

nummer 64 / Juni / 2019

# HJEM TIL DIG

BEBOERBLAD FOR BOLIGSELSKABET FRUEHØJGAARD

## Mathilde Falch

om at finde sin vej i livet

SIDE 6-7

VALG I BØRGLUMPARKEN

side 4

Boligselskabet

Fruehøjgaard

## Boligselskabet Fruehøjgaard

Aaparken 2, DK-7400 Herning  
Tel. 76 64 66 00  
E-mail: post@fruehojgaard.dk  
www.fruehojgaard.dk

### Kontortid:

Mandag-onsdag..... kl. 08.00-16.00  
Torsdag..... kl. 08.00-17.00  
Fredag\*.....kl. 08.00-13.00  
\*Telefon dog kun til kl. 12.00

## Hjem til dig

### Ansvarshavende:

Formand Steen Jonassen

### Redaktion:

Birgitte Juhl  
Lene Merrild  
Carina Kjærsgaard Pedersen

### Lay-out og tryk:

Fruehøjgaard  
Økotryk, Skjern

### Forside:

Pressefoto af Rasmus Heise

Boligselskabet  
**Fruehøjgaard**

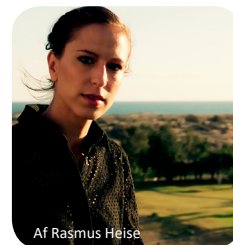
# Indhold

- 02 En solstrålehistorie
- 03 Affald, der koster penge!
- 04 Valget i Børglumparken
- 05 Repræsentantskabsmøde
- 06 Om at finde sin vej i livet
- 08 Lidt af hvert



# 3

Affald, der koster penge!



# 6

Mathilde Falch om at finde sin vej i livet



# 8

LIDT AF HVERT  
Blandt andet om  
jubilæum i Dalgas-  
parken

## En solstrålehistorie

Der er mange aktiviteter i den fælles boligsociale helhedsplan, Plads Til Forskel. Jeg vil fremhæve en lille historie med stor positiv effekt. Det trivselsfremmende arbejde er blandt andet knyttet op på beboerrådgivning. I 2018 var der 900 beboer- og forældrerådgivninger i to afdelinger. I beboer- og forældrerådgivningen kan man som beboer bede om hjælp til mange forskellige ting. Kan medarbejderne ikke selv hjælpe, gør de alt, hvad de kan for at finde ud af, hvem der kan. For at styrke de lokale kræfter og aflaste medarbejderne i Plads Til Forskel, blev der i 2019 oprettet et rådgiverkorps, hvor 9 frivillige fra området blev uddannet som beboerrådgivere. De frivillige beboerrådgivere med 7 forskellige sprog kan blandt andet hjælpe med pasansøgninger, NemID, enkeltydelser og meget andet. Det er håbet, at man på den måde kan

komme til at hjælpe endnu flere i 2020. Se, det er en solstrålehistorie, der viser, at vi ved hjælp af fællesskabets styrke kan opnå resultater i boligselskaberne.

Af Steen Jonassen  
Formand  
Boligselskabet Fruehøjgaard



# Affald, der koster penge!

Herning Kommune sorterer affald - det gør vi også i Boligselskabet Fruehøjgaard. I boligselskabets afdelinger er molokker og containere forsynet med information om, hvad der må komme i. Der er i mange afdelinger også storskraldsrum, hvor man kan komme af med andet affald som møbler, elektronik, hård plast og meget andet. Også her er der skilte med anvisninger.

På trods af skiltene, oplever beboere i flere afdelinger, at det **flyder med affald**. Poser bliver stillet uden for molokkerne, affald bliver ikke sorteret, og nogle gange bliver det efterladt på jorden eller smidt i forkerte bure i storskrald. Papkasser bliver ikke foldet sammen og ofte bare smidt. Store sække eller genstande blokerer molokken, så den ikke kan bruges.

## Ingen kvaler - du betaler!

Affaldet skal genbruges, og det er DIT ansvar, at DIT affald bliver sorteret rigtigt. Affaldet bliver simpelt hen ikke taget med af skraldemændene, hvis der ikke er orden i sagerne. Når storskraldsrummet roder, molokkerne bliver stoppet til, eller du stiller dit affald ved siden af molokkerne, så skal boligselskabets servicefolk på overarbejde, og det er DIG, der betaler gildet.

## Dårlig kultur SMITTER

Når du ikke sorterer dit affald, og når du efterlader det uden for molokken eller buret i storskraldsrummet, så er det en kultur, der **SMITTER!** – og desuden tiltrækker det rotter, hvis der står affald på gaden. Så find en molok, hvor der er plads til dit affald og sørg for at behandle affaldsbure og molokker med respekt!

## HUSK

- Luk affaldsposerne ordentligt – det mindsker lugtgener og fluer
- Smid ikke store sække eller andet stort i molokkerne
- Det kan sidde fast i røret – også selvom det godt kan være i bakken**
- Tøm papkasserne for foam og plastic m.m.
- Fold papkasserne sammen – brug evt. en hobbykniv til at skære dem op
- Brug kun affaldsstativerne til det, de er beregnet til – læs skiltene!
- Stil ikke affald uden for molokkerne eller burene!



## PAS PÅ MILJØET

Når du sorterer dit affald rigtigt kan det bedre håndteres og genbruges! Affaldsafbrænding udleder giftige klimagasser, og derfor skal vi genbruge så meget som muligt!

# VALGET I BØRGLUMPARKEN



Fællesskab er i højsædet i Børglumparken, som i øvrigt også er blevet 30 år og holdte jubilæumsfest den 15. juni. Læs mere på [www.boerglumparken.dk](http://www.boerglumparken.dk)



I Børglumparken har der været et andet valg end det politiske på programmet. Både Afdeling Børglumparken og Storgården skal have nye badeværelser, og i Børglumparken var der valg til inventar midt i maj.

*Hjem til digs* udsendte var med i gildesalen, hvor der blev serveret kaffe og hjemmebag ved lejligheden.

- Det er gået godt, og der har været en god gennemstrøm af beboere i løbet af eftermiddagen, sagde afdelingsformand, Torben Ringsø. - Modellen med at inddrage beboerne i den slags projekter er en kæmpe succes. Vi oplevede det

også, da vi skulle have nye køkkener. Det er godt for beboerne selv at være med til at vælge, og det gavner også stemningen i afdelingen. Det har sat skub på den proces vi allerede havde sat i gang med at styrke fællesskab og den gode trivsel i afdelingen. Afdelingsformanden fremhæver også det gode samarbejde med boligselskabets driftsafdeling og med VVS-firmaet.

## Repræsentantskabsmøde

Det årlige repræsentantskabsmøde i Boligselskabet Fruehøjgaard blev afholdt den 23. maj i Aaparkens gildesal.

For at gøre repræsentantskabsmødet hyggeligt og interessant, har organisationsbestyrelsen de sidste mange år inviteret på både mad og forskellige oplevelser.

### Kurt kom forbi

I år er det ikke løgn at sige, at repræsentanterne fik sig en historisk oplevelse. Inden det officielle møde gik i gang, havde bestyrelsen nemlig inviteret Kurt H. Jørgensen, journalist, oplægsholder og lokalhistoriker. Havde repræsentanterne forventet et tørt og langtrukket indlæg, så fik de sig lidt af en positiv overraskelse. Kurt H. Jørgensen var alt andet end tør, da han udlagde en del af både Hernings og boligselskabets historie. Der var afsat 45 minutter til at få sat nogle af de historiske hovedtræk på plads. Kurt havde været i arkiverne og fortalte både levende og relevant om Hernings begyndelse og udvikling, mens publikum lyttede interesseret. Mon ikke de fleste blev klogere efter en times tid i Kurts gode selskab.

### Historisk ukompliceret møde

Selve repræsentantskabsmødet forløb lige efter bogen.



Steen Jonassen fremlagde årets beretning, hvor han blandt andet nævnte samarbejdet med FællesBo omkring et fælles socialt ansvar: - Vi ønsker i begge organisationer at samarbejde om de fælles boligudfordringer, fremtiden bringer.

Resten af mødet gik med fremlæggelse af budget og valg til bestyrelsen, som dog var helt uden dramatik.

Steen Jonassen blev genvalgt som formand og Agnete Petersen, Vivian Bøjgaard og Ole Kildevang Kristensen blev også genvalgt. Karen Marie Holse modtog ikke genvalg, så i hendes sted, blev Leif Petersen fra Dalgasparken valgt ind. Se den nye bestyrelse på [fruehojgaard.dk](http://fruehojgaard.dk)

# 50 år har passeret revy

**Når bare vi har det godt – hvad betyder det så, at naboens hund gør om natten, at overboen parkerer sin bil forkert, eller at genboens barnevogn står i vejen i opgangen?**

Det er et af mange budskaber i dette års Brændgårdsrevy, en jubilæumsudgave, der blev opført i forbindelse med afdelingens 50-års jubilæum i maj. Det er 7. gang, at amatørteaterforeningen laver revy. Mange har været med flere gange, men der er også nogle, der aldrig har prøvet det før. Én af dem er 13-årige Sabina: - Nej, jeg har aldrig været med før, men jeg synes, at det er hyggeligt, også fordi min veninde er med, og jeg kan godt lide at stå på scenen og vise det, vi har gået og øvet, siger hun. Veninden er 13-årige Caroline, som altid har interesseret sig for skuespil, og som efterhånden har fået lidt erfaring som amatørskuespiller på scenen i Brændgårdsparken.

## Vi har det så sjovt

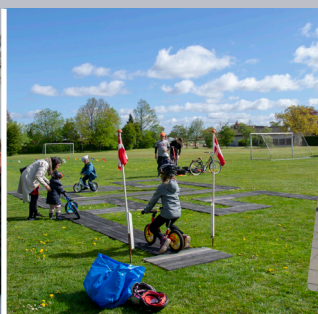
Også Carolines mor, Helene, deltager. I år står hun på scenen et par gange, men fungerer mest som suffløse. - Jeg kommer til at savne vores øve-aftener, siger hun. - Vi har haft det så sjovt, og det har været hyggeligt at gøre det sammen med min datter! Stemningen er høj, og man får en fornemmelse af, at revyholdet er ligesom én stor familie, ikke mindst på denne særlige aften, hvor stykket for første gang spilles ud i en køre og med publikum på. Når først skuespillerne er på scenen, er det alvor, men i pausen bliver der snakket, grinet og hygget, og Lisbet serverer hjemmelavet is. Der er ingen tvivl om, at fællesskabet er i højsædet.

## Der bliver grint de rigtige steder

Generalprøven går forrygende og frembringer flere gange hujende råb og høje latterhyl fra tilskuerrækken. Det sker kun enkelte gange, at en

replik glipper, men så er suffløsen Helene klar med hjælp. Der er også lidt nerver på, ikke mindst fordi der blandt publikum sidder en stor flok ansatte fra Team Teatret og følger med.

Mange samfundsrelevante temaer bliver bragt på banen. Udover naboskab på godt og ondt, bliver både Britta-sagen, Danske Bank, Lars Løkke og det forestående valg berørt. Der er sågar en hyldest til afdøde Kim Larsen. Der er lettelse i luften, da generalprøven er veloverstået. - Det er dejligt at opleve, at der blev grinet de rigtige steder. Det er jo ikke til at vide, når man øver, om andre også synes, at det er sjovt, siger en af deltagerne. Stykket er for 6. gang skrevet af Kirsten Aastrup med assistance fra sønnen, Mads Aastrup, der også har stået for at instruere revyen.



Billeder fra Brændgårdsparkens jubilæumsfest den 11. maj.

# OM AT FINDE SIN VEJ I LIVET



**På én gang sårbar og stærk stod hun alene på scenen med sin guitar og fortalte en ærlig og personlig historie om psykisk sårbarhed og misbrug – om at stå på kanten af afgrunden og være helt uden håb.**

Den 25. april besøgte Mathilde Falch Herning. SIND Herning havde i samarbejde med Boligselskabet Fruehøjgaard og Plads Til Forskel inviteret samtlige beboere og samarbejdspartnere til en fortællekoncert, som blev støttet af Dansk Handicapforening. "Hjem til dig" mødte Mathilde Falch til en lidt mere uformel snak efter koncerten. Mathilde Falchs historie starter ligesom alle andres tilbage i barndommens gade. Her voksede hun op i et kærlighedsfuldt hjem, havde mange fritidsinteresser, venner, spillede musik og dyrkede sport. Men som teenager begyndte hun at blive usikker på sig selv og få følelsen af, at andre ikke ville være sammen med hende. Hun fik et usundt forhold til vægt, mad og motion, og til sidst var hun så syg af anoreksi, at hun blev tvangsindlagt på en lukket psykiatrisk afdeling for overhovedet at kunne overleve.

I 6 måneder var hun indlagt - tvunget til bare at ligge stille og stirre ind i en hvid væg. Hun blev overvåget, kontrolleret og tvangsfodret 24 timer i døgnet, og fordi hun slet ikke måtte bevæge sig, blev hun kørt rundt i en kørestol. Hun mistede langsomt men sikkert håbet og lysten til at leve og kunne slet ikke se, hvordan livet skulle være et sted for hende. Det blev en lang og svær kamp, hvor det eneste, der holdt hende i

live, var personalets overvågning og tvangsfodring. I et ubevogtet øjeblik var det lykkedes hende at få fat i en julekugle, som hun gemte i håb om, at dens skarpe glas, en dag kunne blive hendes mulighed for at forlade livet. Men uden at hun var klar over det, arbejdede underbevidstheden i mellemtiden på noget andet, nemlig overlevelse.

**U** - Jeg fik fat i ting hele tiden, man kunne skære sig med, men jeg havde en vagt 24 timer i døgnet, fordi jeg var så selvmordstruet, så hver gang det lykkedes mig, blev jeg lappet sammen, hvilket jeg er utroligt taknemmelig for i dag. Omkring juletid stjal jeg en julekugle fra et juletræ og gemte den i flere måneder, indtil jeg første gang var alene. På det her tidspunkt, var det ikke gået op for mig, at jeg faktisk havde fået det bedre. Jeg var begyndt at høre musik igen og skrive dagbog, og det blev et vendepunkt for mig. Jeg tog kuglen frem og tænkte, at nu var det nu. Men ud af det blå, fik jeg pludselig sindssygt meget kampgejst og lyst til at kæmpe

**Lige nu må du lade det rive og bide, men holde blikket på vejen til den anden side...**

Uddrag fra "Tiden" af Mathilde Falch

## Samme dæmon, ny forklædning

Mathilde fik det bedre og blev udskrevet kort tid efter. Hun skrev sangtekster og spillede musik som aldrig før, og det hjalp hende til at få styr på hendes tanker. Men den destruktive stemme hjemsøgte

hende stadig, og hun fandt hurtigt ud af, at når hun var beruset, så kunne hun holde stemmen i skak. Hun følte sig fri lige indtil næste morgen, hvor hun så havde det endnu værre. Da hun første gang prøvede kokain, følte hun sig endnu mere fri, indtil selvhadet indhentede hende næste morgen. Det udviklede sig hurtigt til et regulært misbrug og efterlod hende i dæmonens magt endnu engang. Den samme dæmon, som da hun kæmpede med anoreksien, men nu bare i en anden forklædning. Med hjælp fra familien lykkedes det Mathilde at blive stoffri og i samme periode mødte hun sin nuværende mand. Et menneske, som hvilede i sig selv på en måde, som gjorde, at Mathilde kunne slappe af og være sig selv for første gang med én "udefra", som hun siger. De to indledte først et venskab og efter 2 år, friede han.

Men alkoholmisbruget slap ikke uden videre sit tag i Mathilde. Det fortsatte, indtil det en dag gik op for hende, at hun var ved at ødelægge ikke bare sig selv men også det liv, hun havde fået med sin mand. Fra den ene dag til den anden, traf hun derfor igen beslutningen om at vælge livet til og ændre sin destruktive kurs.

**U** Vi kan ikke forvente, at der kommer en og redder os fra alt det, der er svært, for det bliver nødt til at være kampe, man selv tager. Men det med at føle, at man hører til et sted og sammen med nogen, det har i hvert fald haft en virkelig stor betydning i mit liv.

Den dag i dag, rører hun stadig ikke alkohol, og mange spørger, om det ikke er et kedeligt liv uden alkohol,

men for Mathilde er det netop frihed ikke at drikke, for når man er misbruger, er det at drikke en destruktiv tvangshandling, der gør, at man mister styringen over sit liv.

I dag er Mathilde og hendes mand forældre til lille Leo på 2 år, og Mathilde har lagt både psykisk sygdom, misbrug og selvmordstanker bag sig. Hun er fuldstændig afklaret med sin fortid, og hun bruger sin historie til at hjælpe andre.

### Ambassadør for SIND

Mathilde håber, at hun ved at fortælle sin historie, også kan fjerne noget af det stigma, der er omkring psykisk sygdom. Da hun stod på kanten af afgrunden, var det fordi, hun havde mistet håbet. Derfor har hun en klar mission:

*U - Vi kan ikke komme nogen vegne, hvis vi ikke tror på det selv, og jeg tænker, at det er det, vi skal hjælpe hinanden med; At skabe det håb og den tro på, at vi kan det.*

Og det er netop også en af grundene til, at Mathilde er ambassadør for SIND. Psyken og sindet interesserer hende meget, og hun kan godt lide at snakke med unge mennesker og være en voksen for dem. Hun har tit "praktikanter" med - ofte psykisk sårbare unge, og hun mener, at alle unge ville have godt af at have en voksenven på en eller anden måde - én som er upartisk, og som ikke nødvendigvis elsker dem, som deres forældre gør, men som interesserer sig for dem. Mathildes egen historie er et bevis på, at man kan komme over på den anden side, og det er noget, hun bruger aktivt til at hjælpe andre, for hun ved om nogen, hvor svært det er, men hun ved også, at der er håb...

*U - Livet kan nogle gange bare rive og ruske i én, og man har ikke alle svarene. Man må ligesom prøve at stå det igennem og ikke vælte i det. Livet bliver ved med at give os udfordringer, men vi kan klare ufatteligt meget. Når jeg snakker med unge mennesker, der har det svært, fortæller jeg dem, at vi bliver nødt til at*

*acceptere, at det er et livsvilkår, og at det gør ondt, men vi kan godt klare det.*

### Okay at være sig selv

Mathilde er gået fra at være psykisk sårbar og syg til at være mentalt stærk, og det er sådan hun ser sig selv i dag. Hendes sygdom har tvunget hende til at lære sig selv at kende på et dybere plan, og det har gjort, at hun ved, hvad der er godt for hende. Hun accepterer, at hun har begrænsninger. Efter et arrangement, har hun for eksempel brug for at trække sig, lade op og finde energien igen.

Hun har også truffet et valg om at være sig selv, og om at det er helt okay. Når hun går ud og optræder, er hun den samme, som hun er derhjemme, og det gør det nemmere for hende, at hun ikke skal ud og optræde som én, jeg ikke er, fortæller hun.

*U Jeg oplever, at nogle af de største stjerner i musikbranchen er typer, som man ikke har set før, og folk kan lide det.. De har brug for ikke kun at se de her helt perfekte forbilleder. Det kan være fint nok at drømme om det perfekte, men de fleste har også brug for at kunne identificere sig med deres idoler.*

Det var også den Mathilde, som man kunne opleve til fortællekoncerten; Et menneske som gik direkte i hjerterne på sine tilhørere, fordi hun har styrken til at vise det uperfekte, sårbarheden og møde publikum, som den, hun er.



## Om Mathilde Falch

- Dansk sangerinde, sangskriver og foredragsholder
- Født den 30. december 1989
- Gift med Jesper Juhl
- Mor til Leo
- Datter af Michael Falch
- Har udgivet 4 albums og en EP
- Ambassadør for SIND



*Mathilde Falchs historie og sangtekster er dybt personlige og netop derfor ramte hendes fortællekoncert helt ind i hjertekulen...*

*Det var et intenst, bevægende og også på mange måder livsbekræftende møde.*

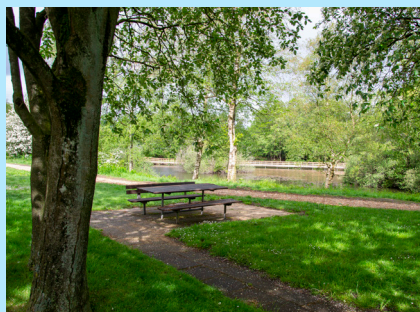
*Mathilde Falch turnerer rundt i hele Danmark med både foredrag og koncerter. Se mere på [www.mathildefalch.dk/forside/tour-2019](http://www.mathildefalch.dk/forside/tour-2019)*

# LIDT AF HVERT

## Ruth og KaffeCuppen

Ruth Jensen fra Børglumparken er vild med at cykle. Hendes mål er at cykle 200 kilometer i gennemsnit om måneden. Hver anden og fjerde mandag i måneden pakker Ruth cyklen og kører til Multihuset i Brændgårdsparken, hvorfra hun cykler med KaffeCuppen kl. 14. KaffeCuppen er et fællesskab, som er stiftet i Cykelfællesskabet Fruehøjgaard i samarbejde med Herning Cykler, og det er Ruth, der er 'kaptajn'. – Alle kan være med, for vi afpasser både tempo og længde på turen efter deltagerne. Det er ofte en lille tætsluttet flok, der drager afsted, men det er hyggeligt hver gang.

I maj var Ruth og KaffeCuppen for eksempel på tur med to deltagere til Teglværksparken. – Det er blevet så flot derude, fortæller hun. – Det er et udflugtsmål, der er værd at besøge. Der er borde og bænke, hvor man kan sidde og nyde sin kaffe. Der er så mange gode steder at cykle til her i Herning, slutter hun. KaffeCuppen holder sommerferie henover sommeren, men starter op igen den 12. august, og den 22. august inviteres du som beboer med boligselskabet på cykelpicnic. Hold øje med hjemmesiden for nærmere information.



## Dalgasparken er blevet 15 år

De første beboere flyttede ind i Dalgasparken den 15. december 2003, og i den anledning havde to beboere, Randi og Mona, taget initiativ til at holde en 15 års jubilæumsfest i Dalgasparkens fine gildesale den 16. maj.

38 beboere deltog til festen med en fin 3 retters menu. Deltagerne - nye som gamle beboere - hyggede sig med snak, skål og sange. Flere fik sig endda en svingom. De sidste gik kl 3:30, fortæller formand i afdelingen, Ole Kildevang Kristensen. Et par dage efter var afdelingen også afsted på udflygt til Mariager Fjord. Det var en fin tur, trods regnvejr. Her er lidt stemningsbilleder fra Dalgasparkens forårs-aktiviteter.



## Nyt fra administrationen

### Ændrede åbningstider

#### • Uge 24 + 25 + 26:

Åbent alle dage, men **tirsdays**, **onsdays**, og **torsdays** er telefonen lukket fra kl. 12

#### • Uge 27 + 28 + 29 + 30 +31:

Kontoret er åbent fra kl. 9-12 hver dag. Ved akut behov uden for åbningstid, ring til vagttelefonen: 70 33 30 70

### Idéer til bladet

Vi er altid på jagt efter en god, rørende, spændende eller sjov historie til næste

blad, så giv os gerne et tip. Deadline for input til næste blad er den 1. juni 2019.

*send til*

**Boligselskabet Fruehøjgaard**  
Aaparken 2, DK-7400 Herning  
Tlf: 76 64 66 00  
Mail: [post@fruehojgaard.dk](mailto:post@fruehojgaard.dk)

### Digital post

Tilmeld dig digital kommunikation på [fruehojgaard.dk/vaerd-vid](http://fruehojgaard.dk/vaerd-vid)

### Årsberetning

Find årsberetningen på hjemmesiden

[www.fruehojgaard.dk/om-os/udgivelser-0/aarsberetning](http://www.fruehojgaard.dk/om-os/udgivelser-0/aarsberetning)

### Nye ansigter



Trine Kristensen  
Frivillig social vicevært  
[ejdtrk@fruehojgaard.dk](mailto:ejdtrk@fruehojgaard.dk)  
91 17 83 25



Muaaz Said  
Frivillig social vicevært  
Telefon og mail vil stå på hjemmesiden hurtigst muligt!