



## **Nyhedsbrev Marts 2021**



*Kristian Buhr, Formand*

Vi er som bekendt stadig ramt af corona-pandemien. Myndighederne har lempet på restriktionerne, men vi ved endnu ikke, hvad det betyder for vores aktiviteter i de kommende måneder. Vi har kunnet holde lidt i gang.

Med børnegrupperne har vi holdt gang i meget via møder online for både små og større grupper og individuelle samtaler. Grupperne har ikke kunnet samles til aktiviteter, som de plejer. Det håber vi at kunne i det kommende kvartal.

Ungegruppen har også forsøgt sig med møder online. Deres næste møde er planlagt som en "walk & take". Denne gruppe får vi mange henvendelser om at blive en del af.

Gruppen for forældre til børn og unge med psykiske udfordringer er for tiden også meget efterspurgt. Her forsøger de sig også med møder online. Desuden har de holdt fysiske møder i grupper med højst 5 deltagere.

Seniorgrupperne har været henvist til at holde møde online. De planlægger også "walk & take". Deres besøg på museer og andre kulturtilbud har ikke været mulige.

Gruppen for pårørende i Reetspsykiatrien har fungeret som normalt medens Mindfulness har været aflyst. Endelig har vi holdt fast i rådgivningstelefonen på 86 720 112, hvor vi fortsat kan kontaktes på alle hverdage kl. 10 – 22. Desuden er du også velkommen til at sende os en mail på [aarhus@bedrepsykiatri.dk](mailto:aarhus@bedrepsykiatri.dk).





## Generalforsamling

I en medlemsorientering meddelte jeg, at vi på grund af de gældende restriktioner udsatte generalforsamlingen, og at vi i stedet ville afholde **generalforsamling torsdag den 27. maj 2021 kl. 19.** Det regner vi fortsat med at kunne med fysisk fremmøde. Indkaldelse med dagsorden og mødested skal ifølge vedtægterne udsendes mindst 4 uger før generalforsamlingen.

Jeg skal opfordre til, at du tilmelder dig generalforsamlingen. Det er her, du kan få indflydelse på linjen i lokalafdelingens arbejde. Desuden står vi overfor et generationsskifte. 4 af bestyrelsen 5 medlemmer er fyldt 70 år, og det kalder på nye kræfter. Det betyder blandt andet, at der skal vælges ny formand på generalforsamlingen i 2022.

## Medlemmer

Bedre Psykiatri Aarhus har efter den seneste opgørelse 562 medlemmer, hvilket er samme medlemstal som for et år siden. Vi er meget glade for, at vi har kunnet fastholde medlemstallet på trods af en lavere aktivitet i disse corona-tider. Det skal I alle have tak for.

## Nyhedsbrevet, hjemmesiden og Facebook

Dette nyhedsbrev udsendes som vanligt kun via mail. Nyhedsbrevet kan også læses på Hjemmesiden, som findes på [www.bedrepsykiatri-lokal.dk/aarhus](http://www.bedrepsykiatri-lokal.dk/aarhus).

Hvis du som medlem ikke modtager nyhedsbrevet, kan det skyldes, at vi ikke har din mailadresse – eller at den, vi har, ikke længere er aktiv. Ønsker du at modtage nyhedsbrevet – og andre informationer – på mail, skal jeg opfordre dig til at sende os din mailadresse på lokalafdelingens mail [aarhus@bedrepsykiatri.dk](mailto:aarhus@bedrepsykiatri.dk).

Du kan også indberette/ændre din mailadresse på hjemmesiden. Gå ind under medlemservice, ret kontaktoplysninger.

Vi kan desuden også følges på Facebook, som løbende opdateres.

*Kristian Buhr*





Lise Buhr  
Næstformand

## Frivillige

Vi har fået Berit Skjernaas som ny frivillig. Hun har været tovholder i, at alle de frivillige har fået et grundlæggende kursus i og efterfølgende er kommet på ZOOM. Tak for din tålmodighed med os alle.

Derfor holder vi nu også bestyrelsesmøde ad denne kanal.

Flere af vi frivillige, der også er gruppeledere, når ud til vores pårørendegrupper ad denne vej. Det har været en god hjælp herunder den sidste nedlukning.

Tak til alle vore seje frivillige, der er med på at tænke nyt i en svær tid.

Lise Buhr

## Temaaftener.

Vi har taget chancen for at gå på ZOOM med vore to temaaftener her i foråret.

Det er lykkedes os takket været Berit Skjernaas, som har været vejviser/stifinder og meget hjælpsom frontkæmper omkring ZOOM projekterne.

Hun har et stort grundlæggende kendskab til IT.

Vi var på forhånd spændte på, hvordan deltagelsen ville være via dette nye medie. Var folk generelt klar til det? Havde de mod på at prøve det? Og kunne vi få deres opmærksomhed på en ganske almindelig hverdagsaften? Det viste sig at trække i omegnen af 20 enheder (hvor flere kunne sidde sammen) til hver af aftenerne, og det har vi besluttet os for at være godt tilfredse med.

Den første aften løb af stabelen den 25. februar. Oplægsholderen var Berit Skjernaas, der havde valgt overskriften:



## **Psykisk sundhed. Vær dig selv - i samspil med din omverden.**

Berit beskrev sin tilværelse. Om at finde sin egen vej fra stress, angst og depression med afledte diagnoser over indlæggelse, psykoterapi, lykkepiller og elektrochok til at ende i en anerkendelse af sin sensitivitet som en gave og dermed få mulighed for at påbegynde en livsrejse gennem musik, ånde-dræt, bevægelse og indre sansning til en afklarethed, der kunne føre hende hen mod en ny vækst.



Efter pausen havde vi en spændende debat mellem Berit og deltagerne. De 2 ½ time, der var afsat forløb hurtigt.

Der var generelt stor tilfredshed med aftenens forløb, som gav en masse nye og anderledes vinkler på at finde veje til ens egen recovery.

Vi vil takke Berit for en spændende og intens aften.

Den 25. marts holdt vi allerede den næste temaaften. Her var overskriften:



### **Når jobcenterindsatsen gør den syge mere syg.**

Deltagerne var Jes, der er far og var sygdomsramt tilbage i 2002. Han gav sin beskrivelse af sit langvarige forløb frem til en afklaring, der kom alt for sent, og som ødelagde hans tilværelse.

Rasmus, der er yngste barn, satte ord på sin oplevelse af at være barn og pårørende, og hvordan en målrettet kommunal indsats havde hjulpet ham godt igennem de udfordringer, fars sygdom havde givet ham.

Rasmus har af samme grund doneret overskuddet fra sit juletræssalg til Bedre Psykiatri Aarhus' arbejde med børnegrupperne.

Louise er ældste barn og valgte at målrette sit arbejdsliv mod at kunne hjælpe sin far, så hun læste først til socialrådgiver, og da det ikke rakte, uddannede hun sig til jurist.

Hun beskriver et samfund, der er gået fra Wellfare til Workfare, og det er en accelererende udvikling, som deltagerne i aftenens møde i høj grad kunne bekræfte. Mange oplever at systemet er gået fra tillid til mistillid, og at mange bestræbelser går på at kunne sætte flueben ved det sagsbehandleren SKAL gøre frem for at se på det enkelte menneskes kompetencer og drømme.

Vi var enige om, at der kunne investeres mere energi i at sætte mennesket i centrum for sit eget liv. Det er der alt at vinde ved.

Vi vil takke Jes, Rasmus og Louise for en indholdsrig aften med stor grad af flot formidling. Folk som I tre er med til at udbrede nyttig viden om psykisk sygdom. Ved at sætte lys på jeres historie, gør I op med, at den er et tabu, som man ikke taler om. I kan medvirke til at berøringsangsten nedbringes.







Vi ønsker jer held og lykke i jeres videre proces.

Sluttelig kan vi oplyse at Louise Schelde Frederiksen har oprettet et borgerforslag om dette emne. Det ligger på Bedre Psykiatris facebookside, og linket virker. Lige nu nærmer det sig 13.000 underskrifter. Der skal som bekendt 50.000 underskrifter til, før det SKAL op i Folketinget, så flere må gerne skrive under.

Lise Buhr

## **Facebook.**

Siden udvikler sig løbende, og vi når længere og længere ud.

Vi har lige 1161, der liker os og følger os tæt, mens vi har 1269, der følger os lidt mere perifert. Vi har brugt Facebook som eneste markedsføringskanal til de to temaaftener.

Lise Buhr





## Ambassadører



Jørgen Skouboe  
TV - vært

Jeg arbejder frivilligt i Bedre Psykiatri Aarhus, fordi jeg selv er pårørende til psykisk sårbare.

Jeg ved, hvor meget det betyder at snakke med andre om de udfordringer, man har som pårørende.



Camilla Fabricius  
Medlem af Folketinget



Ulla Nygaard  
Tidl. næstformand for BUPL Århus

Jeg støtter Bedre Psykiatri Aarhus, fordi jeg kom med i en pårørendegruppe.

Det har været en "helle" for mig at mødes med andre, som jeg har kunnet dele viden og erfaringer med, og som har hjulpet mig i forhold til at kunne takle de utallige bekymringer, der ofte overmander en.

Lene Horsbøl  
Medlem af Aarhus Byråd



Jeg støtter Bedre Psykiatri Aarhus, fordi foreningen gør et meget vigtigt stykke arbejde. De støtter de pårørende i, hvad der kan være en svær tid, ligesom de er med til at sætte fokus på, og afmystificere psykisk sygdom. Det er godt for den enkelte, men det er også vigtigt for samfundet! Jeg tror, at foreningen er med til at gøre livet lettere, for de som har en psykisk sygdom, eller de som har den tæt inde på livet igennem en pårørende.



**BEDRE PSYKIATRI Aarhus**  
**Lokalafdeling af BEDRE PSYKIATRI -**  
*Landsforeningen for pårørende*



Kalenderen har meldt forår siden 1. marts. Vi har da også haft dage med pæne temperaturer, men der har også været kolde dage og nattefrost. Nu hvor vi er gået over til sommertid, ser vi frem til, at blomster, buske og træer springer ud – og at coronavirussen taber pusten.

Vi vil benytte lejligheden til at ønske alle vore medlemmer og samarbejdspartnere en rigtig god påske.



*Pas godt på dig selv – god påske*

*Med venlig hilsen*

*Bestyrelsen for Bedre Psykiatri Aarhus*

---

**BEDRE PSYKIATRI Aarhus**

Telefon 86 720 112

CVR 27436129

c/o Kristian Buhr, Horsevænget 97, 8310 Tranbjerg J

e-mail: aarhus@bedrepsykiatri.dk • www.bedrepsykiatri-lokal.dk/aarhus