

De psykiatriske diagnoser fra A til Z

Læs mere på side 2-5.

"March Mod Ensomhed"

Læs mere på side 6.

Sommerfest i DBH

Læs mere på side 7.

Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

Læs i dette nummer:

Sommerhustur

Side 8

Tur til FunArt

Side 9

Træværkstedet

Et Sted for Socialt Fællesskab og Læring.
Side 10

Sindets Dag 2024

Side 12

BIFOS efterårsstævne 2024.

Side 13

Frivillig Fredag 2024

Side 14

Hvad er en psykolog

Side 16



ET NYT ANSIGT I DBH

Læs mere på side 11.

Borgmester Mikael Klitgård og kommunaldirektør Vibeke Post Madsen var på besøg i Det Blå Hus.

Se mere på side 15.



Avisen online.

De psykiatriske diagnoser fra A til Z

Hvad er det nu lige borderline, skizofreni og angst egentlig er? Få styr på de mest almindelige psykiatriske diagnoser her.

Der findes mere end 450 forskellige psykiatriske diagnoser, der spænder fra ADHD over spiseforstyrrelser til angst og misbrug.

Mange danskere lever med en psykisk sygdom eller bliver ramt af en på et tidspunkt i deres liv. Eksempelvis får hver femte danske en depression mindst én gang i livet, vurderer Sundhedsstyrelsen.

Herunder får du i alfabetisk orden et overblik over de mest almindelige diagnoser, som de bliver beskrevet af Psykiatrifonden og Landsforeningen SIND.

ADHD

ADHD er en grundlæggende forstyrrelse i hjernen, som gør det meget svært at fastholde opmærksomheden. Man har derfor vanskeligt ved at koncentrere sig og kan ikke altid forstå eller forholde sig til det, man hører og ser. Forskerne mener, at ADHD opstår som følge af en fejludvikling eller umodenhed i hjernen. Sygdommen er mest kendt hos børn, men bliver ved med at give problemer ind i voksenalderen hos mere end halvdelen. Symptomerne skal være til stede før syv-års alderen og skal være i mindst seks måneder, for at man kan tale om



ADHD. Desuden skal symptomerne ses i flere situationer for eksempel i skolen, hjemmet og fritidsinstitutionen. Der følger ofte andre problemer med som bevægelsesvanskeligheder, adfærdsforstyrrelse, indlæringsproblemer, tics, følelsesmæssige problemer, autismslignende vanskeligheder eller depression. ADHD forekommer i flere sværhedsgrader, og man kan derfor også have det i meget mild form.

Agorafobi

Er en angst-type, også kendt som pladsangst. Angsten viser sig, hvis man er bange for store menneskemængder, for at færdes på offentlige steder eller alene uden for hjemmet.

Alzheimers

Alzheimers er den hyppigste demenssygdom i Danmark og er kendetegnet ved, at ens hjerneceller svækkes og ikke kan genskabes.

Sygdommen kommer snigende og forværres mere og mere. I nogle tilfælde begynder sygdommen relativt tidligt, men i de fleste tilfælde starter processen efter 65-års-alderen. Cirka 45.000 danskere lider ifølge Alzheimer-foreningen af Alzheimers sygdom, og sygdommen kan ikke helbredes.

Symptomer kan være, at man er glemsom, ikke kan tænke abstrakt eller planlægge, virker apatisk og ligeglad, er irriteret, græder og/eller er sprogligt usikker.

Med tiden svigter hukommelsen helt, og der bliver problemer med at foretage sig almindelige ting som at tage tøj på, finde rundt og beskæftige sig. Ordforrådet bliver mindre og efter 4-5 år er der kun enkelte ord og sætninger tilbage. Man lever i sin egen verden og kan ikke længere genkende nære familiemedlemmer.

Man har større risiko for at udvikle sygdommen, hvis der er Alzheimer i familien.

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. februar 2025.

Næste nr. udkommer 20. februar 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.

Angst

Angst er en helt naturlig reaktion på for eksempel fare og er med til at sikre vores overlevelse. Mens nogle mennesker reagerer hurtigere eller voldsommere på begivenheder, der almindeligvis ikke udløser angst. I de tilfælde kan angst udvikle dig til en psykisk sygdom.

Der findes mange forskellige typer af angst. Se mere om de forskellige typer under agorafobi, socialfobi, enkelfobi, panikangst, generaliseret angst, OCD, PTSD og helbredsangst.

Mellem 20 og 24 procent bliver ramt af angst på et tidspunkt i livet. Hvordan forløbet med angst er, afhænger af angsttype og behandling.

Omkring en tredjedel bliver ifølge Psykiatrifonden raske, men kan få enkelte tilbage. En tredjedel oplever vedvarende, men lette symptomer, der ikke forhindrer et aktivt liv. Og den sidste tredjedel oplever relativt svære symptomer, som dog kan mildnes med behandling.

Det vides ikke med sikkerhed, hvorfor nogle mennesker udvikler angst, men der er tale om en kombination af medfødt sårbarhed og forskellige belastninger og stressfaktorer.

Belastninger kan skyldes misbrug, vold eller mobning under opvæksten og stress, depression, dødsfald eller skilsmisse senere i livet.

Mennesker med et særligt følsomt nervesystem er også mere tilbøjelige til at udvikle angst. Et følsomt nervesystem kan blandt andet hænge sammen med ubalancer i hjernens signalstoffer.

Anorexi

Anorexi er en spiseforstyrrelse, der er karakteriseret ved angst for fedme, en forvrænget opfattelse af egen krop og et intensivt ønske om at blive tyndere.

Ud over undervægt kan følgerne være, at menstruationen udebliver, at der sker hormonændringer, og at puls, temperatur og blodtryk påvirkes.

Symptomer på anoreksi er meget lille indtag af mad, meget fysisk aktivitet, selvfrekaldte opkastninger og brug af slankeprodukter eller afføring- og vanddrivende midler

Aspergers syndrom

Er en udviklingsforstyrrelse i autismspektret, hvor man har det svært med socialt samspil og har en ufleksibel adfærd.

Mennesker med Aspergers syndrom er normalt begavede og har ikke sproglige vanskeligheder. Børns sproglige udvikling kan dog være meget anderledes end almindelig børns. For eksempel kan de begynde at tale enten meget tidligt eller meget sent, og deres sprog bærer præg af en anderledes måde at tænke på.

Autisme Spektrum Forstyrrelse

Mennesker med autisme har almindeligvis ikke noget synligt handicap, men har afvigelser, når det gælder socialt samspil, forestillingsevne og/eller kommunikation.

De fire diagnoser inden for autismspektret er: Infantil autisme, atypisk autisme, gennemgribende udviklingsforstyrrelse uspecificeret og Aspergers syndrom (se selvstændigt punkt).

Man ved, at autisme er biologisk betinget, som kan skyldes arvelige faktorer, der endnu ikke er afklaret, fosterinfektioner og forstyrrelser i centralnervesystemet.

Bipolar lidelse (Manio depressiv)

Bipolar lidelse er en sygdom, der viser sig i perioder manisk opstemthed, masser af ideer og energi og perioder med dyb depression.

Mænds sygdom begynder oftest med en mani, kvinders med en depression. Nogle har lige mange manier og depressioner, andre har flest manier eller flest depressioner. Mellem udsvingene er der neutrale perioder, men efterhånden kan de neutrale

perioder også være præget af sygdommen.

Sygdommen begynder ofte i 20-25-års alderen, men kan vise sig allerede i 14-15-års alderen og i nogle tilfælde endda tidligere. Mellem 20.000 og 40.000 danskere vurderes ifølge Psykiatrifonden at have en bipolar lidelse.

Symptomerne på mani er, at man for eksempel er glad og optimistisk, måske overstadig og eksalteret, lunefuld og irriteret, hyperaktiv, rastløs, meget talende, fuld af planer og ideer, selvhævdende og selvovertroende, hæmningsløs og uden normal dømmekraft. Man kan også have svært ved at koncentrere sig og have nedsat behov for søvn.

Som regel har den maniske person ingen klar erkendelse af sin sygdom og ønsker derfor ingen hjælp eller behandling.

Sygdomsfaserne kan have forskellig intensitet. I nogle tilfælde ses voldsomme manier og dybe depressioner, mens andre har svære depressioner, men kun lettere manier.

Borderline

Er en udbredt personlighedsforstyrrelse. Når man har borderline er man impulsiv med ustabile og letbevægelige følelser og svingende humør.

Man har en usikker identitetsfølelse, ustabile forhold til andre, er måske selvdestruktiv, føler sig tom og kan ikke klare at være alene.

Bulimi

Er en spiseforstyrrelse karakteriseret ved tilbagevendende spiseanfald. Det kan være grovæderi efterfulgt af opkastninger og indtagelse af afføringsmidler.

Når man har bulimi, er man meget optaget af udseende og vægt. De tilbagevendende opkastninger fører til kropslige forstyrrelser.

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



Dependent

Er en personlighedsforstyrrelse, der er kendetegnet ved, at man er uselvstændig og hjælpeløs.

Depression

Depression er en psykisk sygdom, der er så udbredt, at rundt regnet hver 20. dansker på et eller andet tidspunkt bliver ramt.

Depression kan variere meget fra lette former, der er forholdsvis nemme at behandle, til helt svære og livstruende tilstande.

Mange depressioner begynder i 20-30 års alderen, men stadig flere børn og unge er i behandling for depressioner. Større eller mindre belastninger - det kan være stress eller ændring af hormonbalancen - kan være det, der udløser depressionen.

Depression er ikke det samme som at føle sorg eller tristhed, og man kan ikke bare "tage sig sammen", når man er deprimeret.

Dyssocial

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man mangler evnen til at føle ansvar eller tage hensyn, erkende eller føle skyld. Ofte er man aggressiv.

Emotionel ustabil

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man er følelsesmæssigt impulsiv og svingende.

Enkelfobi

Er en type af angst, der udløses af specielle forhold. Det kan for eksempel være højdeskræk, flyskræk, vandskræk eller tandlægeskræk. Men det kan også være mødet med forskellige dyr som hunde, slanger eller edderkopper.

Evasiv

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man er ængstelig med lavt selvværd.

Generaliseret angst

Er en type af angst, der ikke er knyttet til nogen speciel situation og derfor mere konstant end andre former. Man er ængstelig, urolig, bekymret for familiemedlemmer, for fremtiden og for både små og store begivenheder i hverdagen.

Histrionisk

Er en personlighedsforstyrrelse kendetegnet ved, at man er opmærksomhedssøgende, dramatiserer, bruger overdrevne følelsesudtryk og er

let påvirkelig med overfladiske følelser.

Helbredsangst (hypokondri)

En type af angst, hvor man er meget bekymret for at fejle noget fysisk. Frygten gør, at man igen og igen søger læge.

Kleptomani

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man har en trang til at stjæle og skjule genstande uden ønske om personlig vinding.

Ludomani

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man har trang til at satse store beløb på spil trods risikoen for at miste alt.

Manio depressiv

Se bipolar lidelse på side 3.

Mental retardering

Omfatter forskellige grader af forsinket eller mangelfuld intellektuel udvikling. Fællesnævneren er, at lidelserne er medfødte og kan konstateres i barndommen eller den tidlige ungdom. Symptomerne viser sig tydeligt ved tilbageståenhed i evner og færdigheder sammenlignet med jævnaldrende, der ikke er retarderede.

Ud fra intelligensprøver og evnen til at indgå i sociale sammenhænge fastsættes intelligens-kvotienter (IQ), hvorefter der kan skelnes mellem fire grader af mental retardering. Til gruppen hører sygdommen Downs syndrom.

Misbrugslidelser

Misbrugslidelser er psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser, der er forårsaget af psykoaktive stoffer som alkohol, amfetamin, hash, kokain, LSD og morfin.

Der er ikke nogen entydig forklaring på, hvorfor nogle mennesker udvikler et misbrug, mens andre ikke gør.

Man har symptomer på misbrug, når man er blevet afhængig af alkohol, hash, stoffer eller medicin - både psykisk og fysisk.

Man er afhængig, når man ikke er i stand til at stoppe med brugen af alkoholen/stofferne, ikke har kontrol over, hvor meget eller hvor tit man drikker/ryger/indtager noget, og ikke kan passe sit arbejde, sin uddannelse eller andre forpligtelser, fordi alkoholen eller stofferne går forud for alt andet.

OCD

OCD står for obsessiv-kompulsiv tilstand. Det skal forstås som tvangstanker og tvangshandlinger, der i mange tilfælde er forbundet med angst. Eksempelvis kan den syge have behov for ustandseligt at vaske hænder, kontrollere dørlåse og gøre rent langt ud over det normale.

Sygdommen kommer først og fremmest til udbrud i voksenalderen, og mange kan styre tvangssymptomerne både på arbejdspladsen og i sociale sammenhænge, selv om livskvaliteten påvirkes negativt.

Panikangst

Er svære angstanfald, som opstår pludseligt og vender tilbage igen og igen. Mennesker med panikangst udvikler ofte angst for steder, hvor de tidligere har fået et angstanfald for eksempel i bussen.

Paranoid

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man er overfølsom over for nederlag og afvisning, er mistroisk og stridbar.

PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion)

Er en ofte langvarig angsttilstand, som kan opstå efter voldsomme, livstruende begivenheder, for eksempel trafikulykker, overfald eller krig. Symptomerne udvikler sig inden for de første seks måneder og består blandt andet i 'flash backs' og mareridt.

Pyromani

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man har trang til at se ild gennem ildspåsættelse.

Skizofreni

Når man har skizofreni, har man svært ved at skelne mellem virkeligt og uvirkeligt, og sygdommen påvirker både tanker, sanser og følelser.

Mennesker med skizofreni kan for eksempel føle sig forfulgte og observerede. Symptomerne kan være milde eller voldsomme, og sygdomsforløbene er vidt forskellige.

Nogle har én psykotisk episode, hvor virkelighed og fantasi smelter sammen, andre har mange. Skizofreni er en alvorlig psykisk sygdom, men det er ikke nødvendigvis en livstidsdom.



Man kender ikke præcist årsagen til skizofreni, men forskere mener, at 70 til 80 procent af forklaringen ligger i generne. Derfor er der større risiko for at udvikle skizofreni, hvis forældre eller søskende har sygdommen.

Derudover spiller omstændighederne under graviditet og fødsel også ind ligesom psykologiske og sociale forhold har stor betydning for udviklingen af skizofreni. Omsorgssvigt, mobning, overgreb, alvorlige ulykker eller dødsfald blandt de nærmeste kan være med til at udløse sygdommen.

Symptomer på skizofreni kan være hallucinationer, hvor man hører stemmer, ingen andre hører, og vrangforestillinger, hvor man føler sig forfulgt eller føle sig udvalgt. Det kan også være, at man ikke længere føler glæde, men tomhed og tristhed, at man trækker sig fra selv nære relationer, og at man får problemer med koncentration, hukommelse, planlægning og problemløsning. Det kan være svært at erkende, at man har skizofreni, når den forvrængede virkelighed fremstår helt realistisk.

Derfor er manglende sygdomserkendelse en del af udfordringen ved skizofreni.

Skizoid

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man kan være indesluttet, og hvor man

har en nedsat evne til at udtrykke følelser og opnå kontakt.

Socialfobi

Er en type af angst, hvor man er især sygelig angst for at blive kritisk betragtet af andre mennesker i sociale sammenhænge. Årsagen er ofte lav selvværdsfølelse.

Tvangsoverspising

Er en spiseforstyrrelse med episoder af tvangsmæssig overspising ledsaget af en følelse af kontraltab. Ofte spiser man alene, fordi man skammer sig over mængden af mad. Eller også spiser man ekstra måltider i det skjulte.

Overspisingen er forbundet med en følelse af skam og ubehag ved sig selv og kroppens overvægt, men man har ikke noget ønske om at være overdrevet tynd.

Tvangspræget

Er en personlighedsforstyrrelse, hvor man har overdreven ordenssans og samvittighedsfuldhed, og hvor man i sin adfærd er pedantisk, stivsindet og perfektionistisk.

Vaskulær demens

Er den næstmest udbredte form for demens og skyldes, at forsyningen af blod til blodkarrene i hjernen svigter. Det ødelægger hjernevævet i mindre eller større grad.

I nogle tilfælde bliver resultatet periodiske lammelser og/eller talebesvær, og efterhånden udvikler sygdommen sig til demens.

Vaskulær demens kan ikke helbredes, men man kan gøre noget for at undgå, at sygdommen bliver forværret gennem lægeordineret medicin.

Hvis du genkender symptomer hos dig selv, er det vigtigt, at du hurtigt opsøger din læge eller søger anden hjælp.

Kilde: Psykiatrifonden og Landsforeningen SIND.

Telefonrådgivning Socialpsykiatrien

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



MARCH MOD ENSOMHED D. 26/9

Sammen skaber vi
fællesskab –
"March Mod
Ensomhed" den
26. september
2024

"March Mod Ensomhed"

Hvert år fra uge 32 til og med uge 41 udfører Patrick Cakirli "March mod Ensomhed", hvor han vandrer 2.000 kilometer gennem Danmark i den gode sags tjeneste. Formålet er at sætte fokus på ensomhed som sundheds- og samfundsudfordring, såvel som at samle ind til Ensomhed Danmarks Landsindsamling.

Konceptet for "March mod Ensomhed" er, at Patrick ikke må gå, medmindre han har følgeskab, ellers skal han stå stille. På den måde bliver hans vandring symbol på vigtigheden af fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed.

Torsdag den 26. september gik gåturen gennem Brønderslev, og borgere fra Det Blå Hus gik med. Dagens etape tog udgangspunkt fra Brønderslev Rådhus, hvor depoterne kunne fyldes med rundstykker, kaffe og godteposer. Alt sammen sponsoreret af lokale firmaer og frivillige. Først bød Patrick velkommen og takkede for vores deltagelse, hvorefter gruppen iført ens veste i fællesskab begav sig i gang med dagens etape – 32 km mod Aabybro.

I det skønne efterårsvejr blev der snakket på kryds og tværs i følget, der blev mødt af smil og hilsner fra forbipasserende. Da deltagerne fra Det Blå Hus tog hjem fra deres del af

etapen, var det med et smil på læben og en følelse af at have gjort en forskel. "March Mod Ensomhed" er mere end blot en vandretur; det er en bevægelse, der opfordrer os alle til at række ud, deltage og skabe et stærkere fællesskab.

Lad os fortsætte denne vigtige rejse og arbejde sammen for at sikre, at ingen føler sig alene – ikke i dag, ikke i morgen, og ikke i fremtiden. Vi skal have endnu flere med næste år.

Rikke, DBH



SOMMERFEST 2024

Sommerfest i Det Blå Hus med sjov, smil og samvær

Fredag den 30. august holdt værestedet i Det Blå Hus lukket i dagtimerne og slog i stedet dørene op til sommerfest om aftenen. I dagens løb havde personalet travlt med madlavning, klargøring og pyntning.

Som altid, når Det Blå Hus holder fest, var der stor opbakning og mange forventningsfulde og festklædte borgere mødte op, da dørene blev åbnet kl. 17.30. Som en overraskelse

– og noget nyt i år – havde festens arrangører lavet en bar, hvor der bl.a. kunne købes kulørte og velsmagende drinks med og uden alkohol. Maden var en uovertruffen buffet med alt hvad hjertet kunne begære og efterfølgende blev der serveret lækre gammeldags isvafler med guf.

Det er en kæmpe fornøjelse at opleve så mange glade borgere samlet til en festlig aften i Det Blå Hus. Stemningen

var i top, mens snakken gik lystigt rundt om bordene. Som aftenen skred frem, blev der sunget og grinet, og det var tydeligt, at fællesskabet var i fokus. Tak til alle, der deltog og bidrog til en dejlig aften – vi glæder os allerede til næste sommerfest!

Rikke, DBH

Skønne stunder i sommerhuset

Traditionen tro har brugere af Det Blå Hus igen været på den årlige sommerhustur. Mandag den 2. september mødte 22 feriefriske borgere op i Det Blå Hus, hvorfra turen gik med bus mod Rubjerg Aktivitetscenter. Efter en hurtig installation på værelserne var alle klar til at tage hul på feriehyggen.

Rubjerg Aktivitetscenter ligger på en stor ugeneret naturgrund ikke langt fra Rubjerg Knude Fyr og Lønstrup, og heldigvis bød ugen på dejligt sensommervej, der gjorde det muligt at nyde både indendørs- og udendørsaktiviteter i ugen løb.

Der blev strikket, svømmet i poolen, shoppet i både Lønstrup og Løkken, gået tur ved stranden, spillet spil, spist god mad, drukket kaffe, snakket, grinet og hygget ugen igennem, og fredag den 6. september var det en flok trætte, men glade og tilfredse borgere, der tjekkede ud fra sommerhuset. En rigtig god tur for både unge og ældre.

Mon ikke vi ses igen til næste år.

Rikke, DBH



Ungegruppens fantastiske tur til FunArt

Ungegruppen mødes i Det Blå Hus hver tirsdag aften, hvor der foruden et lækkert aftensmåltid også venter hygge, godt selskab og spil. Ungegruppen kan godt lide at komme på tur – både impulsive og planlagte ture, og tirsdag den 17. september var der planlagt tur til FunArt ved Hune.

FunArt er et oplevelses- og aktivitetscenter, der byder på mange

muligheder for sjov som fx fodboldgolf og minigolf. Michael havde sørget for lækre sandwich til hele banden, og vejret var helt perfekt til en aften med spisning og hygge udendørs. Vores friske ungegruppe hyggede sig gevaldigt på fodboldgolfbanen. Her blev pjattet, grinet og kæmpet om førstepladsen med stor entusiasme. Den sjove og aktive aften blev sluttet af med at være kreative på FunArt Wall'en, og der blev

taget et herligt fællesbillede.

Turen til FunArt var en succes, og ungegruppen ser allerede frem til næste fælles oplevelse.


Rikke, DBH



GRATIS

NADA

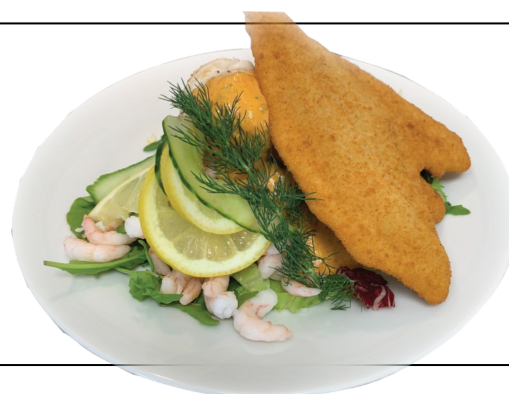
i Det Blå Hus



**Der er mulighed
for NADA i husets
åbningstid alle dage.**

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

Ugens menu kan
ses på vores
Facebook side.



“Træværkstedet”: Et sted for socialt fællesskab og læring

Træværkstedet tilbyder socialt udsatte, fællesskab og praktisk læring. Et sted med god tone, hvor man skaber, inspirerer og udvikler sig sammen.

19/09/2024

Jesper Kjærgaard, DBH.

<https://droemmefanger.nu>

Træværkstedet - Et praksisfællesskab

Hver torsdag eftermiddag åbner Træværkstedet sine døre for socialt udsatte borgere. Det er ikke bare et sted, hvor man kan øve sig i praktiske færdigheder, men også en mulighed for at blive en del af et praksisfællesskab – et rum, hvor det handler om mere end bare at drikke kaffe og deltage i samtaler.

I dag var jeg forbi værkstedet og blev inspireret af det gode miljø, der hersker i rummet. Alle deltagere var fordybet i deres egne projekter, men samtidig blev der snakket på kryds og tværs. Der er altid en god tone, og værkstedet er virkelig et rart sted at være.

I Træværkstedet er der fokus på tilstedeværelse og samvær, uden krav om konstant at skulle byde ind i en samtale. Deltagerne inspirerer og hjælper hinanden med at skabe spændende ting i træ. Værkstedet giver en platform for at udveksle erfaringer og ideer, samtidig med at der arbejdes på konkrete projekter med træ som medie.

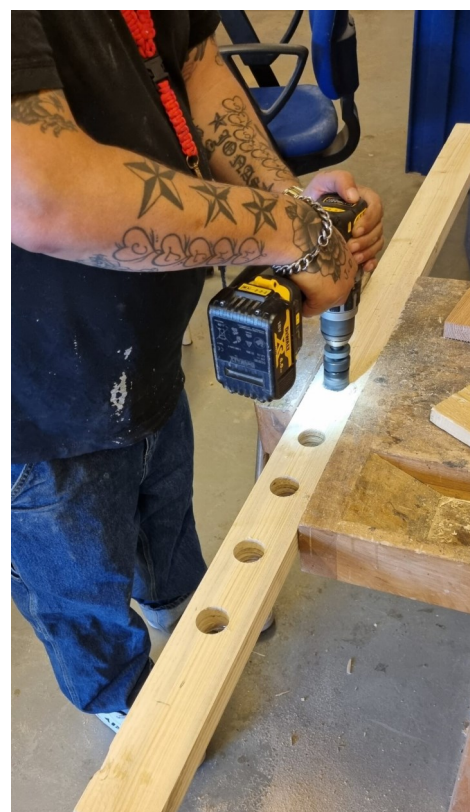
Værkstedet er stadig relativt nyt, men håbet er, at det vokser sig større over tid. For hvis der er noget, der virkelig kan skabe mening og fællesskab, så er det værksteder som dette, hvor man kan bruge maskiner, arbejde med hænderne, og samtidig have en meningsfuld samtale med ligesindede. Her er ikke kun mulighed for at lære nye teknikker, men også for at opdage og udvikle sine egne evner.

Dennis Madsen, som er ansat i Det Blå Hus i Brønderslev kommune og ansvarlig for værkstedet, har observeret, hvordan deltagerne gradvist opbygger en større tro på egne evner og får et stærkere tilhørsforhold til fællesskabet. “De, der kommer her, oplever at få større selvtillid og føler sig som en del af noget større,” fortæller han.

Fællesskaber som Træværkstedet er en nødvendighed, fordi traditionelle fællesskabsaktiviteter som fodbold, håndbold, cykling mv. ikke appellerer til alle. Her er der plads til dem, der trives i praktiske omgivelser og som ønsker at lære med deres hænder. Det gør værkstedet til et meningsfuldt tilbud, som både styrker fællesskabet og de

individuelle kompetencer hos deltagerne.

Træværkstedet er mere end blot et rum for håndværk; det er et sted for social vækst, læring og fællesskab – og for nogle, et skridt mod at finde deres plads i verden.



Nyt fra Det Blå Hus

En sammenfatning af information fra husmøde afholdt den 18. sep. 2024

- **Beredskab:** I forbindelse med den opfordring ift. beredskab, som alle har modtaget i e-boks, er man velkommen til at kontakte personalet, hvis man er usikker på, hvordan de skal forholde sig.
- **Jobcenter:** Jobcenteret ønsker at kunne præsentere deres klienter for DBH's mange aktiviteter. Derfor oprettes fælles Teams mappe med oversigt over aktiviteterne.
- **Ny jobkonsulent:** Jesper er ansat som nu jobkonsulent i Det Blå Hus, hvor han hjælper borgere ud i praktikker og job med løntilskud. Jesper vil være i Det Blå Hus ca. tre af ugens dage, og de øvrige to vil han fortsat arbejde som bostøtte.
- **DBH's åbningstider:** Der gås videre til ledelsen med et forslag om, at huset er åbent til kl. 21 i maj, juni, juli og august, mens der lukkes kl. 20 tirsdag og fredag i årets øvrige måneder. Dog med mulighed for fleksibilitet til kl. 21 ved fx ture ud af huset.
- **Orientering fra SIND:** Der afholdes Tysklandstur lørdag den 2. november.
- **Værestedet:** Fælles opfordring til at vi hjælpes ad med oprydning og opvask. Ved strikkeklub bruges opgaveoversigten fortsat. Personalet sørger for, at den bliver udfyldt. Samme system bruges fredag aften.
- **Aktivitetsudvalget:** Nyt tiltag i form af en samlet oversigt over månedens aktiviteter. Dog fortsat individuelle opslag på tavlen, skærmen og Facebook.

Rikke, DBH

Spændende jobnyt

11/07/2024

Jesper Kjærgaard, DBH.

<https://droemmefanger.nu>



Jeg tror inderligt på, at man bliver et mere helt menneske af, at være en del af noget større. Så det at jeg nu får muligheden for at støtte borgere i overgangene til værestederne / beskyttet beskæftigelse og videre, støtte borgere i beskyttet beskæftigelse ud i jobs med løntilskud, ser jeg som særdeles interessant og meget givende.

Jeg beholder stadig nogle timer i min nuværende stilling som hjemmevejleder og er fortsat en del af autismeteamet i Brønderslev kommune. Et arbejde jeg er oprigtig glad for, men når sådan et projekt her byder sig, så er det, for mig, for godt til at sige nej tak.

Jeg håber og tror på, at jeg falder naturligt ind som medarbejder i værestedet Det Blå Hus. Jeg har brugt huset rigtig meget og har altid forsøgt at få de borgere jeg arbejder med, til at blive en del af huset. Hvilket har givet mig et godt kendskab til såvel ansatte, samt brugere af huset. Så det er fantastisk!

Jeg ser meget frem til at starte som pædagogisk jobkonsulent i Brønderslev Kommune. Selvom jeg har meget at lære, er jeg overbevist om, at den viden jeg har om de borgere, jeg arbejder med til dagligt er med til at give nogle fantastiske forudsætninger.

Og med mit iværksættende og idérige mindset, tror jeg på at jeg, sammen med de erhvervsdrivende, kan gøre det muligt at skabe meningsfulde arbejdspladser for disse fantastiske borgere. Det bliver spændende at være med til at skabe de rette match mellem borgere og virksomheder.

Jeg elsker tanken og idéen om den her helhed på tværs af tilbud i kommunen – Fra støtte i hjemmet til Fællesskaber og Beskæftigelse.

Hvad er min kommende titel?
Hjemmevejleder – Væresteds-
medarbejder – Pædagogisk
Jobkonsulent...

Måske jeg "bare" er Pædagogisk
Konsulent

Sindets Dag

Sindets Dag markeres hvert år den 10. oktober verden over. Dagen sætter fokus på vigtigheden af mental sundhed og arbejder på at nedbryde de fordomme og tabuer, der ofte omgiver psykiske lidelser. Det er en dag, hvor vi alle opfordres til at tage hånd om vores mentale velbefindende, vise omsorg for dem, der kæmper med psykiske udfordringer, og støtte op om tilgængelige ressourcer og behandling.

I Det Blå Hus markerede vi Sindets Dag på flere måder. Den 9. oktober inviterede vi til foredrag med Bodil Kjeldgaard fra SIND. Det var dejligt at se, at så mange bakkede op om arrangementet og lyttede interesseret

til Bodils fortælling om at genvinde kontrollen og finde livsgnisten igen efter en lang periode med angst og depression. Efterfølgende blev der hygget, snakket, drukket kaffe og spist kage.

Den 10. oktober blev Sindets Dag sparket i gang, da borgere fra bl.a. Det Blå Hus trampede løs i pedalerne på et cykelløb med mållinje på Albani Plads i Brønderslev. På Albani Plads var arrangementet pga. vejrforholdene trukket indenfor, hvor Anette Høgh Blach først bød velkommen og introducerede dette års tema: Det er på tide, at psykisk sundhed på arbejdspladsen bliver prioriteret!

Herefter fulgte en tale af vores egen Laugi, der på allerfineste måde rørende fortalte om, hvad det betyder for ham at have et godt arbejdsmiljø med psykisk sundhed i Det Blå Hus.

Eftermiddagen bød på fællessang, musik, amerikansk lotteri, taler, kage og kaffe og mange valgte at kigge indenfor, og det var en dag fyldt med fællesskabsfølelse og varme. Vi er glade for den store opbakning og deltagelse i aktiviteterne. Det var en dag, hvor vi alle blev mindet om, hvor vigtigt det er at stå sammen, støtte hinanden og sætte fokus på mental sundhed.

Rikke, DBH



Ole Jespersgaard holdt afslutningstale.



Gruppen En Blå og En Grå leverede musikken og den gode stemning.



MDK-stævne i Frederikshavn

Den 5/9 drog Bifos til stævne hos Mob Din Krop i Frederikshavn med 2 fodboldhold og 2 volleyballhold. Der blev kæmpet af alle. En rigtig dejlig dag i sportens ånd, sådan BIFOS! Et hold var ude at kæmpe om bronze i fodbold og et hold i volleyball var ligeledes ude at kæmpe om bronze. Det blev dog ikke til metal. Vi ses den 2. oktober til vores efterårsstævne i Brønderslev BIFOS.

PKB



BIFOS efterårsstævne 2024

Onsdag d. 2. oktober afholdte BIFOS Brønderslev vores årlige efterårsstævne i Brønderslev Hallerne. Her deltog tæt på 100 personer fra en række nordjyske Idræt For Sindet foreninger.

Deltagerne kom fra MDK Frederikshavn, IFS Hjørring, IK Ålborg, IF Limfjorden, MIF Mariagerfjord og BIFOS Brønderslev.

Idræt Og Kultur fra Aalborg genvandt 1. pladsen i årets fodboldturnering, mens IFS Hjørring 2 tog guldmedalje i volleyballturneringen.

I løbet af dagen blev der også dystet i bowling og petanque bl.a. med stor deltagelse af vores medlemmer fra Hedebo. Nicki vandt en flot guldmedalje for BIFOS i bowling. I petanque var der

sand medaljeregning til BIFOS. Mie, Inga og Søs fra BIFOS fik henholdsvis guld, sølv og bronze.

Tak til alle deltagere for et rigtig godt BIFOS efterårsstævne 2024. Vi takker for en rigtig flot tilslutning fra de fem forskellige foreninger i Nordjylland. Vi ses forhåbentlig til julestævne og julefodbold i december!!

#bevægdigforlivet, #DAI, #BIFOS

Resultat for fodbold

- 1. plads: Idræt & Kultur Aalborg.
- 2. plads: Mariagerfjord IF.
- 3. plads: BIFOS 1.
- 4. plads: BIFOS 2.

Bedste fodspiller blev Casper Jensen fra Idræt & Kultur Aalborg.

Resultat for volleyball

- 1. plads: IFS Hjørring 2.
- 2. plads: Mariagerfjord IF.
- 3. plads: IFS Hjørring 1.
- 4. plads: Limfjorden IF.
- 5. plads: Idræt & Kultur Aalborg.
- 6. plads: BIFOS 2.
- 7. plads: BIFOS 1.

PKB



Frivillig Fredag 2024

Frivillig Fredag blev fejret i Bien med masser af god stemning og indlæg fra politiker Steen Søgaard Petersen Formand for Fritids-, Kultur- og Turismeudvalget i Brønderslev Kommune efterfulgt af 3 foreninger der indviede os i hvilket stort frivilligt arbejde de gør i deres hverdag. Det var Asaa Fripleshjems Venner, Bedre Psykiatri og Aktive Badere. Eftermiddagen fortsatte med fernisering af den nye mobile fotoudstilling.

Frivillige fredag sluttede af med uddelingen af den sociale frivillighedspris 2024, hvor følgende var nomineret til prisen:

- Marianne Reng Jørgensen
- Vivaldis Venner
- Tove, Jane og Bente fra Diabetesforeningen
- Jørn Bertelsen fra Ældresagen
- Centerrådet på Elmehøj

- Birger Sørensen
- Mødrehjælpen Brønderslev Lokalforening.

I år blev prisen tildelt til Tove, Jane og Bente fra Diabetesforeningen, dog var Tove ikke tilstedet i dag. Med prisen på de 5.000 kr. følger også personlige gaver og blomster.

STORT TILLYKKE til jer alle tre.

Facebook, Brønderslev Kommune





Borgmesteren og kommunaldirektøren var på besøg i Det Blå Hus

Brønderslev Kommune fik 1. august 2024 ny kommunaldirektør, Vibeke Post Madsen. Som led i at få kendskab til kommunens institutioner tager hun sammen med borgmester, Mikael Klitgård, på visit rundt om i kommunen. Torsdag den 24. oktober var det Det Blå Hus' tur til at få visit.

Kommunaldirektøren fik en rundvisning i husets mange værksteder, mens borgmesteren, der allerede har godt kendskab til huset, benyttede lejligheden til at få en sludder med de mange borgere, der var mødt op for at være med at til at vise vores skønne hus frem.

Besøget blev afsluttet med kaffe og kage i værestedet, og de besøgende tog afsted med et klart billede af den store betydning, som Det Blå Hus har for borgerne – et værdifuldt fællesskab i kommunen.

Rikke, DBH

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



Hvad er en psykolog?

Som psykolog hjælper du mennesker med deres personlige problemer og udvikling gennem samtaler og terapi. Du kan også arbejde som erhvervspsykolog, hvor du fx hjælper kollegaer på en arbejdsplads til at samarbejde bedre.

Jobbet som psykolog kræver stor viden om psykologiske teorier, og du skal være god til at tale med mennesker, som har det svært.

Psykologer arbejder som regel på klinikker, sygehuse eller i større virksomheder og organisationer. Du kan også have egen praksis.

Om jobbet

Som psykolog skal du lytte og sætte dig ind i folks tanker og udfordringer og ved hjælp af psykologiske metoder hjælpe dem med at komme videre i livet, fx gennem samtaler og terapi.

Du kommer til at arbejde med mange forskellige typer af problemer - lige fra alvorlige og traumatiserende oplevelser til personlige udfordringer som stress, angst og ensomhed. Du skal derfor være god til at tale med andre mennesker.

En psykolog kan også arbejde i virksomheder eller organisationer, fx med personaleudvikling, medarbejderuddannelse eller med at gennemføre personlighedstests, når nye medarbejdere skal ansættes.



Arbejdsopgaver

Nogle af de typiske arbejdsopgaver for en psykolog er:

- Terapisamtaler individuelt og i grupper
- Samtaler med klienters pårørende. En klient er den person, som får hjælp fra psykologen
- Opdage og konstatere psykiske sygdomme hos klienter
- Skrive journaler
- Modtage supervision, dvs. hjælp og sparring fra en eller flere kollegaer
- Personaleudvikling
- Test og udvælgelse ved ansættelse af nye medarbejdere

Karriereveje

Psykologer kan specialisere sig inden for tre forskellige hovedområder:

- Børnepsykologi (klinisk børnepsykologi, klinisk børneneuro-psykologi, pædagogisk psykologi, sundhedspsykologi med børn og psykoterapi med børn)
- Voksenpsykologi (sundhedspsykologi med voksne, psykoterapi med voksne, psykopatologi, psykotraumatologi, klinisk neuropsykologi, gerontopsykolog)
- Arbejds- og organisationspsykologi

Uddannelsesvej

Når du har taget en gymnasial uddannelse, tager det fem år at blive psykolog.

Uddannelsesvejen består af:

- En studentereksamen
- En bacheloruddannelse
- En kandidatuddannelse

Kilde: UddannelsesGuiden

Nøgle for

social-

psykiatrien i

Brønderslev Kommune



BRØNDRSLEV
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: Stillingen er ubesat.

Socialpædagogisk Støtteam

(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