

## Nyhedsbrev november 2021

### Træn din compassion

Det der ”Træn din compassion”, hvad er det egentlig for noget? har mange spurgt gennem de seneste måneder, hvor Per har kørt kurser i Udviklings- og læringscenteret i Socialpsykiatrisk Center Nord.

Sidst på vinteren begyndte et basishold, der nu er fortsat på udvidet, mens der er begyndt et nyt hold på basiskurset, hvor alle fire kursister planlægger at fortsætte på udvidet senere på efteråret.



Ja, det er godt nok, men hvad er det så for noget?

Lad os starte med det engelske ord ”compassion”. Det rummer flere forskellige begreber på dansk blandt andet medfølelse, omsorg og empati. På kurserne arbejder man med, at der grundlæggende findes tre forskellige systemer i hjernen: Trusselssystemet, drivesystemet og det beroligende system og ved hjælp af blandt andet undervisning i hvordan hjernen virker og ved at lave åndedrætsøvelser og meditationer lærer man at berolige sig selv, så man ikke kører i trusselssystemet hele tiden. Der skal nemlig helst være balance mellem de tre systemer i hjernen. Man lærer sig selv bedre at kende og lærer at have mere ”compassion” både med sig selv og med andre.

Tine og Maria er to af kursisterne, der har valgt at gå på det basishold, der snart er ved at være slut.

- Jeg sagde ja tak til forløbet, for at få redskaber til at lære at acceptere nogle ting, og til at acceptere mig selv som jeg er, og også for at lære at leve mere i nuet end i fortiden, siger Tine.
- Jeg vil gerne lære mig selv bedre at kende, og hvorfor handler og tænker jeg, som jeg gør, og blive mere positiv overfor mig selv og omverdenen, tilføjer Maria.

Per er underviser på holdet, og han har erfaret, at det har en god effekt både for ham selv og på de kursister, der har arbejdet med det. Det er derfor, han bliver ved med at have nye hold.

- Det gør noget godt at arbejde med trussels- drive- og beroligende system. Det giver øget selvværd, og det gør noget godt for både følelses-hukommelsen og den almindelige hukommelse. Man lærer at kunne sige til sig selv: Der kommer en følelse, hvad gør jeg så? Så følelserne ikke bare løber af med en.
- Jeg kan se og høre, at det gør noget godt ved folk, det er en vej til recovery, så man lærer at mestre sine problematikker og får en vej videre i livet, siger Per.

Maria synes allerede, at hun er begyndt at handle anderledes.

- Jeg er blevet mere tålmodig og medfølelsende med andre. Jeg mangler at være godt med mig selv, men jeg er på vej i den rigtige retning, siger Maria.

Tine har også fået en masse ud af kurset.


- Jeg har lært mig selv bedre at kende, hvorfor jeg reagerer som jeg gør. Men det er hårdt, nogen ting har påvirket mig mere end jeg havde regnet med. Og det er hårdt at mærke sig selv, når man faktisk altid har en facade på.

Både Maria og Tine har valgt at fortsætte på det udvidede hold, det samme har de to andre kursister på holdet. Og 29/11 starter et nyt basishold. Hvis man ønsker at komme med på holdet, kan man henvende sig til Per eller til sin kontaktperson, hvis man har sådan en.



Socialpsykiatrisk  
Center Nord

### Julefrokost 2021



Nu har vi altså jul igen  
det la'r sig ikke skjule  
Og vi er vældig med på den  
Nu skal vi nemlig jule.  
Maria's Deli laver mad  
Go' fisk og tarteletter  
En lækker steg med tilbehør  
- Du kan også få medister

Kom med til den første fest i meget lang tid, når Den Blå Cafe holder julefrokost.

Vi har lejet **fællessalen på Islandsgade 3**, her må vi være flere og der er ingen trapper.

Festen holdes **fredag d. 3. december kl. 12.00**

Prisen er 100 kroner, der betales ved tilmelding enten med kontanter eller mobile Pay. **Tilmelding er senest d. 26. november på opslag i værestedet.**

Og selvfølgelig skal vi også have risalamande 😊

## Referat fællesmøde d. 4. oktober

### Claus:

- Sundhedsprofil: Hvad er det? Hvert år bliver der lavet nogle mål fra politikere og øverste chefer, som vi skal nå på de forskellige steder. Og det er Sundhedsprofilen bl.a. en af. Den er delt i to, én for medarbejderne og én for borgerne. Så her skal vi have os med. Dobbelte KRAM, Kost, rygning, alkohol, motion og kompetencer, ressourcer, accept og mestring. En workshop en hel eller halv dag, hvor vi får snakket omkring de tiltag vi allerede gør, om de gamle skal tænkes om eller nogle helt nye skal til.
- Beredskabsplan: Der er nu kommet en beredskabsplan, der er udarbejdet med hjælp fra nogle af borgerne her. Baggrunden er, at vi har haft udfordringer med, hvad man gør i utrygge situationer. Vores lokaler skal rumme flere forskellige borgere og det kan give udfordringer som vi alle skal finde ud af at begå os i. Det er vigtigt at man kan føle sig tryk i vores værested, og kalder på hjælp hvis behovet er der.  
Nogle temadage/eftermiddage omkring f.eks. low arousal er et stort ønske og dette bliver imødekommet i det nye år, da vi her har en medarbejder, der er færdiguddannet i det.

### Siden sidst:

Vi er begyndt at lave mad igen om fredagen og bage boller om torsdagen.

Der er nedsat en arbejdsgruppe omkring fremtiden for Bøgen/Nyhedsbrev. Ideer modtages gerne til indholdet. Så vi må se hvad gruppen finder på.

Af udflugter har vi været på Bryrup kunstcenter, eneste minus var at der ingen kokosmakroner var. Svampeturen var igen en stor succes, vi fandt mange pigsvampe, som Maria tilberedte da vi kom hjem. Vores naturvejleder foreslog en sanketur til næste år, hvor man samler spiselige ting i naturen, som vi bagefter tilbereder. Det lød også rigtig spændende.

### Aktiviteter – betaling:

Nu er vi ved at komme godt i gang med aktiviteterne igen, skal vi fortsat betale 25 kr. som en slags tilmelding?

Vi besluttede, at til Krea og syning betaler vi 25 kr. for, for 3 måneder, de andre aktiviteter er der betaling på i forvejen som f.eks. billard.

### Fidgets dimser:

Noget der kan stimulere urolige hænder, så man ikke sidder og forstyrre unødvendigt. Er det stedet her eller folks eget ansvar? Eller skal vi blive bedre til at informere omkring hvad der findes på markedet? En lille kasse med 4 forskellige ting, som man kan prøve af inden man selv investerer i det.

Sara står for at finde nogle dimser til 200 kr.

### Madlavning:

Før corona havde vi faste madhold, der lavede mad. Dem der lavede mad før vil gerne være en fast del igen. Før havde vi 2 hold, der skiftedes til at hjælpe med maden. Der er mange der gerne vil hjælpe, når de kan, men muligvis ikke fast. Hvis vi laver en seddel, så kan vi risikere at de alle bliver fyldt hurtigt af den der kommer først. Max 3 på madholdet. Nogle faste grupper. Hanne D, Hanne N (Når fitness stopper 19. nov.) Ruben, Maria, Tenna (når fitness stopper), Helle (hvis hest og helse er aflyst) er alle folk der tidligere har meldt at de gerne vil være med. Vi laver en seddel, så skriver man sig på, om man vil med på hold 1 eller hold 2.

### **Torsdagskaffe-plan:**

En seddel med hvem der gerne vil bage og hvem der kan spørges. Og den der bager, bestemmer hvad der bliver bagt.

### **Hvornår pynter vi til jul?:**

Når vi har dekordationsdag d. 24. november pynter vi også op i værestedet. Lyskæderne kommer op i efterårsferien. Et juletræ uden for med lys i.

### **Fest:**

Vi havde nedsat et udvalg til en fest her i efteråret. Men det nåede vi ikke. Vi beholder udvalget, som står for at arrangere julefrokosten i stedet.

## **Jeg hedder Monica**

Og er 27 år.

Jeg har glædet mig rigtig meget til at starte i Udviklings- og læringscenteret!

Jeg blev uddannet som socialpædagog i 2019.

De sidste to år har jeg arbejdet i Center for Psykiatri i Holstebro.

Gennem min ansættelse har jeg bl.a. været en del af et specialiseret autismetilbud.

Jeg er selvlært plantenørd og deler gerne ud af tips og tricks om førstehjælp til døende stueplanter. 😊



## **Seniortur**

### **Mandag d. 8. november**

Vi tager denne gang i Ikast Bio for at se den nye

James Bond film "NO TIME TO DIE"

Filmen starter kl 19.15

Vi mødes dernede, men kom i god tid, måske skal der købes lidt popcorn.



## Udflugter i november

### Onsdag d. 3. november

Osetur til Silkeborg  
Vi finder et hyggeligt sted/cafe  
hvor vi spiser frokost.  
Afgang kl. 10

### Onsdag d. 10. november

Øster Skovgård ved Snebjerg  
Et kæmpe juleparadis med  
julemarked og nissesti.  
Mulighed for kaffe, gløgg og æbleskiver i julecafeen.  
Afgang kl. 10



### Onsdag d. 17. november

Årets granafhentningsdag  
Se nærmere herunder  
Afgang kl. 10



### Onsdag d. 24. november

Dekorationsdag i værestedet.  
Se artikel herunder

## Grantur

Julen nærmer sig, og en af de faste traditioner er årets grantur, hvor dem, der har lyst kan komme med ud i skoven og klippe gran både til eget brug og til værestedet.

### Onsdag d.17. november kl. 10

Der bliver serveret dejlig varm suppe, inden turen går hjem.  
Det bliver muligt at bestille, på opslaget i cafeen.

## Juledekorationsdag

Da det snart er jul, vil vi fylde værestedet med forskelligt til at lave juledekorationer med. Gran, mos, grankogler og andet fra naturen vil også være en mulighed at bruge.

Vi har ler og oasis.

Alt dette for 20,-

Dagen hvor det sker er onsdag d. 24. november fra kl. 10 – 13.30

Medbring selv lys og fad, og hvis du har noget andet du gerne vil benytte, så tag det endelig med.



Der kan købes æbleskiver og glögg til middag.

### **Præsentation**

Jeg hedder Maria og er 27 år.  
Bor på landet med min mand og to børn.  
Jeg er uddannet social og sundhedshjælper og har arbejdet i hjemmeplejen i 5 år.  
Nu er jeg i gang, med at uddanne mig til social og sundhedsassistent, som jeg er færdig med januar 2023.  
Jeg glæder mig til at lærer jer at kende.



Vh Maria.

### **Sindets dag**

Vi afviklede et brag af et arrangement i går på Skolen i Isenvad, der var ca. 85 deltagere som fik glæde af en god fortællekoncert af sangeren Lalou, mulighed for samtale med de borgere der har deltaget i video og til sidst et festfyrværkeri af Mads Marius som gav den gas med et foredrag om det uperfekte liv, som rigtig tit alligevel giver mange gode oplevelser når man tager livtag med livet og bringer humoren ind! Han kan bestemt anbefales at tage et kikk på evt. på youtube eller til et af hans foredrag!

### **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

## March mod ensomhed

Vi var en flok her fra cafeen, der gik med Patrick Cakirli fra Ikast mod Brande, for at støtte op om hans projekt mod ensomhed. Vi startede ud med lidt kaffe og småkager i frivilligcentret da Patrick var gået fra Herning og ramte Ikast i løbet af formiddagen. Herefter gik turen mod Brande. I et godt tempo kom vi hurtigt afsted, der var folk med fra Brande, Ikast og Herning, der alle støttede op og snakken gik på kryds og tværs. Da vi nåede FASTERHOLT var vi nogle stykker, der hoppede med i vores bus, fødderne var blevet for ømme, men fedt at vi var kommet til FASTERHOLT, det var alligevel ca. 16 km.

Et par seje folk gik alle 24 km til Brande og var med til at slutte dagen af, mega godt gået. Vi snakkede om, at næste år er vi klar igen og lidt bedre forberedt på, hvordan hele dagen foregår.

