

## Nyhedsbrev Ørbæklund



## Nyt fra ledelsen:

### **Akvarie:**

Linda orienterede på mødet den 12. marts, om tidligere aftale vedrørende anskaffelse og pasning af et akvarie. Ledelsen har stillet krav om, at mindst to beboere skal varetage pasningen. Linda foreslår, at der udformes en kontrakt for opgaven. Jan A. og Jimmy har meldt sig som ansvarlige, og der vil blive udarbejdet en kontrakt med dem.

1 personale team 2 indgår i opgaven.

Teamledelsen har ansvaret for udformningen af kontrakten.

Maksimalt budget: 10.000 -15.000 kr.



### **Renovering af cafeen:**

Der er vedtaget en Rumguide i Socialafdelingen, hvilket betyder, at alle lokaleændringer skal vurderes i henhold til denne. Udviklingskonsulent Anne Sofie fra Socialafdelingen står til rådighed for en analyse i forbindelse med en eventuel renovering af Cafe Laicos.

Der skal indkaldes til møde med udviklingskonsulenten, ledelsen, kokken, væresteds medarbejdere samt interesserede beboere/brugere.

Beboere og Brugere opfordres til at deltage.

Analysen via Rumguiden er som udgangspunkt obligatorisk og beslutningen er taget af Socialchef Ulla Wernberg og Centerledelsen.

Linda opfordrer til cafébesøg i andre byer for inspiration før mødet med Anne Sofie.

Ledelsen kontakter Anne Sofie for udarbejdelse af analysen og AC arrangerer et nyt café-møde, hvor ledelsen og kontaktteamet sikrer bred deltagelse i analysen.

### **Værestedet:**

I forbindelse med Kreativ i haven er der opstået en Skovhytte, hvor der er plads til alle. Her hygger vi på vore vilkår.

Og hver mandag serveres der kaffe ved drivhuset eller i



”Skovhytten”.



Trædrejning er en aktivitet der udbydes 2 gange i ugen tirsdag og torsdag formiddag. Her laves mange forskellige ting, som skåle, lysestager, kuglepenne og meget andet.

De tager også imod bestillinger, bruger Brian Larsen fremstillede derfor denne hånd, der skulle gives væk til en person med attitude.

## Hverdagen i Værestedet:

Herunder forskellige kunstneriske udtryk.



ILDSJÆL



"STEEN"



METEOR

## Sæt kryds i kalenderen:

De tre dage før påske, **den 14., 15, og 16. april**, vil der være mulighed for udflugter. Hvor turen går hen, bestemmer vi på dagen.



Den **28. april** afholdes årets 2. Aktivitets- og fællesskabsdag. Glæd jer, det bliver en dag med både sang, quiz, spil og meget andet. Dagen rundes af med gratis frokost og bowling.

## Fødselarer i April:

### Hjerteligt tillykke med fødselsdagen til:

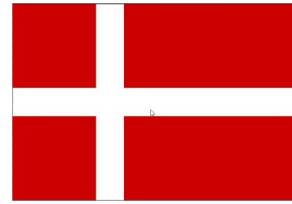
Mia den 5.

Susanne M. 16.

Per den 17.

Anette den 19.

Dorte den 19.



## Nye ansigter i huset:

### Ny beboer:

Chalotte H. Nielsen flytter ind i lejlighed nr. 21. Tag god imod hende.

## Social – og sundhedsassistentelever:

### Team 1:

Mit navn er Tilde, og jeg er en af jeres nye social- og sundhedsassistentelever, som skal være i praktik hos jer fra marts til juli. Jeg er en 18-årig pige, som til dagligt bor i Herning sammen med mine 2 veninder. Udover mit studie, kan jeg i min fritid godt lide at være aktiv, derudover kan jeg også godt lide at hækle, men jeg er dog stadig på begynderniveau, så det bliver mest til karklude.



### Team 2:



Hej jeg hedder Aliyah jeg er 19 år gammel og kommer fra Give. Jeg er ved at uddanne mig som social og sundhedsassistent med en EUX oveni. Jeg går i skole i Herning. I min fritid kan jeg godt lide at gå tur med min hund Tulle og bruge tid med venner og familien. Jeg skal være på Ørbæklund indtil sommerferien så i 3 måneder.

## Arbejdsdage i kolonihaven:

Den 25., 26. og 27. marts var vi i fuld sving i kolonihaven. Hæk skulle rives op og hæk skulle plantes.

### **Den 25. marts**

Inderkredsen af "mandfolk" tog fat, med Jan i spidsen. I traktor blev et spændebånd viklet omkring busken og der blev rykket til.

I løbet af 5 timer var opgaven udført, men der blev arbejdet hårdt. Enkelte måtte holde pause næste dag.



## Den 26. marts

Onsdag var der en vrimmel af folk på pallerne omkring kaffebordet. Steen havde bagt lækre boller. Vi sad længe og bagte i solen, småsnakkede og ventede på hækplanterne, der skulle plantes.

En enkelt kunne ikke vente og begyndte at grave plantehuller, så svenden perlede på panden.

Så kom små bundter af lærketræ og der blev aktivitet uden lige. Der blev samarbejdet på kryds og tværs mens solen skinnede.

Folk var så begejstrede, at de havde vanskelig ved at stoppe. Arbejdet blev gjort og Dannebrog blev taget ned.



Den 27. marts.

Torsdagen blev kort - men arbejdet blev gjort.

Planen var at vi skulle "grille" pandekager. Vejret drillede, så vi drak kaffe indendørs.

Tilbage på Ørbæklund bagte Steen de lækreste pandekager - "I skulle bare ha' smagt!"



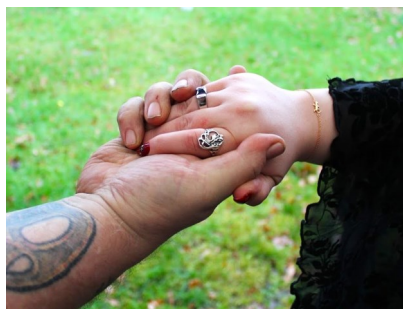
## PEER:

### At bruge sig selv til noget godt

Af Maria Frank Dupont Pedersen

#### Introduktion

Hej, jeg hedder Maria. Her vil jeg gerne fortælle ,hvordan jeg er kommet fra slet ikke at gå udenfor min dør, til nu at tage min drømmeuddannelse, gøre hvad jeg vil og have et liv igen. Men for at forstå konteksten i det hele, så er det vigtigt at have mit bagland med. Her vil jeg kort fortælle, hvorfor jeg fik de udfordringer, jeg stadig kæmper med i dag.



#### Baggrund

Jeg er vokset op i en skøn lille kernefamilie med mine forældre og min lillebror. Mine forældre har arbejdet nat / dag, så vi har aldrig været alene. Min opvækst derhjemme har været helt fantastisk. Vi har, på trods af stram økonomi, oplevet en hel masse i form af eksempelvis cykelture, overnatning i skoven, lave bivuaer og spise feltrationer, som min far havde med hjem og ellers bare en hel masse familietid.

I børnehaven og skolen var det dog en anden sag. Jeg har, så længe jeg kan huske, oplevet mobning både verbalt og fysisk. Jeg har fået stjålet mine ting, fået dem ødelagt, er blevet slået og spyttet på mm.

Typisk reagerede jeg som barn ved at slå tilbage, smække døre, kaste stole osv. Reaktionen var, at jeg var en drama Queen og "drenge er bare drenge", da det hovedsageligt var dem, der mobbede.

Mine forældre gjorde alt hvad de kunne, men det blev bare ikke taget seriøst. Mobningen gik hovedsageligt på min større vægt, men også min kærlighed til rockmusik, mørke emner osv.

Tidligst husker jeg i 8-års alderen, at en sundhedsplejerske lagde vægt på mit eget ansvar for min vægt, og hvordan det var forkert at være større end de andre. Herfra begyndte ALT at handle om min vægt, med fokus fra ALLE voksne, som også lagde ansvaret på mig og informerede mig om ,at jeg var forkert.





Det kæmpede jeg med i meget lang tid. Da jeg var 16, blev jeg udsat for et seksuelt overgreb af en familieven. Herefter troede ingen voksne på mig - udover mine forældre - og endda politiet mente, jeg løj, da jeg "er tyk og nok mangler opmærksomhed" og sagen blev ikke til noget.

Herefter begyndte jeg at lukke mig inde i mig selv. Selvom jeg skulle starte i 10. klasse lige efter, og selvom jeg fandt en masse venner og gode relationer, gik jeg hjem og græd mig selv i søvne hver dag.

## Livet videre

Efter 10. klasse valgte jeg at starte på sosu-skolen i Herning. Mine drømme var ud til alle sider, både drømme om at blive tatovør, bartender, designer, mekaniker og til sidst, socialrådgiver. Jeg fik at vide at en sosu kunne hjælpe til dette, så den vej tog jeg.

Her begyndte jeg så stille at få flere og flere anfald af panikangst. Jeg skulle tage toget fra Brande til Herning hver dag, og jeg kunne knap nok få mig selv ind i toget.

Min lærer mente, jeg overreagerede, og at "det jo bare er et tog", men jeg kunne ikke få forklaret, hvad der skete inde i mig.

På sosu-skolen begyndte jeg at komme sammen med en fyr, som lyttede til mig, fik mig til at grine igen og generelt bare tog mig seriøst.

Jeg droppede ud af skolen da jeg ikke fandt det relevant at arbejde i plejesektoren, og fordi jeg havde det så dårligt. Jeg var 17 på det tidspunkt, og så mente man, at jeg var for gammel til børnepsykolog og for ung til en voksenpsykolog.

Jeg startede på produktionsskole, og igen fandt jeg en masse nye venskaber, og jeg følte jeg kunne komme frem i livet igen. Jeg søgte ind på HF i Ikast og kom ind, selvom jeg manglede en matematik eksamen. Jeg var glad for at studere igen, men mobningen begyndte igen her. Jeg begyndte at få angstanfald igen, og samtidig med, at jeg tog kørekort, fik jeg mere og mere fravær. Jeg havde en fantastisk lærer, som virkelig tog hånd om mig, men som også sagde, at jeg var nødt til at søge hjælp for at kunne komme videre.



## Terapi

Da jeg stoppede på HF, begyndte kommunen at "hive" i mig, jeg fik heldigvis en fantastisk kontaktperson, som jeg talte med en gang i ugen. Min læge henviste mig til at blive udredt, og her ordinerede hun mig også angstmedicin. Da jeg blev udredt og fik diagnoserne Emotionel Ustabil Personlighedsforstyrrelse (borderline), generaliseret angstlidelse, PTSD samt Dependent Personlighedsforstyrrelse, begyndte jeg samtidig i et forløb med psykoeducation, så jeg kunne lære om personlighedsforstyrrelserne og hvordan, de påvirker ens liv.

Der gik et års tid med samtaler med min kontaktperson, men vi kunne se, at det ikke medførte fremgang. Derfor kom jeg videre til jobcentret.

Jeg fik en sød sagsbehandler, som hurtigt fandt frem til noget hestetterapi, der blev udbudt på Ørbæklund. Jeg skulle med til en info aften, hvor der både var oplæg om hestetterapi, men også angstterapi. Jeg nåede igennem angstdelen, og så var vi nødt til at tage hjem, da jeg slet ikke kunne være i det. Vi bookede et møde alene med hestetterapeuten, Marianne, og herefter startede jeg hos hende.

Marianne og jeg arbejdede enormt meget med mine grænser. Det var en vigtig proces i at finde min egen personlighed igen, da min borderline havde overskygget den "rigtige" mig, der var derinde. Vi talte om, hvad jeg kunne lide, ikke hvad andre syntes, jeg skulle kunne lide eller gøre.

Jeg begyndte langsomt at kunne sætte grænser og stille og roligt at udvikle noget selvtillid sammen med hestene. Der var mange øvelser i at tage styringen, få hesten til at følge mig og lytte til mig, men også om at sætte grænser for hesten og sige fra.



Marianne blev bestilt til at være min mentor. Hun arbejdede på Ørbæklund, som ligger i Brande og så begyndte vi ellers meget langsomt at arbejde med det mest presserende - min angst.

Jeg var i flere år ikke gået udenfor min dør uden det var højst nødvendigt. Min kæreste handlede, tømte postkasse osv., og jeg gjorde sjældent andet end at leve / være indenfor. Jeg begyndte at eksponere sammen med min mentor, da vi flyttede i en ny lejlighed, og samtidig tog jeg også et enkeltfag på VUC som fjernstudie, og Mariannes første store opgave var at tage med mig til eksamen.

Jeg havde flere anfald, inden vi kom derind, men jeg kom ud med et stort 12-tal i engelsk C.

Over flere år arbejdede vi med eksponering, lavede et fjernforløb, da Corona ramte, tog til messer mm. sammen og bare kom lidt mere ud. Stille og roligt tog vi også hul på udfordringerne med personlighedsforstyrrelserne, og hvordan jeg oplever det, hvordan jeg sætter ord på og dealer med dem, når de generer mest.

Når jeg er så fyldt af følelser, så har jeg før i tiden selvskadet, da jeg ikke har kunnet mærke min krop overhovedet. Jeg lærte at klappe overalt på mig selv i stedet for, for at vække alle de her nerveceller i huden. Jeg lærte at tage dybe indåndinger, "tælle" tingene omkring mig i specifikke farver, og generelt hvordan jeg skal skifte fokus. Jeg lærte også om 'bekymring butikken', altså at sige til mig selv at jeg kan bekymre mig, fx om sygdomsangst og andet stress, fra kl 17-18 hver dag. Simplethen siger jeg højt til mig selv "Det kan jeg først tænke over kl 17, når butikken åbner" og det har hjulpet mig enormt meget.

Jeg handlede alene for første gang i 2021, og jeg græd af glæde, da jeg var hjemme igen.

Marianne blev sygemeldt i et langt stykke tid, og selvom det var vanvittigt hårdt, så fik jeg en ny mentor, som var enormt respektfuld overfor det arbejde, jeg havde lavet sammen med Marianne, hvor der blev fokuseret på at bygge videre.

Jeg startede i praktik hos Brande Brillecenter i 2022 og året efter også hos Brande Smykkecenter. Jeg har haft mentor på i forløbet, som hjælper mig til at forstå de følelser - som stadig kommer og som kan være svære at stå med selv, men som jeg stadig har langt bedre tag på.

## Livet tilbage

I dag er jeg ved at tage uddannelsen som Peer medarbejder, hvor man arbejder med de erfaringer, man selv har gjort sig i sit psykiatriske forløb, og bruger de erfaringer til at hjælpe borgere, som er i, eller kæmper med, de samme ting.

Jeg udstiller min kunst flere gange om året, både lokalt men også i Odense og København. Jeg har været til min drømmekoncert og set Rammstein sammen med 48.000 andre mennesker, jeg har været i Tivoli, går ture dagligt og træner 3-4 gange i ugen.

Alt dette uden at mærke angsten.

Jeg føler jeg har fået mit liv tilbage, at jeg kan gøre præcis, hvad jeg sætter mig for, og selvom jeg mærker mine diagnoser, når jeg er mest presset, så er jeg nu klædt godt på til at kunne håndtere de svære ting.

Jeg går ture med min hund uden at være bange for, at der kommer andre på vejen, og jeg går ned i min praktik på Ørbæklund i forbindelse med Peer uddannelsen, samt tager toget alene til Herning til mit studie.

Jeg er blevet gift med min kæreste fra sosu, nu min mand, og vi skal giftes igen her i år 2025. D. 8. Maj 2025 dimitterer jeg som Peer Medarbejder, og derefter håber jeg at finde et job i socialpsykiatrien eller hos jobcentret, så jeg kan støtte de borgere, der kæmper med de udfordringer, jeg selv har kæmpet med.

Alt i alt lever jeg et liv, jeg aldrig havde drømt om, at jeg kunne. Og det vil jeg give videre til andre, der ikke tør drømme om det - endnu!



### **Påskens gang:**

**Påskedag falder første søndag, efter første fuldmåne, efter forårsjævndøgn.**

#### **Palmesøndag:**

Jesus kom ridende på et æsel, indtog Jerusalem, hvor han blev modtaget og hyldet med palmeblade på vejen.

#### **Skærtorsdag:**

Er indstiftelsen af nadveren, hvor Jesus bryder brødet og skænker vinen. Til minde om hans legeme og blod til evig tid.

#### **Langfredag:**

Korsfæstelsen på Golgata.

Kristus udbryder "min gud, min gud, hvorfor har du forladt mig?"

Siger Kristus : "Det er fuldbragt".

Dør som menneske.

#### **Påskedag:**

Påskemorgen opstandelse fra de døde.

Maria og Maria Magdalena kommer til graven og finder den tom.

#### **2. Påskedag:**

Kristus møder to af sine disciple, Lukas og Johannes .

#### **Flagdage i påsken:**

18. april Langfredag. Der flages på halv stang hele dagen.

20. april Påskedag.



Dette er skrevet af beboer, Susanne og bruger Erling, med input fra Google søgning. .

## Arbejdsopgaver for brugere udefra:

### **Jannick**

Min aftale med Ørbæklund er en praktikaftale. Arbejdet består i pedalarbejde. Jeg er tilfreds med arbejdet. Der er ikke noget, der er det værste eller det bedste.



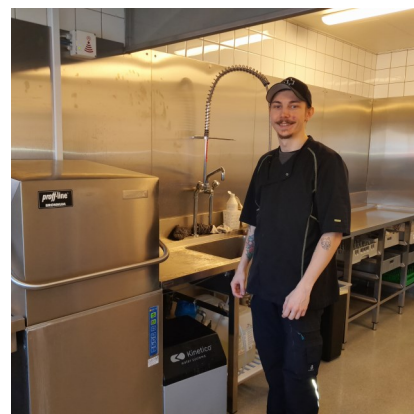
### **Sonny**

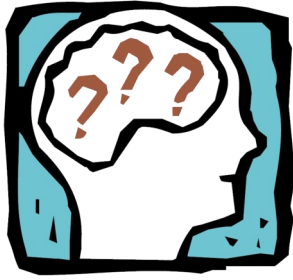
Min aftale med Ørbæklund er, at jeg er i flexarbejde og samtidig bruger. Jeg hjælper med alt muligt, hvor jeg kan, men mest med havearbejde. Det, jeg synes bedst om er, at der altid er lidt af hvert at lave. Mit problem er, at jeg nogle gange glemmer at tage hensyn til mine skånehensyn. I min fremtid ønsker jeg et godt liv og at have det godt.



### **Ronni**

Jeg er ansat i flexjob og er samtidig bruger. Mit arbejde går ud på at hjælpe i køkkenet efter behov og samtidig at passe cafeen, servere mad og pakke mad til ud af huset og til møder. Jeg kan godt lide mine kolleger og den frihed jeg får til mine opgaver. Der kommer ikke så mange kommandoer her som derhjemme. Jeg har ikke rigtig fundet mine fremtidsplaner ud over at nyde arbejdslivet og tjene penge.





### 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, så er der hjælp at hente i Åben Rådgivning, hver tirsdag og torsdag kl. 14:30-16:00. Du har også mulighed for at henvende dig telefonisk i samme tidsrum på tlf. 99603703 / 99603706.

#### **Fårene og bukkene**

At lave en primitiv filosofi  
med båse, som menneskene inddeles i,  
er en fejl, hvoraf alle folk lider.  
Men vi er nogen stykker,  
som kun kan forstå  
én måde at inddele menneskene på:  
Man skal dele dem i individer.

#### **Morgendut:**

Daglig glæde  
Hvad er så lifligt og sødt et behag, som at  
vågne og se i den gryende dag, grene mod  
ruden nikkende, at høre sit hidsige vække-  
ur endnu fordybet i nattens lur, tikkende  
tikkende tikkende-  
Og kækt kommandere sin mødige krop: Så  
er det morgen! Så står vi op!  
Og så blive liggende.

Piet Hein.

### Fællesmadlavning i april:

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| 1/4-25  | Forloren hare.       |
| 8/4-25  | Tikka Chicken Masala |
| 15/4-25 | Aflyst.              |
| 22/4-25 | Aflyst.              |
| 29/4-25 | Pizza på grill       |



## Beretning af bruger, Erling Kvåle Jensen:

### **Giv mig en verden**

Giv mig en tot luft  
En sky sand  
Et bjerg hav  
En klynge varme  
Et mausoleum håndsæbe  
En stribe saftevand  
En tube kærlighed  
En karaffels musik  
Giv mig en verden



### **Søen og regnen**

Himlen er mættet  
Dråber leger  
På søens  
Overfladespænding  
Tag imod  
Råber åkandblade  
Glimt af en skallestime  
Og bundens dynd  
Kalder:  
"Regn, regn..."  
Tænk  
At regne sin bevidsthed fri  
Fri som en zenbuddhistisk munk  
Længe kan man dvæle i søens tomhed  
Eller nej, i søens kraft.

### **Livsindstilling:**

Hver levet dag  
er den bedste i livet,  
man har oplevet noget nyt,  
man aldrig har oplevet før!



## Det er forår og alting klippes ned

Det er forår. Alting klippes ned.  
Der beskæres i buskadser og budgetter.  
Slut med fordums fede ødselhed.  
Vi begynder at træne til skeletter.  
Jeg blir fem år ældre  
ved hvert indgreb i min pung,  
men når forårssolen skinner,  
blir jeg ung!

Lad kun falde, hvad der knap kan stå ...  
Men i så fald sku jeg altid komme kryv'nde,  
hver gang skatten gir sig til at flå  
mine sidste mønter fra mig hver den tyv'nde  
Jeg blir tom i hjernen, .  
træt og tung i sjæl og krop,  
men når forårssolen skinner  
står jeg op!

Og jeg fægter med min sparekniv.  
Men den skraber bare hult i sparegrisen.  
Der er ikke meget tegn på liv.  
Selv i vinter var der dog en ko på isen.  
Jeg har længe nærret en  
istap ved min barm,  
men når forårssolen skinner,  
blir jeg varm!



Solen skinner på fallittens rand.  
Derfor denne dyrekøbte randbemærkning:  
Der er caries i tidens tand.  
Dens emalje trænger voldsomt til forstærkning!  
Snart skal jeg og mine sidste  
tænder skilles ad,  
men når forårssolen skinner,  
blir jeg glad!

Tag da kun min sidste spinkle mønt.  
Livets sol er min den sidste del af livet,  
for 'som solfanger er jeg nu begyndt at forstå,  
at Alt og Intet er os givet.  
Og en gang går solen sin  
runde uden mig,  
men når forårssolen skinner,  
lever jeg!

Tekst: Benny Andersen  
Sang: Poul Dissing



**Næste Værestedsmøde er fredag den 23. maj kl. 10:15**