

Nyhedsbrev maj 2022

Har altid tegnet

I kølvandet efter Helle Madsen er der en lang stribe af tegninger. For hun har altid tegnet, og det gør hun stadigvæk. I skoletiden var det Disney-figurer, der blev tegnet.

”Jeg var tosset med Disney. Da vi lavede årsrapport i 8. klasse var det en håndskrevet og håndtegnet rapport om Disney, jeg afleverede,” siger Helle.

Helles tegninger har udviklet sig siden, og nu har hun fundet sin egen stil. Det er enkle tegninger, der kan udtrykke en helt masse, ofte med lidt tekst.

”Jeg lærer meget af at kigge på andres tegninger, og jeg har også taget et par onlinekurser under coronatiden. Jeg tegner ofte skitser, mine tegninger er i en proces, og det gør ikke noget, at de ikke er perfekte.”

”Jeg tegner for bedre at kunne huske, og jeg tegner for at kunne få styr på ting, jeg skal lære og for at forstå teori, jeg glemmer ikke tingene, når jeg har lavet en tegning. Og nogle gange tegner jeg bare for at få ro i mit hoved. Og jeg bliver i godt humør, når jeg selv synes, at min tegning er lykkedes, eller når jeg ser andres tegninger, som jeg synes, er gode.”

Helle tegner af mange grunde og med mange formål. Blandt andet til selvudvikling og refleksioner, og til at komme af med frustrationer.

”Hvis jeg for eksempel har svært ved at finde ud af, hvordan jeg har det, så tegner jeg det. Jeg tegner også for at forklare andre, hvad jeg tænker.”

”Jeg troede egentlig, at alle mennesker visualiserede alt, men det har jeg lært at det ikke er sådan verden er for alle”

Hvis Helle er i dårligt humør eller vred, så tegner hun også. ”Jeg kan tegne en figur, der skælder ud over noget, og når jeg får det ned på papir, så kan jeg lade vreden være i tegningen og lægge følelsen fra mig. Hvis jeg ikke tegner, så ligger vreden og bliver ved med at irritere.”

Tegningerne bliver også brugt, når Helle skal forklare sine børn, hvordan de fungerer med deres diagnoser på autisme-spektret. ”Tegningerne er gode til at kommunikere med andre og for at forholde sig til sine egne og andres følelser. Vi gør det alle så godt, som vi kan, og vi skal alle lære at håndtere det styresystem, vi nu engang har.



Tegningerne viser et menneske i to forskellige situationer. I det område af hjernen, der hedder amygdala, er det alarmsystemet, der dominerer. Når den del af hjernen er aktiveret, er man ikke modtagelig for fornuft, men skal have lov til at køle af. Når det andet område – hippocampus – er aktivt, er der fred og ro, og man er nemmere at tale med.



Referat fællesmøde d. 11/4 2022

Siden sidst:

- Haveudvalget har haft møde, og der er flere ideer på tapetet, og opgaver er blevet uddelegeret.
- Været på ture til Økolariet og dyrehaven i Vejle.
- Møde med Socialpsykiatrisk Center Syd omkring ”Bøgen”. Planen er, vi forsætter med hvert sit nyhedsbrev, og der også lægges nyhedsbreve fra Syd i Den Blå Cafe.
- Forsat rigtig god tilslutning til Fredagsmiddag.
- Der er god gang i Nada. Der efterspørges, at det forsætter. Vi melder ud, når vi kender mere til fremtiden mht. Nada.
- Vi afventer forsat byggetilladelse til vores udendørs træningsfaciliteter.

Gavekort Ikast Golfklub:

De sidste penge fra oplevelsespuljen bruger vi i Ikast Golfklub. Man kan blive undervist af klubbens træner, og der er bag efter spisning i klubbens restaurant. Det er også ok kun at deltage i spisningen. Vi booker tid til torsdag 6/7.

Kaninoen/Tur:

Turen rykkes til efter sommerferien – Udvalget er stadig Sofia, Ruben og Natasja.

Ikastløbet (Cafe-løbet):

Der er ikke et officielt Ikastløb i år, men Den Blå Cafe laver sit eget løb den 3. juni. Dagen planlægges af personalet, og der kommer et opslag op.

Betaling for kørsel:

Husk, hvis man har tilmeldt sig en tur med kørsel i bussen, har vi aftalt, at man skal betale også selv om man ikke kommer med. Man slipper kun, hvis man melder fra inden en uge inden turen.

Tour de Bølling Sø:

23. maj laver Den Blå Cafe en kombineret gå- spise- og hyggetur til Bølling Sø
Turen planlægges af Leo, Maria og Sofia.

Næste fællesmøde er 9. maj kl 13.00 i Den Blå Cafe, Norgesgade 17, Ikast



Åben Rådgivning

Har du brug for støtte til at mestre hverdagen? Vejledning til at komme i kontakt med forskellige myndigheder og instanser, hjælp til læsning af breve og e-boks eller hjælp til hvordan du takler sin hverdag lige nu? Så er der hjælp at hente i Åben Rådgivning.

Der sidder en medarbejder fra værestedet Den Blå Cafe klar med råd og vejledning, og du kan henvende dig til medarbejderen i værestedet hver mandag og onsdag kl. 10.00 - 11.30 Socialpsykiatrisk Center Nord, Norgesgade 17, Ikast. Du har også mulighed for at henvende dig telefonisk i samme tidsrum på Tlf. 2480 1055



Nyheder fra Syd og Nord

Redaktionsgrupperne fra Socialpsykiatrien i både Syd og Nord har haft møde vedr. udsendelse af nyheder på baggrund af svarene fra spørgeskemaerne.
Resultatet blev:

Der laves et nyhedsbrev hver måned:

- Sendes ud fra Nord og Syd elektronisk og på print.
- Med korte fortællinger/nyheder/arrangementer.
- Der laves et fælles magasin, som udgives første gang efter sommerferien.
- I næste nyhedsbrev beskrives evalueringen og de nye tiltag (magasinet, hvor ofte mm.).

Efter første udgivelse, vurderes det, hvor ofte magasinet skal udkomme, hvor mange oplæg, og hvor henne (lægehuse mm.).

Magasinet kan indeholde uddybende brugerfortællinger/temaer mm.

Redaktionen mødes igen snarest for at diskutere indhold og layout af det nye magasin.

Vi skal nok holde jer opdateret om forløbet her i nyhedsbrevet.

Redaktionen



Socialpsykiatrisk
Center Nord

Cafeløbet



Som bekendt er det officielle "Ikast løbet" aflyst i år. Men det forhindrer os ikke i at arrangere vores eget løb.

Fredag d. 3. juni kl. 10 lyder startskuddet foran P-pladsen i nr. 17.

Alle kan være med, og man må både løbe, gå og cykle. Der vil være ruter på 3 km og 5 km

Foran huset kan man få drikkevarer (vand), og kl. 12 er der sandwich i cafeen (huset giver)

Tilmelding foregår i cafeen.

Udflugter i maj

Onsdag d. 4. maj

Jyllands park Zoo i Haunstrup

Jyllands Park Zoo er en zoologisk have i Vestjylland. Parken indeholder over 500 dyr

Vi tager frokost med herfra.

Afgang kl. 10



OBS OBS OBS! Tirsdag d. 10. maj

Miniregnskoven v/Viborg.

I Hald Ege Miniregskov kan I møde dyr og planter fra hele verden.

Oplev varmen, lydene og lugtene og kom tæt på de fritlevende dyr.

Afgang kl. 10



Onsdag 18. maj

Det undersøges om der er mulighed for rundvisning Politistationen i Herning.

Vi håber det lykkes ellers finder vi på en plan B



Onsdag d. 25. maj

Silkeborgtur (Indelukket)

Dem der har lyst har mulighed for en travetur i den skønne natur.

Vi spiser i cafeteriet efterfølgende.

