

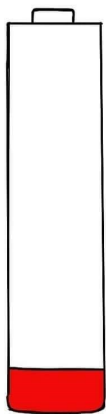
# Nyhedsbrev fra BAL-gruppen

Torsdag 19.marts Årgang 2020, nr. 2

## Hvordan passer jeg på mig selv i disse tider?

Vi befinder os i en helt anden virkelighed end bare for 10 dage siden. Vi er revet væk fra vores almindelige hverdag. Nogle er afskåret fra venner, familie og netværk. Nogle er afskåret fra deres arbejde eller studie. Nogle står til at miste deres arbejde, og på samme tid skal de isolere sig fra samfundet. Dette er en kæmpe stor udfordring for os som har bipolar lidelse. Isolationen giver manglende indtryk og for de fleste giver det tungsind. Andre kræfter kan også trække i en anden retning.

YOU WOULDN'T LET THIS HAPPEN TO YOUR PHONE.



SELF-CARE IS A PRIORITY. NOT A LUXURY.

DON'T LET THIS HAPPEN TO YOU EITHER.



Sengen, fjernsynet og sociale medier trækker mere end normalt. Des mere grund er der til at passe på sig selv. Sidste møde d. 16. marts skulle vi arbejde med velvære og kriseplan, dette laver vi så snart vi kan.

Som et lille plaster har vi lavet et lille nyhedsbrev med små fif og hvad vi ellers kan finde på? Vi har holdt øje med sociale medier og er faldet over:

1. Peer-linjen, nyt tiltag for mennesker med psykisk sårbarhed
2. Sådan kan du klare corona-lukningen hjemmefra. Vi har saket det fra Mikkel Rasmussens fb-side, han er psykiater i Jylland.

## Peer-linjen åbner da Danmark lukker ned

Rigtig mange sårbare mennesker har mistet deres faste rytme i hverdagen.

Aktiviteter, træning, job, praktik er lukket og vi kan ikke besøge hinanden. Nogle står også alene med børn uden netværk. Ensomhed og angst kan nemt få fat på en. Derfor har vi åbnet Peer-linjen, hvor vi som peers kan støtte og guide dig.



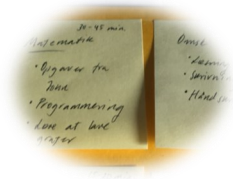
Vi har ikke svarene, men vi lytter og støtter.

Skriv en mail med dit telefonnummer til **Peerlinjen@gmail.com**.

I mailen beskriver man ganske kort hvad man som udgangspunkt gerne vil tale med en peer om. Der vil være opkald fra os peers mellem 12-14 tirsdag og torsdag. Vi ringer fra hemmeligt nummer.

Peer betyder ligemand.

# Sådan kan du klare corona-krisen hjemmefra



**1. Skemalæg din hverdag:** Skab struktur i den hverdag gennem ritualer og rutiner. Det er vigtigt at lægge planer for

din dag. Uvisheden om, hvor længe Danmark skal være lukket ned, kan være særlig hård, og derfor er følelsen af, at man udretter noget meget vigtig.

**2. Brug din krop og dine hænder:** Begynd på et hjemmetræningsprogram (findes fx. gratis på Youtube), gør rent, brug tid på at bage, tegne, sy eller strikke. Dette er gode metoder til afledning af stress og frygt.



**3. Få din søvn:** Undgå skærme og nyheder lige inden sengetid. Prøv at gå i seng og stå op på faste tidspunkter. Prioritér

hverdagens struktur, så du får sovet godt og længe nok om natten.

**4. Skru ned for nyhedsstrømmen:** Hold dig opdateret, orienter dig i de officielle kanaler, fx hos Sundhedsstyrelsen eller DR. Undgå at få dine nyheder via Facebook. Indtag dit medieforbrug i moderate mængder. Hvis du går meget følelsesmæssigt ind i hver nyhed, du ser, hører eller læser, skal du muligvis læse færre nyheder.

**5. Tal om det – og om noget andet:** Sæt ord på dine egne bekymringer og anerkend andres. Men sørg samtidig for at tale om noget andet, så du får flyttet dit fokus.

**6. Undgå at isolere dig:**

Det kan være svært at være social i en tid, hvor vi bliver anbefalet at isolere os, så brug telefonen og nettet til fortsat holde kontakt til omverdenen.



**7. Hold dig aktiv:**

Lyt til musik. Tage et varmt bad. Hvis du kan samle dig om at læse, så fordyb dig i gode bøger. Hvis det er for svært, så se film og tv-serier uden dårlig samvittighed. Det kan aflede tankerne, hvis de er kørt fast i bekymring og angst.

**8. Kys og kram:**

Vi skal undgå kropskontakt med folk derude, men ens børn må gerne få en masse kram, eller hvis man har en kæreste eller ægtefælle derhjemme er det også okay at kysse og kramme dem.



**9. Husk på, at det går over:** Selv om det er slemt og kan blive meget værre, bliver det også sommer en dag. Og på et tidspunkt får vi en vaccine. Men coronavirussen er der pludselig noget, der er vigtigt for os alle sammen, så tænk på det som én stor og fælles opgave, der skal løses – og som bliver løst.

Kilde: Psykiatrien Region Midtjylland

I er altid velkommen til at skrive og ringe til os kontaktpersoner (Kim, Thorhild og Mynte)

[www.bipolargruppen.dk](http://www.bipolargruppen.dk)

Kære venner! Vi ses meget snart på den anden side af corona-kaos. Pas på jer selv!!!