tankerne kan begynde at kredse om farer, flugtveje og irrationelle katastrofetanker, hvor hunde vurderes til at udgøre en langst større fare, end det er realistisk.

Angstreaktionen fører almindeligvis til sikkerhedsadfærd eller undgåelsesadfærd, hvor hunde eller situationer med potentielle hunde helt undgås eller kun udholdes under visse sikkerhedsforanstaltninger. En sikkerhedsadfærd er eksempelvis at ringe til sine venner og bede dem sørge for, at deres hund er i snor eller er lukket inde i et andet rum, inden du kommer på besøg. Undgåelsesadfærd kan eksempelvis medføre, at man slet ikke vil besøge venner, der har hund, eller i svære tilfælde at man undgår nærmest al udendørs færden af frygt for at møde en hund. Hundefobi kan af disse grunde føre til meget ubehag og begrænset livudfoldelse, også selvom man sjældent faktisk konfronteres med hunde.

Årsager til fobi for hunde

Som med alle angstlidelser findes der et arveligt genetisk komponent, som giver en person højere risiko for at udvikle en angstlidelse. Dog spiller især miljømæssige faktorer og erfaringer en rolle ved specifikke fobier, der i mange tilfælde kan aktiveres af faktiske hændelser. For eksempel kan man have oplevet en hund, der sprang op af eller bed en som barn, eller en række mindre forhold, som til sidst akkumulerer til en egentlig fobi. Også såkaldt modellering, hvor barnet ser en voksen være bange for hunde, kan føre til udviklingen af cynofobi. Samtidig kan der peges på, at det evolutionært har været hensigtsmæssigt at være forsigtig i omgang med hunde og lignende dyr, hvilket kan forklare, at der hos mennesker oftere ses en angst for hunde end for eksempelvis fugle.



Behandling af cynofobi

Kognitiv adfærdsterapi har vist sig at være effektivt mod cynofobi. Forskning viser, at behandling fører til signifikant bedring hos 90-95 % af dem, der modtager kognitiv adfærdsterapi for deres fobi, og at resultater opnås på 5-10 sessioner for de fleste typer specifikke fobier.

Behandlingen fokuserer blandt andet på patientens forestillinger omkring selve det fobiske objekt, altså hunde, idet der samtidigt undervises om lidelsen og symptomerne, samt hvorledes de udvikles. Således undersøges personens antagelser omkring hundes farlighed, og man lærer at registrere og ændre uhensigtsmæssige tanker og reaktionsmøder, som opretholder angsten.

Kilde: www.pjkp.dk

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](mailto:ole.jespersgaard[a]99454545.dk)

Handicap- og psykiatrichef

Pia Kornø

Tlf.: 51 16 60 15.

E-mail: [pia.korno\[a\]99454545.dk](mailto:pia.korno[a]99454545.dk)

Områdeleder for socialpsykiatrien

Anette Høg Blach

Tlf.: 99 45 50 54.

E-mail: [aneh\[a\]99454545.dk](mailto:aneh[a]99454545.dk)

Rusmiddelcentret og bofællesskabet

Thorvaldsensvej

Afdelingsleder: Tanja Mølgaard Møller

Tlf.: 24 91 65 41.

E-mail: [tanm\[a\]99454545.dk](mailto:tanm[a]99454545.dk)

Det Blå Hus (værested, beskyttet beskæftigelse og ungegruppe),

Springbrættet (samværs- og aktivitetstilbud og beskyttet beskæftigelse) og **Klub Trampolinen**

Afdelingsleder: Sinne Møller Bertelsen.

Tlf.: 21 44 33 20.

E-mail: [sinn\[a\]99454545.dk](mailto:sinn[a]99454545.dk)

Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Claus Henrik Andersen

Tlf. 99 45 49 88

E-mail: [clhan\[a\]99454545.dk](mailto:clhan[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](mailto:esben.suurballe.christensen[a]99454545.dk)

Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Inge Kjærsgaard Jakobsen

Tlf.: 50 46 92 29.

E-mail: [bifos9\[a\]gmail.com](mailto:bifos9[a]gmail.com)

Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Charlotte Jelsbak Jensen

Tlf.: 22 62 19 83.

E-mail: [venneforening9700\[a\]gmail.com](mailto:venneforening9700[a]gmail.com)

Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

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