NYHED

Det Blå Hus har fået et nyt logo

Læs mere på side 2.

NYHED

Brugeravisen i et nyt look

Læs mere på side 3.

Tilbud til borgerne

NADA I Det Blå Hus

Læs mere på side 5.

Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

Læs i dette nummer:

Café Grøn - en peerdreven café
Side 4

Sindets Dag
Side 6

10-årsjubilæum for Bageriet
Side 7

Foredrag i Det Blå Hus
Side 8, 9 og 10

BIFOS efterårsstævne 2023
Side 11

Cafe Kox
Side 11

DBH har fået nye t-shirts

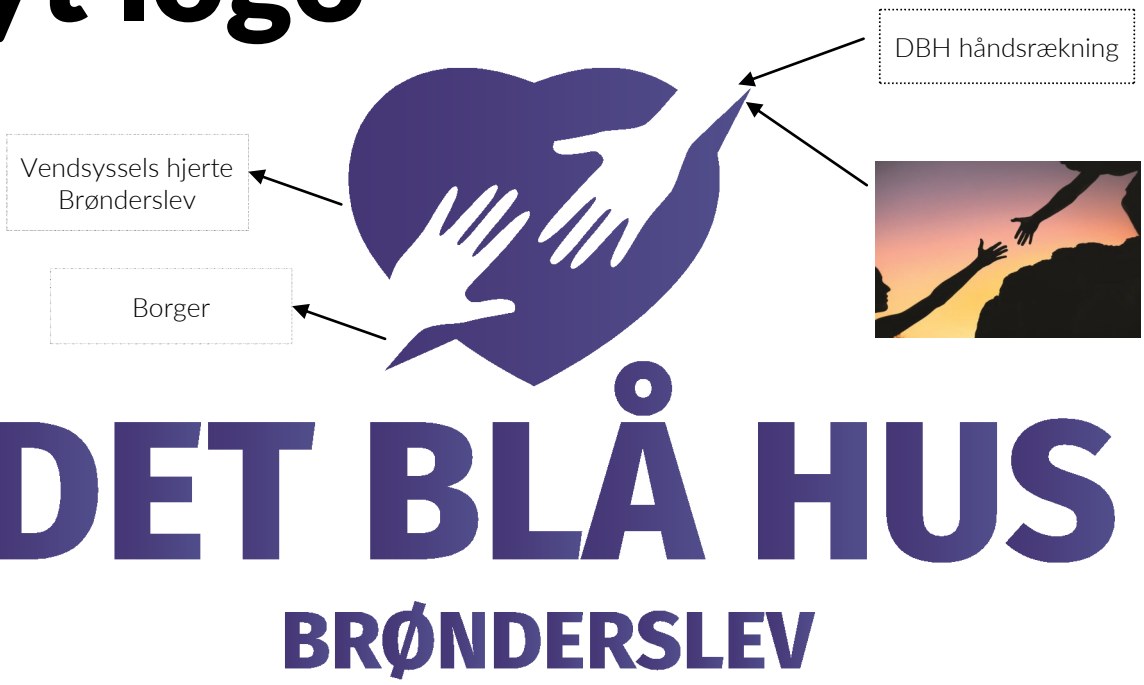
Vi har fået lavet nye t-shirts i flot blå farve med vores nye logo på. Personalet vil tage dem på, når de er ude til de forskellige aktiviteter. Så er de nemlig let genkendelige.

Jobcafe i DBH

Er du førtidspensionist i et tilbud i Brønderslev Kommune og nysgerrig på dine muligheder for job med løntilskud? Så kontakt Pædagogisk Jobkonsulent, Camilla Karlsen, på tlf.: 21 26 76 24.

NYHED

Det Blå Hus har fået et nyt logo



Et logo er typisk defineret som den grafiske identitet og repræsentation af et brand. Derfor er det vigtigt, at sikre at et logo er let at huske og forstå, så man effektivt kan markedsføre en virksomheds produkter og ydelser med størst mulig effekt.

Logoet spiller en central rolle i enhver virksomheds visuelle identitet. Det kræver dog mere end blot kreative idéer, grafisk design og tekniske færdigheder at skabe et godt logo. Før man går i gang med at designe et logo, bør man nemlig have styr på de vigtigste grundprincipper. Der findes nemlig en række grundlæggende principper, bag ethvert godt logo, som enhver logodesigner, med respekt for sig selv, bør huske og basere sit logo ud fra. Disse principper er hinandens forudsætninger for et succesfuldt logo, og kan derfor ikke stå alene.

Det er vigtigt at huske på, at et logo ikke har nogen værdi i sig selv. Det er derimod et stærkt og værdifuldt visuelt værktøj til at formidle virksomhedens værdier og budskaber. Logoets reelle værdi opstår først, når modtageren kan genkende logoet og kan forbinde logoet med virksomheden og dens identitet. Logoets rolle er derfor ikke at kunne sælge virksomhedens produkter eller ydelser, men at kunne skabe klar og positiv identifikation hos modtageren.

For at det kan lykkedes, er det afgørende, at logoet er opbygget og følger nogle helt klare grundregler:

- Enkelthed—Logoet skal være enkelt opbygget.
- Genkendelighed—Logoet skal være let at huske.
- Tidløst—Logoet skal være relevant i fremtiden.
- Alsidighed—Logoet skal fungere mange steder.
- Egnethed—Logoet skal være passende til virksomheden.

Ud fra disse grundlæggende principper har Nehme formået at designe et simpelt og meningsfuldt logo til Det Blå Hus.

Logoets hjerte symboliserer Vendsyssels hjerte, Brønderslev, og to hænder, der symboliserer forholdet mellem personalet og borgerne. Vi har tilføjet "Brønderslev" til logoet, da navnet, Det Blå Hus, findes i andre byer.

Logoet er designet i Illustrator som vector grafik, og kan derfor skaleres op og ned uden at miste kvalitet.

Vi håber, at I vil synes om det.

Redaktionen

Find os på facebook

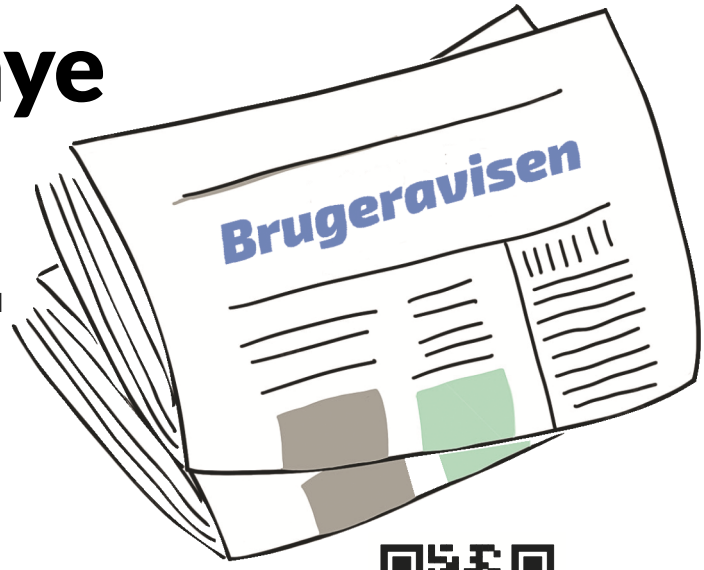
Brugeravisen
Udgives af brugerne i Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune.
Det Blå Hus.
Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.
Ansvarshavende:
Peter K. Baggesgaard

Redaktion:
Peter K. Baggesgaard
Layout: Nehme Nehme
Tryk: Det Blå Hus
Oplag: 40
Avisen udkommer 4 gange årligt i:
Februar, maj, august og november.

Deadline for næste nr.: 1. februar 2024.
Næste nr. udkommer 20. februar 2024.
Materiale til avisen sendes til:
E-mail: post[a]brugeravisen.dk
Eller gives til redaktionen.
Avisen på internet
www.brugeravisen.dk
Her kan du læse avisen elektronisk.

NYHED

Præsentation af brugeravisens nye redaktion



Brugeravisens redaktion har fået nyt medlem. Sammen med den nuværende redaktør, Peter K. Baggesgaard, skal Nehme Nehme være med til at udarbejde brugeravisen.

Nehme er bruger af Det Blå Hus og uddannet grafisk designer. Nehmes primære opgave er at være ansvarlig for det grafiske design i brugeravisen.

Brugeravisen har derfor fået nyt format og design og vil for eftertiden blive lavet i A4 format med et nyt layout.

Avisens indhold vil stadig være nyheder fra Det Blå Hus og andre steder i socialpsykiatrien. Der vil som tidligere være fokus på at fortælle om tidligere og kommende aktiviteter.

Som noget nyt kan du bruge vores QR-kode til at se avisen online.

Vi håber I vil tage godt imod den nye brugeravis og opfordre alle i socialpsykiatrien til at indsende materiale til redaktionens mailadresse.

Med Venlig Hilsen
Peter K. Baggesgaard
Nehme Nehme

Avisen online.

Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune:

- Hedebo
- Det Blå Hus
- Rusmiddelcentret,
- Mødestedet
- Socialpædagogisk Støtteteam
- Opgangsfællesskabet
- Ungegruppen,
- BIFOS og Venneforeningen

Vi søger spændende artikler til avisen. Kontakt venligst redaktionen.

Hvad er depression?

Depression er en sygdom, der medfører tungsind, træthed og håbløshed over en længere periode. Sygdommen påvirker både krop og sind og kan give en oplevelse af nedsat energi og koncentrationsevne, søvnproblemer og manglende appetit. Selv den mindste ting kan føles uoverkommelig – blot det at gå i bad eller børste tænder kan synes uoverskueligt.

Depression er en sygdom, hvor man ikke "bare kan tage sig sammen" og få det bedre. Når man har depression, kan det være svært at finde glæde ved ting, som normalt opmuntrer. Man ser på livet i et dystert perspektiv, har et lavt selvværd, og i værste fald giver depression tanker om død og selvmord.

I løbet af livet kommer vi alle til at opleve at være nedtrykte og kede af det i perioder. Det kan ske, hvis vi oplever dødsfald, svær sygdom, skilsmisse, eller hvis vi har været ude for en voldsom ulykke. Nedtryktheden er ikke det samme som depression.

Der kan være mange årsager til depression. I langt de fleste tilfælde skyldes depression en kombination af en arvelig tilbøjelighed til at udvikle sygdommen kombineret med psykologiske eller sociale faktorer som fx. stress.

Heldigvis kan depression behandles, og langt de fleste bliver helt raske igen efter en depression. Jo tidligere en depression opdages, jo lettere er den at behandle.

Redaktionen

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

Brugerstyrede senge

Brugerstyrede senge er et tilbud til patienter, som efter en indlæggelse stadig er sårbare. For at forebygge tilbagefald i deres sygdom har de en aftale med sygehuset om, at de kan indlægge sig selv - uden først at blive vurderet af en læge.

På Sengeafsnit N2 har vi 2 brugerstyrede senge, der er reserveret til patienter, vi har lavet en særlig aftale med. Patienterne kan kontakte os direkte, hvis de kan mærke, de har brug for en kortvarig indlæggelse, hvor de får en pause fra hverdagens problemer.

Formål

Formålet med de brugerstyrede senge er at aflaste patienter i perioder, hvor de kan mærke, at de er ved at få det dårligere. En indlæggelse i en brugerstyret seng kan vare op til 5 dage. Her har patienterne mulighed for at få fulgt op på deres behandling - med henblik på at gøre deres tilstand mere stabil. Desuden får de med indlæggelsen en kort pause fra en hverdag, som de p.t. ikke helt kan magte.

For at kunne gøre brug af de brugerstyrede senge skal der laves en aftale med afdelingen, som både patient og personale skriver under på.

Kilde: Region Nordjylland

Café Grøn - en peerdreven café

Caféen finder sted hver torsdag kl. 13.00-15.00 i Brønderslev (Hermesvej, indgang 10, 9700 Brønderslev). Det foregår uden tilmelding, og deltagerne møder ind, som de har lyst til.

Det er peermedarbejderen Christian, der sammen med en kollega, står for cafemøderne. De fortæller, at de med caféen lægger vægt på at skabe et uformelt rum, hvor der kan skabes nye relationer, og hvor allerede eksisterende relationer kan plejes. Der fokuseres på at opleve nuet, at skabe et åndehul, hvor det ikke er sygdom, der er i fokus samt at sætte fokus på mening, håb og empowerment. Målgruppen for caféen er patienter fra de to F-ACT teams i Psykiatrisk Ambulatorium Midtvendsyssel.

Kilde: Region Nordjylland

Kaffeklubben i DBH

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

MobilePay

NADA i Det Blå Hus

Du har mulighed for at blive behandlet med NADA i Det Blå Hus. NADA er øreakupunktur, som lindrer og kan supplere den behandling, du ellers modtager.

NADA kan hjælpe mod:

- søvnproblemer
- angst
- fysisk uro og rastløshed
- psykisk uro og tankemylder
- koncentrations- og hukommelsesbesvær
- udadreagerende adfærd og aggressivitet
- stress
- depression
- ADHD
- stemmehøring
- misbrug og abstinenser
- ludomani
- selvskadende adfærd
- sorg- og krisebehandling

Akupunkturen foregår i rolige omgivelser, og det er vigtigt, at du sidder behageligt og kan slappe af. Vores medarbejdere, der er uddannet i NADA-behandling, sætter tre til fem nåle i hvert af dine ører.

Nålene sidder i øret i 45 minutter, mens du blot koncentrerer dig om at slappe af. Undervejs kan enkelte nåle løsne sig og falde ud.

De fleste føler sig afslappede under behandlingen. Nogle falder i søvn, mærker kulde, varme og snurren. Det er helt normale reaktioner.

Alle nålene er tynde og sterile, og vi kasserer dem efter brug.

Når nålene er fjernet, vil du føle dig veltilpas. En følelse, der varer ved i op til 24 timer. Enkelte er trætte efter behandlingen, og i så fald skal du tage det med ro.

OBS:
NADA er en forkortelse af: The National Acupuncture Detoxification Association.

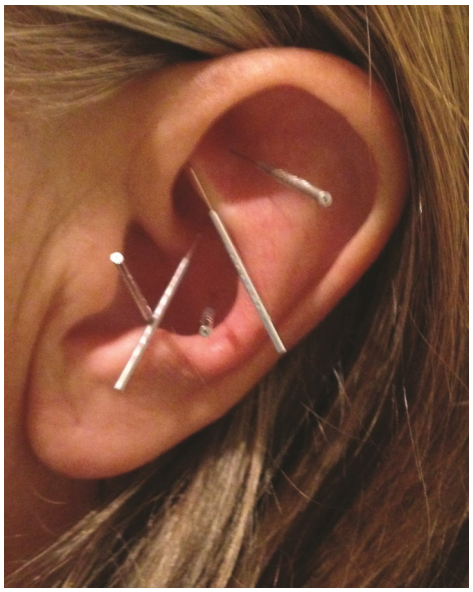
Jo flere gange du har fået NADA, desto mindre markant vil du opleve effekten. Det er dog ikke tegn på, at det ikke virker; tværtimod. Det er forskelligt, hvor mange behandlinger man har brug for. I begyndelsen vil det være 2-4 gange om ugen.

NADA-behandling betragtes som bivirknings- og smertefrit.
Når vi sætter nålene i, vil du mærke et lille stik, men det forsvinder hurtigt. Det kan bløde ganske få dråber, når nålene tages ud.

I sjældne tilfælde får nogle hovedpine, men det går over ved at fjerne nålene. Hvis du er allergisk over for stål, reagerer du straks med kløe, varme eller udslæt. Enkelte af punkterne i ørerne kan føles ømme.

Når nålene tages ud, kan der i enkelte tilfælde komme få dråber blod, der let fjernes med en vatpind. Der er aldrig beskrevet infektion i forbindelse med NADA.
Der er ingen risiko for afhængighed ved brug af NADA. Skal vi tage særlige hensyn, eller oplever du ubehag, skal du endelig sige til.

Redaktionen



SØGES Vi søger spændende artikler til avisen.
Kontakt venligst redaktionen.

En fejring af Mental Sundhed i Brønderslev

Brønderslev kommune markerede årets Sindets Dag ved et arrangement i Brønderslev midtby på Albani Plads ved Normal mandag 10. oktober kl. 14-16. Dagen var organiseret i samarbejde mellem SIND Brønderslev, Bedre Psykiatri og Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune, med det formål at skabe dialog og øge opmærksomheden om psykisk sygdom og mental sundhed i lokalsamfundet.

Årets tema, der er fastsat af Verdenssundhedsorganisationen (WHO), var "Mental sundhed er en grundlæggende menneskerettighed". Dette tema understreger vigtigheden af lige adgang til mental sundhed for alle. Sindets Dag er en international begivenhed markeret over hele verden for at skabe opmærksomhed omkring mental sundhed og psykisk sygdom. Hvert år vælger WHO et tema for dagen for at fokusere på vigtige emner inden for mental sundhed og fremme forståelsen og støtten til mennesker, der oplever psykiske udfordringer.

I et forsøg på at støtte tiltag og rammer, der fremmer borgernes mentale sundhed og forebygger udviklingen af lav mental sundhed, præsenterede arrangementet en bred vifte af aktiviteter. Der var bl.a. en række stande, hvor man kunne møde medarbejdere fra Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune og få mere at vide om, hvad de kan tilbyde i form af råd, vejledning og rygestoprådgivning. De lokale afdelinger af SIND og Bedre Psykiatri samt Foreningen Jordforbindelsen præsenterede også deres spændende aktiviteter, mens Brønderslev Bibliotek ville dele inspiration til relevant litteratur om mental sundhed. Undervejs i arrangementet var der gratis kaffe og lækre smagsprøver fra Bageriet i Det Blå Hus og live musik fra bandet "De tre Blå og en Grå".

Åbningstalen blev i år holdt af Jens Anders Djernes, der er præst i Brønderslev Provsti og bl.a. på Brønderslev Psykiatriske Sygehus. Som hospitalspræst står Jens Anders til rådighed for patienter og pårørende under indlæggelse med samtale om det de måtte have behov for. Med udgangspunkt i de erfaringer fortalte Jens Anders om ensomhed, angst, tro, håb og tvivl, og vigtigheden i at indgå i positive fællesskaber.

Udvalgsformand for social-, handicap- og sundhedsudvalget, Ole Jespersgaard, rundede arrangementet af kl. 15.30 med en afslutningstale og efterfølgende udtrækning af vindere af præmier, der blev udloddet undervejs.

BIFOS inviterede på cykeltur for sindet

BIFOS, der er en idrætsforening for psykisk sårbare, inviterede alle til at deltage i en motionscykeltur på 10 kilometer i anledning af Sindets Dag 2023. Ruten var kun 5 km lang, så man valgte selv om man vil cykle to omgange. Cykelturen startede kl. 12.45 ved Det Blå Hus og var åben for alle interesserede. Cykelturen afsluttedes ved starten af Sindets Dag arrangementet, hvor der var diplomuddeling til alle deltagerne.

Kilde: En Fejring af Mental Sundhed i Brønderslev - Broenderslev Avis

Fejring af 10-årsjubilæum for Bageriet i Det Blå Hus

I Det Blå Hus fejrede vi at d. 1. september er det 10 år siden at Bageriet i Det Blå Hus åbnede. Derfor fejrede vi også Hanne og Morten, som jo derfor også har 10-årsjubilæum.
Vi fejrede det med lækker brunsviger og kaffe til alle.

Sommerfest i Det Blå Hus 2023

Fredag d. 25. august 2023 var der sommerfest for brugerne i Det Blå Hus. Her billeder fra den skønneste sommerfest 🌞🙌🥰
Tak for den gode opbakning og gode stemning 🙌. 58 tilmeldte - sikke en aften 💪🥰

Personalet

Foredrag i Det Blå Hus

med ambassadører Christina og Kathrine fra EN AF OS

I forbindelse med Sindets dag 10/10 afholdt Venneforeningen i Det Blå Hus torsdag 12/10 et foredrag med to ambassadører fra Landsindsatsen EN AF OS, der arbejder med afstigmatisering af psykisk sårbarhed. De to ambassadører fortalte om, hvordan de bruger kreativitet og hobby som hjælp til deres recovery. Den ene som hedder Christina holdt et oplæg om emnet, og den anden som hedder Kathrine fortalte, hvordan hun bruger digtning og musik i sin recovery og for at opnå ro og få afløb for tankerne. Kathrine havde selv et keyboard med til at akkompagnere sine sange.

Her kommer først Christinas oplæg: Hej jeg hedder Christina. Jeg er 55 år og bor i Hobro med min mand Søren. Vi har tre voksne børn.

Jeg er engang blevet sat af et tog og efterladt på en perron. Der kom heldigvis et andet tog ind på den modsatte side af perronen. Det vovede jeg at tage med. Det kørte godt nok i en anden retning, men det viste sig at være fint nok, efterhånden som vi kom frem. Den togrejse kom til at ændre mit liv og i særdeleshed mit syn på mig selv.

Min barndom var ikke speciel fattig. Der var ingen misbrug eller fysisk vold i hjemmet. Min far var hele min barndom depressiv. Ikke medicineret eller i terapeutisk behandling. Hans humør og depressive sind styrede alt i vores hjem. Jeg udviklede 100 antenner, der opfangede alle mine forældres frustrationer. Både fra dem hver især og i deres indbyrdes relation. Og jeg var en del af deres magtkamp. Jeg syntes ofte det var synd for min mor, og det passede absolut ikke min far. Så hans tilgang til mig, blev lige så kold og afmålt, som den han havde til min mor, efter et skænderi. Jeg påtog mig at sørge for den gode stemning. Blev min mors sjæleven, min fars skraldespand og min brors lynafleder i forhold til konflikter mellem ham og min far. Udadtil fremstod vores familie lykkelig og velfungerende. Vrede, utilfredshed og tårer var ikke legale følelser. Kun min far måtte vise vrede, utilfredshed og bitterhed. Jeg skulle smile, være glad, være flittig og artig. Men ikke for meget glæde og smil. Det skulle min far nok bestemme mængden af, alt efter hans dagsform.

Da min far døde, følte jeg ingen sorg. Jeg tænkte, at nu var han fri, efter at have levet et dårligt liv uden tiltro til andre mennesker, end ikke sine børn. Så husker min barndom som en tid med megen usikkerhed, ondt i maven og frygt for dårlige stemninger. Hvilket også plager mig i dag.

I skolen havde jeg få sociale relationer. Min fars væremåde, gjorde det svært, at have venner med hjem. Vi larmede for meget og han holdte sig ikke tilbage med at skælde ud på sin meget kontante facon. Det var pinligt og jeg vidste at mine venner ikke brød sig om, at komme hos os. Både i folkeskolen og gymnasiet var jeg den stille og pligtopfyldende elev, der let kunne overses. Fagligt var jeg en middel elev. Jeg var motorisk udfordret. Var bange for bolde, havde svært ved at gribe og var bange for al form for redskabsgymnastik. Jeg blev ofte ydmyget af de motorisk stærke elever og fortalte jeg det derhjemme, grinede min far og sagde, jamen du er jo også en stor klumpedumpe. På den måde understøttede far ydmygelsen, hvilket ikke gjorde den mindre smertefuld.

Angsten for ikke være god nok, fulgte mig i hele min barndom, ungdom og også ofte i dag. Set i bagspejlet er jeg overbevist om, at jeg har været depressiv flere gange i min ungdom og i mit voksenliv. Uden at nogen har tænkt tanken og taget hånd om det. Ingen så hvor svært jeg havde det. Min mor så kun min far og havde nok at gøre med at tage hensyn til hans luner og opretholde den pæne facade.

Min usikkerhed voksede sig større og større. Jeg grublede rigtig meget. Før sociale sammenkomster planlagde jeg små sætninger, jeg ville sige. Men det hjalp ikke på grubleriet, der stod på før, under og efter disse sammenkomster. Jeg hadede min usikre væremåde, den voldsomme hjertebanken. Den ukontrollable rysten på hænderne, der gjorde det næsten umuligt at løfte glasset med velkomstdrink op til munden. Jeg overtænkte og eftertænkte alt. Og misundte alle de andre, som jeg var var overbevist om, ikke havde det sådan. Da jeg senere fik børn, følte jeg aldrig, jeg var god nok. Jeg følte mig så lillebitte, så selvudslettende. Jeg håbede hele tiden at passe ind, og at andre kunne lide mig.

Jeg blev efter et sabbatår, hvor jeg arbejdede på et plejehjem uddannet sygeplejerske. Det var en hård uddannelse med mange praktikforløb. De mange skift var hårdt, når man som jeg, var meget anonym og havde brug for lang tid til at falde til. Jeg fik det dårligere med mig selv og havde flere gange lyst til at droppe ud. Men igen gjorde min fars mening sig gældende. Jeg skulle ikke skuffe ham, fik jeg at vide. Så jeg fortsatte. Jeg arbejdede på forskellige sygehusafdelinger. Samarbejdet med læger var svært for mig. De arrogante typer, der desværre findes nogle af, mindede mig om min far. Jeg tror mit mindreværd og usikkerhed triggede deres egoer. Da jeg på et tidspunkt skifter job, og kommer på en afdeling, der var meget dårlige til at tage imod nye kolleger, accelererede mit mindreværd og sammenholdt med at jeg i forvejen var psykisk presset, væltede læsset for mig, og jeg endte i en dyb depression. Knapt kommet mig, blev jeg to år senere ramt af en endnu dybere depression. Min mand tog orlov og passede mig derhjemme. Jeg kunne ikke være alene. Jeg var grænsepsykotisk og havde en voldsom trang til at tage mit eget liv. Jeg fik tilkendt førtidspension i 2010. Det var selvfølgelig en lettelse med pensionen, men også meget skamfuldt. Jeg følte en

stærk og insisterende angst for, hvad andre ville tænke. Hvad skulle jeg sige, hvem var jeg nu, og hvad skulle jeg med mit liv.

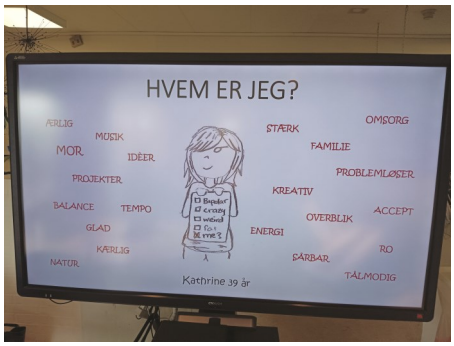
Da jeg begyndte at komme op til overfladen, nede fra dybet og kunne trække mere luft ind, begyndte energien at give mig overskud til andet end at tænke og tygge drøv på tankerne. Jeg fandt ud af at puslespil, gav mig en smule ro fra mit tankemylder. Det hjalp mig til at fokusere og beskæftige mig med noget. Samtidig var gåture i skoven rigtig godt og gav mig altid et løft, psykisk. Og som noget helt nyt begyndte jeg at gøre ting, der var godt for mig, og ikke hvad jeg kunne gøre for andre.

Så bl.a. derfor begyndte jeg de næste 5-7 år at finde roen. Godt hjulpet af min mand, min psykolog, medicin og min nyfundne eller måske nærmere nyopdagede styrke.

Når jeg føler mig presset af opgaver i hverdagen eller belastet af svære familierelationer. Eller sagt på en anden måde, når forventninger fra mig selv eller omgivelser overstiger de mentale ressourcer, jeg har, ved jeg at det trigger mine negativer tanker og mit humør bliver dårligt. Jeg begynder at sove dårligere og grubler for meget. Så finder jeg de åndehuller, som kan hjælpe til at få vendt de negative tanker og få fornyet energi. Og jeg har forskellige åndehuller. For eksempel elsker jeg genbrug. Jeg kan bruge timer på at kigge på gamle ting. Det er ikke hver gang, jeg køber noget. Men den ro og fordybelse, jeg oplever, kan redde en dårlig dag. Det samme gør en tur til blomsterhandleren eller når jeg går i min lille have. Jeg glemmer tiden og mine dårlige tanker, når jeg kommer hjem og skal i gang med at sætte planter i potter og stille dem op sammen med nips. På samme måde med planter i krukker i haven. Jeg laver stadig puslespil ind imellem. Jeg mærker den samme ro og mit fokus flyttes fra de negative tanker til brikkerne. Og i dag hygger jeg mig med det. I starten var det mere forbundet med en aktiv handling for at minimere tankemylderet.

Jeg kan finde tilsvarende ro og fordybelse i at strikke eller hækle. Jeg er bestemt ikke nogen ørn til det, og det har jeg heller ingen ambitioner om at blive. Det er simple ting, ikke for avancerede opskrifter med mønstre. Det har jeg svært ved at gennemskue og roder lynhurtigt rundt i diagrammet.

Men i bund og grund er det lige meget, hvad vi er kreative med eller finder ro i. Det handler om at det gør noget godt og positivt for os hver især. Så vi samler på succeser fremfor nederlag. Vha. dagbog fandt jeg ud af hvilke aktiviteter, der gav mig energi og ro. Og hvordan de gav mig mod til at prøve mere. Og jeg er blevet modigere. Et mod der er kommet, netop ved at tage små skridt i mit tempo. Og har kunnet mærke, at det var helt okay. Men kraften der har drevet mig frem til at turde, har været at jeg ikke ville sidde som min far. Sur, bitter og indebrændt. Jeg var bange for min far. Det måtte mine børn, aldrig blive for mig.



Min mand er den store modsætning til min far. Positiv, optimistisk og enorm rummelig. Han har altid elsket mig betingelsesløst og støttet mig. Givet mig plads til at være mig. Hvad enten jeg var syg eller rask. Min psykolog har gjort mig bevidst om hvilken indflydelse min barndom har haft og har på mig og mit selvværd. Jeg øver mig stadig. Men jeg føler, jeg har fået et sundere og mere ligeværdigt forhold til min mor, specielt efter min far døde.

Da jeg fik min pension og måtte finde nye veje i tilværelsen, var det netop det togskifte på perronen, der kom til at betyde, at jeg fandt vejen til et godt og bedre liv. Jeg meldte mig som det første ind i det lokale fitnesscenter, vel og mærke efter flere ugers tilløb. Motionen gjorde mig gladere og mere afslappet. Jeg oplevede at jeg faktisk godt kunne begå blandt andre mennesker. Uden den samme nervøsitet og uro som jeg var vant til. Der kom andre førtidspensionister i centeret. Jeg oplevede en positiv stemning og fik anerkendelse og følte mig respekteret som menneske. Jeg grublede ikke nær så meget over, hvad jeg sagde og hvad de sagde til mig. Jeg følte mig som en del af fællesskabet og det var FEDT. Lige så stille begyndte håbet om en bedre fremtid at spire indeni.

Senere på den her togrejse, blev jeg tilbudt et frivilligt job, som engelskunderviser for seniorer, der gerne ville lære turistengelsk. Deres glæde og positivitet smittede. Og niveauet af engelsk, vidste jeg, at jeg sagtens kunne klare. For første gang følte jeg mig som en fisk i vandet. Men samtidig skulle jeg stadig finde balancen mellem at passe på mig selv og udfordre mig selv. Var jeg lav på energi, kunne jeg ganske let overbevise mig selv om, at det jeg gjorde, kunne enhver jo gøre.

Min voksende tro på mig selv, gav mig mod til endnu et stop med toget. Jeg søgte om at blive frivillig instruktør på kurset "lær at tackle angst og depression". Et tilbud flere kommuner udbyder. Det var en drøm, der gik i opfyldelse for mig. At bruge mine egne erfaringer, til at hjælpe andre, giver så meget mening og indhold i mit liv. Og samtidig betyder det endnu et fællesskab med de andre instruktører.

Det foreløbige sidste stop med toget er, at jeg kan kalde mig ambassadør i "En af os". For bare fire år siden havde jeg aldrig troet, at jeg ville kunne nå hertil. I ambassadørkorpset møder jeg ligesindede. Vi har en forståelse for hinanden, som jeg ikke har mødt andre steder. Endnu et fællesskab der beriger mit liv utroligt meget. Så de fire stop med toget, har gjort mig til et mere socialt, mere frit og gladere menneske. Jeg kan i dag helt oprigtig sige, at jeg er stolt af mig selv. Jeg føler mig stærk og ikke længere lillebitte. Jeg har taget ejerskab over mit liv og det er virkelig stort for mig, at stå her i dag. Tak fordi I lyttede.

Herunder digt af Kathrine:

Fortsættes på næste side.

Mani:
Som en dans på roser, her føles livet let
Sprængfyldt med idéer, jeg bli'r aldrig træt
Jeg er nærmest usårlig, kan ikke pilles ned
Niveauet det stiger, men hvor længe kan det blive ved

Søvnløshed:
Natten kommer stille, men finder ikke mig
Minutter bli'r til timer, kan ikke finde vej
Jeg spiser alt jeg finder for at finde fred
Niveauet det stiger, men hvor længe kan det blive ved

Tankemylder:
En sød lille tanke bli'r hurtigt til fler'
Kan ikke sortere, de fylder mer' og mer'
Kan ikke klare presset, mit hoved det går ned
Niveauet det stiger, men hvor længe kan det blive ved

Lydfølsom:
Hvert et lille ord bli'r til overdøvende larm
Jeg magter ingen lyde, selv mit eget barn
Mit hoved eksploderer, kan ikke skrue ned
Niveauet det stiger, men hvor længe kan det blive ved

Kaos:
Så hvad kan jeg gøre, når de trænger sig på
Disse tanker af kaos, så jeg ikke finder ro
Jeg magter ingen inputs, har intet overskud
Kan ikke være i det, jeg melder mig ud

Bryd tabu:
Så hvad kan DU gøre, når de trænger sig på
Disse tanker af kaos, så jeg ikke finder ro
Du kan tage mig i hånden, og ta' mig som jeg er
Du kan se mit sande ansigt og stadig være

FROKOST I DBH

kun 40,-

kl. 11.30

Ugens menu kan ses på vores Facebook side.

BIFOS efterårsstævne 2023

Onsdag d. 11. oktober afholdte Bifos Brønderslev vores årlige efterårsstævne i Brønderslev Hallerne. Her deltog tæt på 100 personer fra en række nordjyske Idræt For Sindet foreninger. Idræt Og Kultur fra Aalborg genvandt 1. pladsen i årets fodboldturnering, mens IFS-Hjørring tog guldmedalje i volleyballturneringen i en tæt finale mod hjemmeholdet fra BIFOS. I løbet af dagen blev der også dystet i bowling og petanque bl.a. med stor deltagelse af borgere fra vores fornyelige idrætscertificeret botilbud, Hedebo! #bevægdigforlivet

Her er resultaterne:

Fodbold:
Nr. 1 IK Aalborg,
nr. 2 IF Limfjorden,
nr. 3 Børshold.

Volleyball:
Nr. 1 IFS Hjørring,
nr. 2 BIFOS Brønderslev,
nr. 3 IF Limfjorden.

Bowling:
1. Tobias Jørgensen,
2. Morten Jensen og
3. Herta Petersen.

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

PKB

Cafe Kox i Brønderslev

Cafe Kox er en socialøkonomisk virksomhed under AOF Vendsyssel - i hjertet af Brønderslev. En socialøkonomisk virksomhed er defineret ved at drive erhverv med henblik på at fremme særlige sociale og samfundsgavnlige formål.

Cafe Kox tilbyder unge og voksne på kanten af arbejdsmarkedet muligheden for at blive opkvalificeret inden for en række fagområder, få styrket deres selvværd og opleve glæden ved et meningsfuldt arbejdsfællesskab i trygge rammer.

Caféens medarbejdere udfordres i det daglige gennem arbejdsopgaver inden for køkken og cafédrift. De laver mad, betjener caféens gæster og er medbestemmende i forhold til udformning af menu - alt sammen under kyndig vejledning af caféens dygtige køkkenchef, Joan Hvirring Jensen.

Cafe Kox har som mål at levere sund mad af høj kvalitet i hyggelige omgivelser. Deres mad kan nydes indenfor i caféen, i deres gårdhave eller som "take away".

Meget af deres mad er lavet fra bunden med respekt for råvarerne og med en god portion kærlighed. De har fokus på økologi og bestræber dem på en høj standard inden for miljøområdet. Derfor sorterer de deres affald, og de sørger for at reducere madspild gennem nøje planlægning.

Deres produkter kommer så vidt muligt fra lokale producenter - ikke mindst leverandører fra Råvaremarkedet i Hjallerup, et andet socialøkonomisk projekt under AOF Vendsyssel.

CAFE KOX
EN SOLSTRÅLEHISTORIE

Teknik

Hvorfor hedder det Bluetooth?

Bluetooth er en trådløs teknologi, der gør din computer, tablet eller smartphone i stand til at kommunikere direkte med andre enheder over en afstand på 0-20 meter, alt efter versionen. Det kan bruges til at forbinde f.eks. trådløst tastatur, mus, hovedtelefoner og højttalere til din computer, tablet eller smartphone.

Det siges at Bluetooth er opkaldt efter den danske konge Harald Blåtand (eller Harald Bluetooth på engelsk), som i det 10 århundrede indførte diplomatiske forhandlinger imellem hvad der i dag er Danmark, Norge og Sverige, hvilket gjorde de stridende parter i stand til at kommunikere uden at bekrige hinanden.

Navnet bliver brugt som et symbol på den åbne standard som Bluetooth er, der tillader forbindelse og samarbejde imellem forskellige enheder.

Logoet for teknologien er inspireret af runetegnene H og B, som står for Harald Blåtand.

Redaktionen

Bluetooth™

Referat brugerrådsmøde

Referat Brugerrådsmøde 29.9.23 kl.12.00-13.30

Sted: Det Blå Hus

Forplejning: Der vil blive serveret frokost til mødet. Tanja sørger for forplejning (der er 6 deltagere).

Mødeleder: Tanja
Referent: Tanja J. M

Tilstede: Jesper, Laugi, Peter, Christen og Tanja

Fraværende: Ulla, Anette Blach, Sinne Bertelsen

1. Opfølgning på referat fra forrige møde

2. Faste punkter:
Nyt fra Lokalrådene v/Brugerrepræsentanterne

a. Det Blå Hus: Der har været afholdt temadag omkring fremtidige håb og drømme i Det Blå Hus. I starten af oktober afholdes møde med opfølgning på temadagen, hvor medarbejderne præsenterer produktet og den videre plan.
Vi har talt om, hvordan man vil kunne gøre tilbuddet attraktivt for unge og borgere fra den østlige del af kommunen – måske kommunalt tilskud til periodekort til bus eller lignende.
Christen vil tage punktet med til udvalget.

b. Hedebo: Har aktuelt ikke et fungerende Lokalråd.

c. Thorvaldsensvej: Har aktuelt ikke et fungerende Lokalråd.

Nyt fra Handicaprådet v/Christen Hansen Bager og Peter Baggesgaard

a. Det bemærkes, at der er udkommet et råderumskatalog, men det ser ud til, at aftalerne omkring vores område bliver landet meget fint.

b. Christen præsenterer kort budgetaftalen, her kommer vi til at tale om økonomien og kvalitetsstandarderne på vores område.

Nyt fra Socialpsykiatrien v/ Anette Blach (i dag ved Tanja)

a. Feed back fra Brugerrådet i forhold til den udarbejdede pjece: "Til dig der søger støtte i Socialpsykiatrien" - Brønderslev Kommune.
Præsentation af pjecen og dens formål (Formål: En let og overskuelig pjece, der har til formål at beskrive, hvordan du som borger, kan forvente at blive mødt, hvis du ønsker støtte fra et af vores tilbud)
Feedback og eventuelle forslag til ændringer:
Er spørgeskemaet i pjecen er brugbart/giver det mening for alle?
Tanja sender eventuelle ændringsforslag til Anette.
- Pjecen rammer plet, den er ikke for tung at læse (dog virker det sidste afsnit (medarbejdernes rolle) lidt tungere end det første, måske fordi det kan være svært at forestille sig, lige når man sidder og har det svært) – der er få stave og kommafejl.
Man kunne sætte en oversigt over Socialpsykiatriens tilbud på bagsiden.
Spørgsmål og spørgeskemaer kan for nogen virke skræmmende – det er derfor vigtigt, at der ikke er flere spørgsmål. Det er måske nemmere at tale om ønsker og håb, men drømme længere ud i fremtiden er svært, når man har det skidt.
Det er vigtigt, at man kan tale om spørgsmålene under en samtale og ikke forberede sig så meget.
- Hvad er jeg god til – og knap så god til? (væk med "dagligdagen")
- Hvad vil du gerne have hjælp/støtte til?

b. Orientering om Sindets Dag.
Invitationerne er delt ud.

3. Hvordan får vi de andre steder til at tilslutte sig brugerrådet, så det ikke kun er stemmerne fra Det Blå Hus? Og giver det mening fortsat at mødes, hvis der ikke kommer andre? Kan man på en anden måde end via brugerrådet skabe et bedre samarbejde mellem stederne? - Det Blå Hus oplever, at Brugerrådet bliver "Lokalrådet fra Det Blå Hus med mere" – i den forstand at det er Lokalrådet fra Det Blå Hus, politisk niveau og ledelsesniveau, der er Brugerrådet for hele socialpsykiatrien. Der er respekt og forståelse omkring, at Lokalrådene vil fungere forskelligt, grundet forskellen på tilbuddene. Spørgsmålet er, om vi kan gøre noget aktivt for at få Lokalrådene op at stå i de andre tilbud? Kunne afdelingslederne repræsentere tilbuddene noget mere? Kunne afdelingslederne tage bare en enkelt beboer/bruger med? – eller en medarbejder? Kunne en repræsentant fra nuværende brugerråd komme på Hedebo en gang om måneden og være tilgængelig i caféen?

4. Besøg på Kraftværket, Poppelvej 14, 9000 Aalborg
Det Blå Hus har ikke aftalt en dato, da der pt ikke er andre end Det Blå Hus brugerrepræsentanter, der repræsenterer socialpsykiatrien. Vi tænker derfor, at det ikke er aktuelt længere.

5. Den gode historie fra Socialpsykiatrien.

6. Sindets dag 10.10.2023 kl. 14-16.
Hvem fra brugerrådet kommer ned og fortæller om socialpsykiatrien i vores telt ud fra et borgerperspektiv?
Jesper og Laugi er med, Laugi skal i hvert fald cykle sammen med Peter.

7. Evt.
Medlemmer af Brugerrådet:
Jesper Grønkjær, formand for brugerrådet (kommer I det Blå Hus)
Ulla Bech formand repræsentant fra lokalrådet, suppleant for Peter i handicaprådet (kommer i Det Blå Hus).
Laugi (Gudlaugur Einursson), formand for lokalrådet Det Blå Hus
Peter Baggesgaard repræsentant fra handicaprådet (kommer i Det Blå Hus)
Christen Hansen Bager, politiskvalgt fra Social, sundhed og handicapudvalget
Anette Blach områdeleder, Socialpsykiatrien
Sinne Bertelsen repræsentant for afdelingslederne (Det Blå Hus og Springbrættet)
Tanja J. M. Møller repræsentant for afdelingslederne (Thorvaldsensvej og Rusmiddelcenteret)
Op til 3 repræsentanter fra Mødestedet, Fredensgade 3, Dronninglund (mangler stadig)
Op til 3 repræsentanter fra Hedebo, har pt ikke noget lokalråd, så derfor ingen der er medlem ag brugerrådet.

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

Døgninstitution Hedebo
Afdelingsleder: Kathe Korreborg Riis.
Tlf.: 99 45 59 24.
E-mail: krii[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: Peter Kjær Baggesgaard
Tlf.: 50 46 92 29.
E-mail: bifos9[a]gmail.com

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

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

Der tages forbehold for trykfejl, tastefejl m.v.—DBH © 2023.