

# MÅNEDSNYT

## IMPULS

Kursuscenter & mødested

Impuls Nyheder Kurser Café Mødested Booking Teams - Galleri Om Impuls Kontakt

Årgang 28 nr. 4  
Maj 2024

### Impuls Festival 2024 Onsdag den 29. maj kl. 11-16

Boder med  
privat salg.

Kaffe

Kl. 11: Pladsen åbner  
Kl. 12: Velkomst v. Sdran  
Peter spiller til fællessang  
Konferencier: Lillian  
Kl. 12:30: Mandagsbandet  
Kl. 13:30: Omsorgsbandet  
Kl. 14:30: Hanne Lyngé  
Kl. 15:15: Torsdagbandet  
Kl. 16: Tak for i dag

Kagebuffet.

Madboder



Rundvisning i huset



Kursuscenter og Mødested  
IMPULS  
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg  
e-mail: kontorogkultur@impuls-  
svendborg.dk



## Månedssblad for IMPULS

Kan også læses på: [www.impuls-svendborg.dk](http://www.impuls-svendborg.dk)

Velkommen til IMPULS Kursuscenter og Mødesteds månedssblad.

Har du/I indlæg, der kan være relevante i denne sammenhæng, modtages disse gerne enten pr. brev, e-mail eller ved at besøge os på IMPULS.

### Indlæg til næste blad modtages på:

**E-mail:** [kontorogkultur@impuls-svendborg.dk](mailto:kontorogkultur@impuls-svendborg.dk)

Kursuscenter og Mødested

IMPULS

Skovbrynet 1C  
5700 Svendborg  
tlf. 6223 6623



**Vi opfordrer til, at du tilmelder dig vores nyhedsbrev, ved at sende en mail til [kontorogkultur@impuls-svendborg.dk](mailto:kontorogkultur@impuls-svendborg.dk). Skriv "Nyhedsmail" i emnefeltet.**

#### Drift-teams:

##### Café Impuls - Køkken:

Man. - tirsd.- torsd. kl. 9-12.30

##### Kontor og Kultur:

Man.-fredag kl. 9-12

##### Service – team:

Man.-fredag kl. 9-12



#### Café Impuls/ Mødested

Mandag kl. 8-20.00 (Personale 15-19.30)

Tirsdag kl. 8-16 \*

Onsdag kl. 8-12

Torsdag kl. 8-20.00 (Personale 15-19.30)

Fredag kl. 8-15.00 \*

Søndag kl. 10-16.00

\* **Personale ikke tilgængelig**

#### Tilbud til Unge:

Onsdag kl. 13-20

#### Tilmeldingsfrister:

##### Frokost:

**Mandag-tirsdag-torsdag:** senest kl. 10

**Aftensmad:** senest kl. 15.30 (onsdag kl. 14)

**Frokost Søndag:** senest kl. 11.00

#### SMS service

Ønsker du sms besked, hvis Impuls Kursuscenter må lukke p.g.a. sygdom eller andre uforudsete årsager? I så fald kan du tilmelde dit mobil nr. i K&K - vi skal kun have dit mobil nr. (uden navn). Nummeret vil udelukkende blive brugt til at udsende en sms til dig i ovenstående tilfælde.

Du skal ikke besvare den sms, du modtager.

Der tilbydes **NADA mandag og torsdag kl. 15** på Mødested IMPULS.

**Husk punktligt fremmøde!**

## Søndagsarbejde i maj:

5. maj: Christian og Louise  
12. maj: Mette Jog Jamilla  
19. maj: Helle og Jamilla  
26. maj: Gitte og Louise

## Ferie:

Uge 19/20: Srdan.  
uge 20: Gitte

## Lukkedage i Maj:

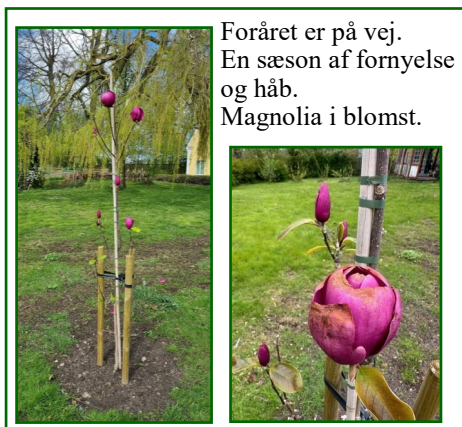
1. maj: Impuls lukker kl.12.00  
3. maj: Impuls er lukket pga personalets kursus  
20. maj: Lukket 2. pinsedag

Srdan er leder for 4 steder. Som det ser ud lige nu, lægger Srdan timer på Impuls fortrinsvis tirsdage og torsdage.

Louise Guldmann har hovedkontor på Impuls. Frem over vil Louise således være oftere på Impuls, hvor hun varetager opgaver for 4 forskellige områder.



Den 21/5 starter vores nye social-og sundhedsassistent elev, Maja. Vi ser frem til at lære hende af kende og tage godt imod hende.



## Vudstilling i maj-juni på Impuls

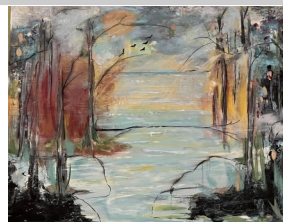
Mit navn er Susanne Aagaard. Jeg er født i 1955 og har malet siden 2005, udelukkende i akryl og på lærred. Mine malerier er en stor del af mig, og jeg lader fantasi og tanker flyde op på lærredet.

Som udlært musselmaler har jeg en tendens til også at lade de små strøg fylde i helheden.

Skulle et af mine billeder tiltale dig, tager du blot kontakt til mig. Jeg har ikke en hjemmeside, men sælger mine malerier efter aftale via tlf. 30515773

Håber, du kan lide hvad du ser, og ring gerne for at høre nærmere.

Venligst Susanne Aagaard



**Kristi himmelfart:** Ifølge kristen tro steg Jesus til himlen 40 dage efter sin opstandelse fra de døde og genforenedes med Gud, sin far. Denne begivenhed anses for at være en af de vigtigste i kristendommen, da den symboliserer Jesu fuldførelse af sin opgave på jorden og åbner vejen for troende til at følge ham i himlen. Kristi Himmelfart falder altid på en torsdag, 40 dage efter påske, og det er en dag, hvor troende samles til gudstjenester for at mindes denne begivenhed og reflektere over dens betydning for deres tro.



### Alt for meget lys:

Det var midt om natten. Datteren på 4 var kravlet ind i mors og fars seng, men kunne heller ikke der falde i søvn, for hun var sulten. Moderen hentede lidt frugt, men det er svært at spise i mørke, så natlampen blev tændt. Da var det, at pigen formulerede en sandhed, der blev ved med at rumstere i hendes fars hoved i mange dage: ”Mor, syntes du ikke bare, det er alt for meget lys. Er det ikke rigtigt, at man slet ingenting kan se med så meget lys?”

Vi lever i en oplyst verden, en oplyst tidsalder. både bogstaveligt talt og i overført betydning, er vi særdeles oplyste, her hvor vi er. Vi ved stort set alt, vi har gennemskuet, hvad der for os ligner en stor procentdel af verdens mysterier, og vi retter stadig videnskabens projektorlys mod de få mørke pletter, og vi stadig undrer os over. Grundholdningen er, at vi som mennesker skal kontrollere. Ikke bare, vil vi har fuld kontrol over hvordan verden fungerer . Vi vil helst også kontrollere selve livet. Efterhånden har vi—i forsøget på at gennemskue alt omkring os og indeni os— tændt så mange projektorer, at ”vi slet ingenting kan se”

Syntes du ikke bare, det er alt for meget lys?  
(Digt af Kurt Kleon Jeppesen)

### **En rejseklub.**

Vi er et par stykker som har snakket om, at det ville være dejligt at være en gruppe, som tager på ture og rejser sammen. Vi forestiller os, at vi kunne mødes ind imellem og tale om, hvor vi gerne vil hen. Det kunne være også være en eller flere dage i sommerhus og hygge os med at planlægge turen. Det vil ikke kunne lade sig gøre at for personalet at tage med, men Jamilla har tilbudt at deltage i møderne i et vist omfang. Vi håber at du har lyst til at være med.

Henvend dig i K&K hvis det har interesse.

Hilsen Iben.

### **Psykinfo: Nyt oplæg i Odense d. 4/6 kl. 19.00**

Depression - en lidelse som påvirker os alle (Odense)  
Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme i Danmark. Omkring hver femte dansker oplever i større eller mindre grad symptomer på depression i løbet af livet. Dermed er depression reelt en folkesygdom.

Overlæge Claus Sørensen, Psykiatrisk Afdeling Odense, vil holde et fagligt oplæg om depression. Han kommer ind på forløb og adskillelse til andre psykiatriske lidelser samt sammenhæng med fysiske sygdomme. Desuden vil nuværende og fremtidige behandlingsmuligheder blive diskuteret.

Tilmelding kan ske online eller på telefon 99 44 45 46.

Adresse:

J. B. Winsløvs vej 18, indgang 220a  
5000 Odense C



### **Peer Cafe.**

Peer cafeen” er et tilbud på Impuls for mennesker med psykiske udfordringer. Det afholdes en gang om måneden, som regel den 1. fredag.

Vi har hver gang et emne med et lille inspirationsoplæg til, og derefter deler vi erfaringer og tanker. Indtil nu har vi haft emner som : At tro på sig selv, Mod , Forbundethed. Det er meget givende at kunne dele tvivl og tanker i rummet og finde inspiration hos hinanden. Der er tavshedspligt. Du skal være så velkommen.

Næste Peercafé er den 10. Maj kl. 12:30-14.:30

Kærlig hilsen Jeanette, peer-medarbejder og tovholder på Peercafeen



# Impuls Festival 2024

Onsdag den 29. maj  
kl. 11-16

Boder med  
privat salg.

Kaffe



Kl. 11: Pladsen åbner  
Kl. 12: Velkomst v. Sdran  
Peter spiller til fællessang  
Konferencier: Lillian  
Kl. 12:30: Mandagsbandet  
Kl. 13:30: Omsorgsbandet  
Kl. 14:30: Hanne Lyngé  
Kl. 15:15: Torsdagbandet  
Kl. 16: Tak for i dag

Kagebuffet.

Madboder

Rundvisning i huset



## Festival information omkring bands:

### Hanne Lyng

Hanne skal synge på festivalen, og hvem er hun så: Hun er uøvende sanger, sanglærer og psykoterapeut, har sangundervisning og psyko – og sangterapi.

Synger og optræder solo, duo eller med band.

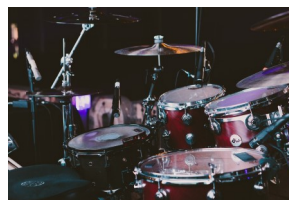
Hun har spillet på Midtfyns festivalen, Langelands festivalen og torsdagskoncert i Kongenshave i Odense og musikken er spillet i P3.



### Mandag og torsdagsbandet.

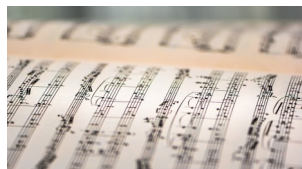
Vores egne husorkester kommer og sætter fut i tingene med god gammel rockmusik og klassikere som vi alle kender.

Så hvis man skal svinge med håret og få gang i kroppen så er der rig mulighed for det.



### Omsorgsbandet.

Spiller op til dans og fællessang med alle de gode gamle klassikere indenfor den danske musikscene.



### Peter spiller op til fællesang.

Efter et par ord fra vores kære leder, vil Peter spille op til fællesang så alle kan få varmet stemmen op til en dag i festlig lag.



**Husk!** at følge med på vores Facebook side, impuls mødested og kursuscenter eller vores hjemmeside, Impuls.dk. Her kommer programmet op for musikken, mere information omkring salgsboder og hvordan dagen kommer til at forløbe.

Vi glæder os!

Hilsen Festivals udvalget.

SU Referat : Referat af SU-møde d. 30/4 - 24

Tilstede: Ulla, Henrik, Poul, Britt, Lillian, Benny, Helle og Gitte

Afbud: Srdan

Ordstyrer: Ulla            Ref.: Gitte

Referatet fra SU-møde 19.03.24 er godkendt.

Info fra personale: Der bliver slået endnu en stilling på 10 timer om ugen som Peer-medarbejder op, forhåbentlig inden sommerferien. Den 1. maj - Arbejdernes kampdag - lukker Impuls kl. 12. Impuls er lukket den 3. maj og den 22.maj, da personalet skal på kursus i Aktivitetsvidenskab. Den 5. juni - Grundlovsdag - lukker Impuls kl. 12. Christian er sygemeldt i min. 14 dag.

Personalerepræsentanter til S.U. Helle og Gitte har siddet i SU langt over perioden på 2 år og skal efter vore vedtægter erstattes af andre kolleger. Det bliver bragt videre til personalegruppen.

Der kommer en IT kyndig fra kommunen torsdag 02.05.24 og rådgiver vedr. opdatering af computere og software i K&K.

Vi er nu støttemedlem i OCD-foreningen. Louise Goldman har en oversigt over vores medlemsskaber og abonnementer. På næste møde drøfter vi dem.

OCD-foreningen låner lokaler på Impuls til deres mødeaktivitet. Britt udtrykker stor tilfredshed med de faciliteter, deres OCD lokal gruppe har adgang til, de bedste lokaler i DK.

Festival onsdag 29.05.24. Vi har talt med børnehaven og vuggestuen, og de er meget imødekommende ift. at vi låner deres områder. Vi må gerne stillepavilloner op om tirsdagen, dagen før festivalen. Der er tre mad/sodavand/kaffe/kage boder og 4 + 1 salgsboder. Britt spørger, om der kan blive plads til at hun er til stede med materiale fra OCD foreningen. Det undersøger Helle.

Pladsen åbner kl. 11, velkomst kl. 12., fællessang v. Peter, Mandagsbandet, Omsorgsbandet, Hanne Lynge, Torsdagsbandet. Der er fælles oprydning kl. 16 og afslutningsvis fællesspisning.

De optrædende får kaffe og sodavand backstage. Der er kaffe og te til dem, der står i boder, mens de står der.

Vi har næste festivalmøde 23.05.24 kl. 11 i K&K

Der bliver arbejdet på nye opslagstavler til gangen.

Der bliver spurgt til en brochure/folder om Impuls, så vi kan gøre reklame for vores sted. Lige nu er det Månedssnyt, som er vores reklame udadtil. Der bliver arbejdet på et udkast til en folder om Impuls i K&K

Hvad rør sig i huset:

Et stykke jord er lånt ud til 2 beboere fra Skovbrynet. De har sat kartofler.

Der er blevet søgt om penge fra 2 fonde til anskaffelser i Krea og Musikrummet.

Der var foredrag mandag aften 22.04.24 ved Psykinfo "Min skøre søster" og torsdag aften 25.04.24 ifm. Forskningens døgn, to spændende aktiviteter.

Der bliver afholdt kursus i fremstilling af blomster i crepe papir for tiden. Dejligt at trenden breder sig på Impuls.

Evt. Der bliver spurgt til afholdelse af Café møder for mødestedsbrugere. Vi bringer det videre til Srdan og Jeanette, peer.

Næste SU-møde tirsdag 04.06.24



## Hvad går SU egentlig ud på?

Samarbejdsudvalg på Impuls Kursuscenter og mødested.

Formålet er at øge dialogen mellem borgere og personale på Impuls.

Den enkelte borger er altid velkommen til at tage kontakt til samarbejdsudvalgets medlemmer, som kan tage punkter med til næste samarbejdsudvalgsmøde. Derudover har den enkelte borgere indflydelse og medbestemmelse på egen og husets udvikling ved dialog med kontaktperson/teamleder, husets øvrige borgere samt personalet generelt.

For at deltage skal man have ønsket om indflydelse og medbestemmelse på de opgaver/emner som kan drøftes eller besluttes i samarbejdsudvalget. Vi har kendskab til socialpsykiatriens pejlemærker, og vi arbejder ud fra dette samt Impuls' kerneopgave, menneskesyn og værdigrundlag. Ideelt set er samarbejdsudvalget bredt sammensat af minimum 4 borgere, 2 personaler og lederen af impuls, som er formand for udvalget. Repræsentanter fra personale vælges for 2 år af gangen. Møderne er åbne for borgere der ønsker at være med som faste medlemmer og borgere som ønsker at deltage ad hoc.

Hvis man er nysgerrig på hvem de nuværende medlemmer, så står det på opslagstavlen i huset.

Der tilstræbes på at Impuls repræsenteres bredt af borgere og personale, det er formanden der er garant for dette.

### Eksempler på emner til et møde:

- ◆ Gensidig orientering om aktuelle emner
- ◆ Budget.
- ◆ Indflydelse ved ansættelse af nyt personale.
- ◆ Dialog om trivsel i huset.
- ◆ Dialog/diskussion om udvikling, nye ideer og hvad der ellers rør sig i huset.
- ◆ Tilskud til fælles oplevelser, hvor det har til formål at styrke sammenholdet og er netværksskabende.
- ◆ Arrangementer i og uden for huset.



## Bryd Tabuet - Du er ikke alene.

Omkring 82 % af befolkningen vil på et tidspunkt i løbet af deres liv enten få udskrevet medicin for psykiske symptomer og/eller blive behandlet i psykiatrien.  
(Kilde, psykiatrifonden)

Anders Sørensen er psykolog og forsker ph.d. i udtrapning af psykofarmaka.  
Han har netop udgivet en bog : og har også en rigtig god hjemmeside hvor man kan finde mange gode oplysninger - både podcast, interviews og artikler.

Han har forsket i netop bivirkninger ved udtrapning af psykofarmaka, da det slet ikke er så nemt endda for alle.

Alle kan have brug for medicin i en periode, da det lindrer symptomerne på ens lidelser. Andre har glæde af det livslangt. Det virker. (selvom det også kan have bivirkninger).

Det er ikke sådan at der er noget i medicinen som man med en diagnose har behov for – der er ikke en ingrediens i medicinen som man fysisk har brug for.

Men man kan ikke bare stoppe med medicinen igen, alt efter hvor længe man har brugt det. Kroppen bliver afhængig af det, på samme måde som ved andre stimulanter. Det tager tid, lang tid, at komme ud af det igen for at undgå abstinenser. Meget længere tid end man har troet hidtil. Fordi hjernen og kroppen skal tilpasse sig hver gang man går ned, og det må ikke gå for hurtigt.

Man har måske også prøvet at man fik det dårligt når man trappede ned og tænkt at så var det fordi man ikke kunne undvære det. Men det kan godt være bivirkninger, simpelthen fordi kroppen kan ikke følge med og det er meget komplekst.

Anders Sørensen er den første der har forsket i dette.

Og hvordan man så undgår abstinenser og kommer sikkert ud af medicinafhængighed, har Anders Sørensen både skrevet speciale i og også skrevet en bog om. Og de generelle retningslinjer har vist sig slet ikke at være gode nok.

Det er vigtig viden, især fordi meget af psykiatrien er baseret på medicinsk, biologisk behandling. (selvom psykoterapi har vist sig lige så effektivt).

Det kan være så pinefuldt at lide psykisk, og medicin kan være en vigtig hjælp.

Det dæmper symptomerne, - men fjerner ikke årsagen. Derfor er psykoterapi og samtale også en utrolig vigtig del i en behandling, når man er klar til det.

Men ønsker man at komme ud af medicinen igen skal man altså være meget varsom – og måske læse bogen.

Er du nysgerrig efter at vide mere?

Hjemmeside: [psykologanders.dk](http://psykologanders.dk)

du finder ham også på FB ( anders Sørensen phd).

Bogen hedder: ”Noget i bør vide, om udtrapning af psykofarmaka”

Skrevet af Jeanette H.

## Forskningen døgn

En fantastisk spændende aften i selskab med forsker Viktor fra OUH, som stod for aftenens oplæg. Vi dykkede ned i hjernens mysterier om følelser og vores komplekse navigation mellem angst og tryghed. Det var lærerigt og rart med frisk ny viden. Tak for et godt foredrag...og et flot tilbud fra ”Forskningens døgn”



### Psykinfo:

#### **Foredrag: Min skøre søster – om at være tvilling hvor en har skizofreni..**

Jeg var så heldig at være med til dette foredrag, som både gav et indblik i hvor svær en lidelse skizofreni er, og hvor svært det kan være at være pårørende.

Og oveni købet som tvilling! Foredraget var bygget op om 4 punkter i dialog imellem de 2 søskende

om hvordan skizofrenien kan fylde alt i et menneske, og også rive alt over - og at man som tvillinger bruger hinanden som redningsplanker.

Om at ordet sindssyge godt kan være et godt ord som forklarer hvad der sker(syg i sindet)

Om at være ensom og stadig være så meget i symbiose at man er hinandens livspartner

en historie om hvordan én står uden håb, ingen drømme, ingen fremtid men blot en sort tåge og tomhed,- og den anden bevæger sig langt hjemmefra, prøver at tackle og handler.

Om frustrationen i ikke at kunne gøre sin søster rask – når man nu kender hende bedst om selvmordsforsøg..

Om personale på afdelinger som nok alligevel passer på begge søstre og skaber rammer og grænser,-

Om ECT – angst- og vejen ud af mørket

Om at finde et sprog for hvad har man brug for, og hvor kan pårørende hjælpe mig

Om sammenhold og familierapi

Om at finde vej ud: Ud af medicin, ud af mørket, og ud i verden på egne betingelser.

Jeg bliver superglad og taknemmelig hver gang nogen vil dele alt det svære og vejen igennem det. At man har nogen at dele det med er vigtigt, og i foredraget her blev det tydeligt at en usynlig tråd er i deres liv som tvillinger. Et meget nærværende og vedkommende foredrag, delt med humor og ærlighed. Vi blev alle lidt klogere og jeg havde en bedre accept og medforståelse indeni mig, af alt det mørke der kan være så uforståeligt .

Skrevet af Jeanette H.



## Aktuelle kurser:

Ønsker du yderligere information vedr. kurser, tilmeldingsfrister m.m. kan du requirere et kursus-katalog, henvende dig i Kontor & Kultur Team, eller læse mere på [www.impuls-svendborg.dk](http://www.impuls-svendborg.dk)

<b>Rundvisning efter aftale</b> Bookes i K&K	<b>Mandag</b>	<b>Kl. 13.30-14.30</b>
<b>Gåtur</b>	<b>Mandag</b>	<b>Kl. 13.30</b>
<b>Musik</b>	<b>Mandag</b>	<b>Kl. 13-14.30</b>
<b>Musik</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Kl. 13.00-14.30</b>
<b>Svømning - unge 18-35 år</b>	<b>1. onsdag i måneden marts, april, maj</b>	<b>Kl. 13:30-15:30</b>
<b>Støttende Vejledning i K&amp;K:</b> (OBS! Tidsbestilling 62236623)	<b>Onsdag</b>	<b>Kl. 10.00-12.00 Kl. 13.00-15.00</b>
<b>Bi-hold</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Kl. 10.00-11.30</b>
<b>Badminton I Midtbyhallen</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Kl. 15.00-16.00</b>
<b>NADA</b>	<b>Mandag &amp; torsdag</b>	<b>Kl. 15.00</b>
<b>Fredagsmotion</b>	<b>Fredag</b>	<b>Kl. 11.00</b>

### **Voksen Speciel Undervisning (VSU) tilbydes på Kursuscenter Impuls.**

Undervisningen tilrettelægges individuelt og tager udgangspunkt i den enkelte kursists behov. Dette gælder især kursister, som ikke kan drage nytte af andre uddannelsesforløb.

#### **Tilmelding:**

Inden du kan begynde på undervisningen skal du evt. sammen med din kontaktperson eller pårørende aftale et møde med underviser Tina Wachter Andersen. Til mødet taler vi nærmere om undervisningens mål og laver en tilmelding.

#### **Kontakt:**

Tina Wachter Andersen træffes på Impuls torsdage fra kl. 12.30 – 13.00.

Du er også meget velkommen til at sende en mail på [tina.w.andersen@svendborg.dk](mailto:tina.w.andersen@svendborg.dk) eller skrive en sms / ringe på tlf. nr.: 3017 4561.

