

Nyhedsbrev fra BAL-gruppen

Mandag d. 18. Maj Årgang 2020, nr. 4

Tillid og et socialt eksperiment

Af Kim Bach

Udover at være medkoordinator i bipolar-gruppen er jeg gift med Mynte og bonusfar til en dreng på 11. Jeg har også et fuldtidsarbejde i Forsvaret. De sidste to måneder har min arbejdsgiver haft tillid til at dette fuldtidsarbejde kunne varetages hjemmefra. Jeg er glad for tilliden, men hvad med de ting der normalt passes hjemmefra? Det har krævet fleksibilitet, omstillingsparathed og innovation i en grad arbejdsgiveren næppe har forestillet sig, selv om de elsker at bruge disse ord. Vi kommer til at aflæse konsekvenserne af dette eksperiment i statistikkerne de kommende år. Diverse undersøgelser er også iværksat, mit arbejde gjorde det med et af de sædvanlige spørgeskemaer der er velegnede til excelark.



At holde balancen har i den grad været en udfordring, da de sædvanlige rammer som fx fast arbejdstid er forsvundet. Der er en

grund til at jeg holdt op med at være en selvstændig konsulent. Takket være meget fleksible rammer arbejdede jeg alt for meget, fik alt for mange indtryk og blev...tara, lettere manisk og det værste af det hele vred!!! Det er gift

for mig. Heldigvis giver mandagsmøderne lidt realitytcheck og normalitet.

I dette nyhedsbrev byder vi på:

1. Mor, far og bipolar, en bog af Mads Trier-Blom udgives i begyndelsen af juni
2. Mindfulness, følelser og accept
3. Nyhed om et online foredrag af Kim Bach som markering af bipolar dagen, d. 25. juni.

Mor, far og bipolar - af Mads Trier-Blom

MOR | FAR | BIPOLAR udkommer i juni fra Saxo, på 46 sider prøver Mads at fortælle om sygdommen, symptomer og livet med en forælder, der er syg, med tegninger, metaforer og anekdoter, på en måde så alle i familien kan forstå det. Håbet er ikke at belære nogle om hvordan, det er – men mere at familier på baggrund af bogen kan få en snak om, hvordan det er i deres familie. Da Mads skrev bogen havde han sine

børn i tankerne. Mads fortæller: "så jeg synes den henvender sig til børn 10 år og op. Det er selvfølgelig forskelligt, men jeg tror at man ofte er nødt til at fortælle lidt flere detaljer om sygdommen i denne alder". Bogen er skrevet i samarbejde Ann-Dorthe Petersen, som er sygeplejerske og har arbejdet i Sinds Pårørende rådgivning mange år.

Accept, følelser og mindfulness

* HIDING FROM OUR EMOTIONS *
(won't make them go away)



Et centralt tema inden for mindfulness er accept. Det handler om at acceptere at ens følelser er der og at de ikke forsvinder selvom man fejer dem under gulvtæppet. De kommer tilbage og oftere mere uventet og påkalder sig opmærksomhed og bliver dermed forstærkede.

I en sammenhæng med BAL er det ofte depressionerne der fylder. Og når den kommer bruger man meget tid og kræfter på ikke at have lyst og tid til at have en. Man flygter fra den og ved at gøre det, bliver depressionen dybere og man tager ikke hånd om sig selv. Mindfulness er givtigt da det giver en pause, så man lægger mærke sine tanker, følelser og krop. Man mærker hvordan man har det og dette kan hjælpe

med håndtere vanskelige følelser efterfølgende. Sætninger som "det er sådan lige nu, men det går over" er hjælpsomme.

Dog er der nogle ting man skal være opmærksom på i forhold til mindfulness og psykiske sygdom, der skal være hyppigere guidninger og kortere meditationer fordi man kan have svære tanker. Mindfulness er bestemt ikke for alle.

Mindfulness (MF) er en vestliggørelse af en østerlandsk buddhistisk praksis. Ophavsmanden til MF er [Jon Kabat-Zinn](#) som er biolog og har kombineret sin buddhistiske praksis med den naturvidenskabelige tradition. Han har undersøgt det videnskabeligt og udviklet et MBSR-forløb (Mindfulness Based Stress Reduction) og der er evidens for at det virker mod stress og depression.

Udover accept er der flere temaer indenfor MF:

- Ikke-dømmende indstilling
- Tålmodighed
- Begynders sind
- Tillid
- Ikke stræbende indstilling
- Give slip
- Taknemmelighed

Litteratur: Mindfulness af Lone Fjorback

Online foredrag med Kim Bach

Som markering af den internationale bipolar dag, havde vi planlagt et foredrag af Kim Bach på Tårnby Bibliotek. Det blev desværre aflyst på grund af COVID. Nu har vi fundet en ny dato til et online foredrag. Den 25. juni kl. 19.30-21.00. Vi håber I vil være med og også til en generalprøve hvor vi afprøver teknikken. Der kommer mere information senere, på hjemmesiden og på facebook



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