
Gloria

Gratis * Maj 2021 * Brugerdrevet magasin i Københavns socialpsykiatri * Nr.46



Vrede

“Jeg har ødelagt mange ting i vrede. Jeg smadrede engang en luftblæser, fordi den faldt ned over min fod”

**Heini Hybschmann*

Ny bog om børn og unges angst

Gloria fylder 10 år

Gruppeforløb på Amager er en succes

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hanne Emiland Andersen
Jonas Jyde Pedersen
Muski Maya Bræstrup
Mette Kamille Løgstrup

Korrektur

Muski Maya Bræstrup

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør
Helle Larsen

Har du lyst til at skrive et indlæg til Gloria, eller har du spørgsmål eller kommentarer; så send det til Toril Kolstø Vikeså på mail: jr4e@kk.dk

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: gloria@kk.dk

Eller ved at ringe til redaktionen på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00. Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg hos os på redaktionen på Skjulhøj Allé 2, 2720, Vanløse.

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på Facebook:
[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus)

Forside: Heini Hybschmann
Fotograf: Privatfoto

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 5. juli er mandag den 7. juni

Kære læser

At smadre ting eller at slå løs på andre i vrede, ved de fleste er en dårlig idé, når de bruger deres fornuft.

Hvis du selv har prøvet at lade din vrede gå ud over andre i din nærhed, så har du måske også mærket skammen komme krybende bagefter.

Vreden er på mange måder tabubelagt, og mange prøver at undertrykke den så meget, at de går rundt som tikkende bomber, ligesom Heini Hybschmann gjorde. Hvordan han fik styr på sin vrede, kan du læse mere om på side 24.

I den anden ende af skalaen er dem, som har svært ved at mærke deres vrede, og som ofte græder i stedet for at blive vrede. Der findes fire usunde vredesmønstre, og dem kan du blive klogere på på side 21.

Tabubelagt eller ej, så er vreden en vigtig grundfølelse, og som du kan læse på side 12, så bruger vi vreden både, når vores grænser bliver overtrådt, men også til at udtrykke behov. Og så får du en guide til at sætte grænser på side 23.

Hip hurra Gloria fylder 10 år i maj måned. Den store fest må vi vente med, men på side 8 kan du få et kig ind bag Glorias facade. Du kan læse om tankerne bag navnet Gloria og vores arbejde, samt hvad det betyder for Anne og Christina at arbejde på Gloria.

God læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 12 Vrede er en grundfølelse
 - 21 Den sunde og usunde vrede
 - 23 Grænsesætningsguide
Pernille Melsted, forfatter og foredragsholder
 - 24 Jeg har lært at bruge vreden konstruktivt
Heini Hybschmanns personlige historie
 - 26 Sådan håndterer du din vrede
-
- 8 Gloria fylder 10 år
 - 14 Det urealistiske samfund
Digt af Peter Kirk
 - 28 Corona har ikke slået mig ud
Jane E. Begtrup's personlige historie
 - 30 Peter Lund Madsen udgiver ny bog
Sætter fokus på børn og unges angst
 - 31 Ramt af coronavirus
Kåre Michelsens personlige historie
 - 34 Gruppeforløb er en succes
Gruppeforløb på Amager



KURSUS

Lær grundteknikkerne i køkkenet

Har du lyst til at lære at lave mad, der er både sund og velsmagende?

Dette kursus er til dig, der ikke før har prøvet at lave mad, men gerne vil lære det, og til dig, der gerne vil finpudse evnerne i køkkenet. Du får inspiration til gode opskrifter, struktur på madlavningsprocessen og system på opvask og indkøb. Du bliver ført igennem grundteknikkerne; kogning, stegning og bagning. Du får mulighed for at tilegne dig færdigheder, som gør, at du kan lave god og sund mad til dig selv og din familie eller venner. Du er desuden med til at lave mad til andre kursister, som kommer i huset. Hold dig ikke tilbage, hvis du ikke har prøvet at lave mad før.

Tilmelding hos Marianne på tlf.: 36 46 72 21 eller mail: z74q@kk.dk
Hvornår: tirsdage og fredage kl. 10-13. Vi har løbende optag.

Der må påregnes et mindre beløb for måltidet hver gang.



AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: ql84@kk.dk

Kursus - HVERDAGSMESTRING

Indret din hverdag, så den er en medspiller og ikke en modspiller.

På kurset taler vi sammen om udfordringerne i vores hverdag og om strategier til at få den til at fungere bedre.

Vi bruger udgivelsen "Guide til et godt hverdagsliv - kom dig af en psykisk lidelse" som grundbog og supplerer med relevante øvelser og redskaber fra andet materiale. Ind i mellem vil der være små hjemmeøvelser.

Kurset foregår tirsdage kl. 10-12 på Café Rose og løber over 10 gange, fra 4. maj til 6. juli

Tilmelding hos Morten på tlf.: 30 58 03 18 eller QL84@kk.dk



AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: ql84@kk.dk

Gloria

LYT MED HVER TORSDAG

Når Gloria sender radio

Du kan hente vores radioudsendelser som podcasts på Apple Podcasts, Spotify, Castbox og hvor du ellers henter dine podcasts.



I maj måned dykker vi ned i temaet vrede.

Vi taler med specialpsykolog i psykiatri og ph.d. Jens Einar Jansen om vrede som begreb, hvordan vrede kan udtrykkes forskelligt, og hvordan man kan arbejde med sin vrede.

Vi ser også nærmere på den vrede som udtrykkes på de sociale medier, og hvilken konsekvens det kan have for dem som udsættes for det.

Og så er MOVIEBOXEN igen tilbage med en film anbefaling. Denne gang har radiomedarbejder Kim set dokumentarfilmen fra 2013 Jeg Hader ADHD – Børn i en diagnosetid. Dokumentaren følger en række børn som har fået diagnosen ADHD. Fælles for børnene er, at de i hverdagen kæmper for at håndtere deres vrede. Lærerne på børnenes specialskole forsøger i samarbejde med forældrene at skabe et anderledes behandlingsforløb med fokus på det enkelte barns udfordringer og muligheder fremfor diagnoser og medicin.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox.



maj2021

MINI FORLØB

I HVORDAN VI KAN BRUGE VORES STOFRESTER, MED FOCUS PÅ AT BRUGE FARVER

MANDAG D. 10 + 17 MAJ KL.10 -12.30

Jeg vil gerne vise jer hvordan man kan give nyt liv til tøj og tekstiler.

VI KOMMER IND PÅ :

- Stof og farvesammensætninger
- Enkle sy teknikker
- Reparation og omsyning af sit tøj
- Hvad der klæder hver enkel af os
- Upcycling af gamle cowboybukser, skjorter, lagner
- Sy enten en toilet taske, mulepose eller kimeno
- Hvordan man kan lave nye metervare af gamle tekstiler
- og hvad der falder os ind;)

Jeg forbereder undervisningen efter jeres behov og alle kan være med i forhold til det sy tekniske.

Max. 3 deltagere så der er plads til hver enkel har en symaskine og bordplads

MAN TILMELDER SIG HELE FORLØBET PÅ OTTILIA'S TELEFON PÅ 27221293

Quiz

I maj afholdes Arbejdernes Internationale Kampdag. I den anledning kan du her teste, hvor meget du ved om denne festlige begivenhed.

Spørgsmål 1

Hvilken dato afholdes Arbejdernes Internationale Kampdag?

1. 15. maj
2. 1. maj
3. 10. maj

Spørgsmål 2

Hvilke rettigheder kæmpede arbejderne for omkring det tidspunkt, da man vedtog, at der skulle afholdes en international kampdag?

1. 22 timers arbejde, 1 times frihed, 1 times hvile
2. 8 timers arbejde, 8 timers frihed, 8 timers hvile
3. 2 timers arbejde, 21 timers hvile, 1 times frihed

Spørgsmål 3

Hvornår afholdt man for første gang 1. maj i Danmark?

1. 1910
2. 1918
3. 1890

Spørgsmål 4

Hvilket flag symboliserer 1. maj?

1. Et grønt flag
2. Et gult flag
3. Et rødt flag

Spørgsmål 5

Hvilken sang synger man ofte den 1. maj?

1. I østen stiger solen op
2. Internationale
3. Jeg ser de bøgelyse øer

Spørgsmål 6

Hvilke politiske partier har opnåelse af arbejderes forbedrede velfærd som ét af deres vigtigste mål?

1. De socialistiske partier
2. De liberale partier
3. De konservative partier

Spørgsmål 7

Liberté, égalité, fraternité hedder det revolutionære slagord på fransk fra den franske revolution, som senere blev overtaget af arbejderklassen. Hvad hedder slagordet på dansk?

1. Til arbejdet, liv eller død
2. Proletarer i alle lande, foren jer!
3. Frihed, lighed og broderskab

Spørgsmål 8

Hvilket sted i København forbindes med den 1. maj?

1. Kongens Nytorv
2. Ørstedparken
3. Fælledparken

Spørgsmål 9

Hvilken politiker fik maling og æg i ansigtet ved en 1. maj-tale i Fælledparken i 1983?

1. Anders Fogh Rasmussen
2. Mogens Glistrup
3. Preben Møller Hansen

Spørgsmål 10

Hvilket år lykkedes det arbejderbevægelsen at opnå aftale om 8-timers arbejdsdag?

1. 1901
2. 1929
3. 1919

Svarene finder du på side 15

Gloria fylder 10 år

Da botilbuddet Hedelund i Greve lukkede for 10 år siden, rykkede ledelsen til Københavns Kommunes socialpsykiatri, og med sig tog de et internt nyhedsbrev. Det blev senere til Nyhedsbladet Gloria. I dag er Gloria et Mediehus med magasin, radio, podcast og TV-produktion.

Gloria Mediehus inviterer til kombineret housewarming og 10-års fødselsdag, når vi er kommet på plads i vores nye lokaler på Nørrebro.

Det hele startede for 10 år siden, da botilbuddet Hedelund i Greve lukkede og ledelsen derfra overtog ledelsen af det dengang nyoprettede Center Nord-Vest i socialpsykiatrien i Københavns kommune. Hedelund havde haft et internt nyhedsbrev, som nu blev forvandlet til Nyhedsbladet Gloria.

Siden dengang har Gloria været igennem en stor udvikling. Det hedder i dag Gloria Mediehus og producerer, udover et bydækkende magasin, også radio, podcast og TV.

Gloria Mediehus er i høj grad drevet af og lavet for brugere af socialpsykiatrien. Dengang var formålet recovery og det er det også i dag, faststår redaktør Toril Kolstø Vikeså, der har været redaktør på Gloria siden februar 2018 og er den fjerde redaktør i rækken.

»Mit fokus er på de ansattes recovery og arbejdsglæde og at få størst mulig journalistisk kvalitet ind i Gloria. Lige nu er vi midt i en proces, hvor vi finder metoder og arbejdsgange, der skal underbygge at de ansatte på Gloria Mediehus får endnu mere indflydelse på vores tre kanaler,« siger hun.

Gloria skinner

Kaffen er brygget og redaktionslokalet over aktivitets- og samværstilbuddet Pinta i Vanløse fyldes langsomt. Der skal tales om næste nummer af Gloria. Efter en snak om hvad der fungerede og hvad der kunne være bedre ved sidste udgivelse, er det tid til at få overblik over det kommende nummer.

Gloria Magasin så sit spæde lys for 10 år siden, og



»Vi hører tit fra læserne, at de er glade for Gloria og får meget ud af at læse artiklerne. Forleden fortalte en medarbejder på aktivitets- og samværstilbuddet Otilia mig, at de bruger vores temanummer om søvn fra 2020 i deres gruppeforløb om søvn. Det er så fedt at høre, at det vi producerer er langtidsholdbart og også kan bruges i det pædagogiske arbejde,« siger redaktør Toril Kolstø Vikeså. Foto: Joan Joensen

hedder Gloria fordi ordet glorie, som udspringer af det latinske ord gloria, betyder stråleglans. »Vi ville gerne have et positivt navn til nyhedsbladet og tanken bag navnet Gloria var at understrege, at de som arbejdede på Gloria også kunne skinne igennem, selvom de tilhørte en stigmatiseret gruppe,« siger Sandra B. Jensen, som var med til at starte Gloria op for 10 år siden. Formålet for hele Gloria Mediehus er i dag som dengang både at støtte de ansattes egen recovery-proces samt at informere borgere tilknyttet socialpsykiatrien om aktiviteter og nyheder indenfor

Gloria



Anne Reus Christensen er glad for at bruge sine evner til at reflektere og kommunikere i arbejdet som skribent på Gloria Magasinet. Foto: Toril K. Vikeså

socialpsykiatrien samt at tage nogle temaer op som er tabubelagte i større eller mindre grad.

Gloria tager fat i tabuerne

Gloria Magasinet har gennem årene haft temaer som sex, selvmord og skam, men også "lettere" temaer som meningsfulde fællesskaber og forelskelse, har været under behandling.

»Vi er ikke berøringsangst og tager de temaer op, som vi ved fylder meget hos vores læsere, men som måske er svære at tale højt om. I et tema som forelskelse dykker vi derfor ned i den forbudte forelskelse, hvor man forelsker sig i sin støtteperson. Det er her det bliver interessant,« siger Toril Kolstø Vikeså.

Jeg bruger mine evner på Gloria

Anne Reus Christensen har været på Gloria i snart fire år. Hun har en baggrund som sygeplejerske og er glad for at kunne bruge sine evner som skribent til at skrive artikler for Gloria.

»Jeg er glad for at være skribent på Gloria, fordi det er en mulighed for at bruge mine evner til at reflektere og formulere mig på en konstruktiv måde,« siger hun.

»De ansatte kaster sig jævnligt ud i ting de ikke har prøvet før. Især når det handler om skulle lave interviews. De er supermodige og meget engagerede, og jeg beundrer deres iver efter at lave et godt produkt til læseren,« siger Toril Kolstø Vikeså.

Uden Gloria ville jeg kede mig

Nu er redaktionsmødet klar og opgaverne fordelt.

Så går de ansatte hver især i gang med deres opgaver. En researcher på hvilke eksperter der kan interviewes til det kommende tema, mens andre går i gang med at layoute det indsendte annoncemateriale.

»Det er altid spændende at arbejde på Gloria, for man ved aldrig, hvad man bliver kastet ud i af interviews og layout opgaver. Uden Gloria ville jeg gå derhjemme og kede mig. Det betyder så meget at have noget at stå op til,« siger Christina Andersen, som har en baggrund som datamatiker og på Gloria blandet andet er skribent og layouter.



Det betyder meget for Christina Andersen at have noget at stå op til og hun synes det er spændende at blive kastet ud i nye opgaver på Gloria. Foto: Toril K. Vikeså.

Gloria Mediehus producerer udover et månedsmagasin også ugentlige radio og TV-udsendelser samt podcasts. Alt lægges op på Facebooksiden: Gloria Mediehus.

Hver måned printes tæt på 700 magasiner, som distribueres til botilbud, aktivitets- og samværstilbud, distriktspsykiatriske centre og afdelinger, men også til biblioteker og kulturhuse m.m. i hele København.

Over 200 har tilmeldt sig på socialpsykiatri.kk.dk til at få tilsendt magasinet på mail. Derudover mailes det til alle ansatte i socialpsykiatrien.

På rejse mod arbejde

Jessica arbejder som peer-medarbejder i Peer2Peer Kompasset. Peer2Peer Kompasset er et undertilbud i AST Kompasset, et aktivitets- og samværstilbud på Amager. Medarbejderne er primært frivillige eller praktikanter fra Jobcentret.

En peer-medarbejder, hvad er det?

At være peer-medarbejder kan være mange forskellige ting. For Jessica har det været en god mulighed for at kunne give andre folk en spejling i forhold til dem selv og deres egen recovery.

De andre peer-medarbejdere har også vist sig at være gode sparringspartnere. "Det er rart at være blandt andre, der kender til nogle af de samme problemstillinger. De behøver at ikke være helt ens, men bare en mulighed for at kunne se og høre andre mulige løsninger," siger Jessica.

Det styrker min selvfølelse

Jessica lider af social angst og er introvert, så i starten var det grænseoverskridende at gå ud og tale med brugerne.

"Det var ikke noget jeg var vant til at have lyst til at gøre. Nu er det meget nemmere, og det giver mig blod på tanden til at komme ud og prøve andre ting," siger Jessica.

Jessica er i ressourceforløb gennem Jobcentret. Hun blev, som mange andre, påvirket af nedlukningen sidste forår. Hendes daværende praktikplads lukkede ned, og hun kunne ikke længere møde på arbejde.

"Jeg havde hørt om recovery arbejde og peer-støtte fra en hjemmevejleder, jeg havde på et tidspunkt," siger Jessica, som var til samtale sidste sommer, og siden har arbejdet i Kompasset som peer-medarbejder.



Tekst: Mathilde Saxtorph/Billede Joan Joensen

At komme ud i en arbejdssammenhæng blandt andre med brugerbaggrund har lært Jessica, at hun kan meget mere, end hun tror. Hun øver sig i ikke helt så meget at prøve at passe ind i nogle bestemte rammer, men mere at finde nogle rammer, der passer til hende. Jessica er ikke sikker på hvad hun vil arbejde med endnu, men hun er blevet bedre til at kende sine grænser.

"Jeg bliver hele tiden klogere på mig selv. Nærmest ugentligt lærer jeg nye ting om mig selv, som jeg kan tage videre med mig," siger Jessica.

Gloria

Det filosofiske hjørne

Kære Suraya

Tak for dit spørgsmål.

Det er et emne, som både er vigtigt og til tider kontroversielt. Man kan sige at der generelt er to hovedargumenter for, hvorfor det kan anses som umoralsk at spise kød, henholdsvis det dyreetiske og det miljøetiske argument. Jeg vil fokusere på det dyreetiske, da det i mine øjne er det stærkeste argument.

Filosoffen Peter Singer (1946) skriver i sit værk Animal Liberation at: »Spørgsmålet er ikke, kan de tænke? ej heller kan de tale? men, kan de lide?«

(Peter Singer, Animal Liberation, egen oversættelse)

I citatet her understreger Peter Singer, at det vigtige, vi skal have for øje, når vi spiser kød ikke er, om dyrene er ligesom dig og mig (altså kan tænke, tale, har en sjæl eller andet), men nærmere om de kan føle smerte. Grunden til dette er, at det er kapaciteten til at føle smerte fremfor alt andet, som giver dyr retten til at indgå i dine og mine moralske overvejelser.

Interessant nok mener Peter Singer nemlig, at selv når man har moralske overvejelser over hvordan man bør behandle andre mennesker, et det ud fra selvsamme ide: nemlig hvorvidt ens handlinger vil tilføje dem fysisk eller psykisk smerte.

Problemet er imidlertid at vi mennesker er tilbøjelige til, hvad Peter Singer kalder speciesisme. Speciesisme betyder, at vi forskelsbehandler mennesker og dyr, uden at kunne pege på en moralsk relevant forskel, der kan retfærdiggøre forskelsbehandlingen. Dette minder om den måde mennesker gennem historien har forskelsbehandlet andre mennesker ud fra forskellige grupper såsom, farve, køn, herkomst, økonomi, religion m.m. uden at kunne pege på en moralsk relevant forskel.

Essensen er derfor, at alle dyr er lige i retten til ikke at lide unødigt smerte, også selvom de ikke er ens i krop, race, evner eller andet. Det er kapaciteten til at føle smerte, som giver et dyr retten til at blive betragtet som moralsk relevant, og denne kapacitet har alle dyr jo - inklusiv mennesker.

Derfor er dette de vigtigste pointer i det dyreetiske argument for ikke at spise kød, for som Peter Singer skriver:

»[...] smerte er smerte, og vigtigheden af at forhindre unødvendig smerte og lidelse mindskes ikke, fordi det væsen, der lider ikke er en del af vores race».

(Peter Singer, Animal Liberation, egen oversættelse)

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen



maj 2021

Vrede er en grundfølelse

TEMA

af Mette Kamille Løgstrup • foto: colourbox



Når vi bliver vrede, øges mængden af adrenalin, hvilket får hjertet til at banke med flere slag i minuttet og vejrtrækningen til at blive hurtigere.

Vrede er en grundfølelse, som vi bruger til at sætte grænser og udtrykke behov.

Vreden er en kilde til kraft. Den kan løbe løbsk og gå over sine bredder. Den kan være årsag til ødelæggelse og destruktion. Men først og fremmest er vreden en kraftkilde der hjælper os til at sætte grænser og udtrykke behov.

Vrede og individualitet

Vreden er en grundfølelse og inden for gestaltterapien kalder man den også for aggression. Ifølge gestaltterapien er aggressionen uundværlig i opbygningen og håndhævelsen af individualitet. Når et barn skubber til et andet barn, så udtrykker det sig aggressivt. Når et barn rækker ud til andre efter hjælp, eller efter ting det har brug for til at dække sine behov, er det også et aggressivt udtryk ifølge gestaltterapien.

Vrede og naturvidenskab

Den naturvidenskabelige forklaring på vrede handler om kroppens reaktion. Når vi bliver vrede aktiveres det autonome nervesystem, og det afstedkommer forskellige fysiologiske forandringer i

kroppen.

For eksempel øges mængden af adrenalin, hvilket får hjertet til at banke med flere slag i minuttet og vejrtrækningen til at blive hurtigere. En større blodmængde strømmer til de store muskelgrupper og reaktionerne bevirker, at vi oplever et boost af energi, der gør os i stand til at reagere hurtigt og med "uandede" kræfter.

Vreden og aggressionen gør det muligt for os at klare forhindringer, vi ellers ikke ville kunne håndtere, på grund af de fysiologiske forandringer vreden skaber i vores krop.

Vredens plads i evolutionen

Igenom alle tider har vreden indtaget en central plads i evolutionen og der er generel enighed blandt forskere om at aggressiv adfærd, og dermed vrede, er en egenskab, der er uundværlig for en arts overlevelse. Vreden og aggressionen har været et vigtigt element i vores forfædres kamp for overlevelse og igennem tiden har den øget

Gloria



Også for det enkelte individ kan vreden komme ud af proportion og blive destruktiv.

vores chancer for at forsvare os mod fjender og beskytte vores familie og stamme. I den forstand kan vredens betydning for den menneskelige evolution ikke overdrives.

Men vreden kan også blive voldsomt destruktiv og true hele samfund, som man ser det i borgerkrige motiveret af hævn eller i kampen om knappe ressourcer.

Vrede der er ude af proportion

Også for det enkelte individ kan vreden komme ud af proportion og blive destruktiv. Den kan gå ud over ens omgivers og forstyrre hverdagen i voldsom grad.

Der kan være mange årsager til at mennesker udvikler et vredesproblem. Psykolog Jens Einar Jansen skriver på sin hjemmeside at fejlfortolkning af andre menneskers adfærd kan være en af dem. Hvis man for eksempel har en oplevelse af, at andre mennesker er ude efter én, selv om det slet ikke er tilfældet, så er der tale om fejlfortolkning. I dette tilfælde oplever personen det, som om hans eller hendes grænser er true og derfor reagerer kroppen ved at opbygge vrede.

Nogle mennesker har det modsatte problem og oplever for lidt vrede og aggression. Det kan ske hvis man har lært, at vrede er en farlig følelse som det er bedst at undgå. I sådanne tilfælde er man måske ikke længere i stand til at sætte sine græn-

ser eller række ud efter det, man har behov for i tilstrækkelig grad. Eller måske holder man vreden tilbage, indtil den er så voldsom, at man får et voldsomt vredesanfald.

Behandling af vrede

I artiklen "Vrede og vredeshåndtering. Lær at styre din vrede" skriver Jens Einar Jansen, at vi ikke kan kontrollere, hvad vi føler. Det, vi kan kontrollere er, hvordan vi forholder os til følelserne, og hvordan vi handler.

Psykologisk behandling af problemer med vrede handler netop om at hjælpe klienten til at lave om på den måde, han eller hun reagerer på sin egen vrede.

I første omgang er målet, at klienten forstår, hvad der trigger vreden. Når man forstår det, kan man bedre forberede sig på situationer, der risikerer at udløse en u hensigtsmæssig vredesreaktion, og dermed undgå den.

Efterhånden som man bliver bedre til at udtrykke sin vrede på hensigtsmæssige måder, vil man også opleve at vreden og aggressionen bliver til et redskab, der hjælper en med at sætte de nødvendige grænser samt at få opfyldt sine behov.

Kilder:

www.livescience.com/5333-evolution-human-aggression.html

www.gestaltterapi.info

www.metacognition.dk

maj 2021

13

Det urealistiske samfund

Der er jo ikke noget. Livet er et skridt frem og to skridt tilbage.

Alle er negative, det er sørgeligt.

Man har kun sin konto at holde sig til.

Vi drømmer, det kan vi godt. Men lige meget, hvor meget vi drømmer, så er der "ikke rigtig" noget samfund.

Er dette livet?

Der er ikke noget 'beat' på gaden.

"Narrøv", "samfundssut".

Jeg gider ikke at dø pga. samfundet.

Vi lægger os ned en dag (dø skal vi jo en dag).

Så andre kan grine ad os. "Jeg vil ikke dø, jeg vil ikke være til grin".

Kom og føl dig i stødet.

Se på alt andet, bare ikke det kedelige, uvirkelige samfund. (som jo er vores realitet).

En dødssyg bustur. Så skal man desuden vente på en taxa, og hvor skal man så hen ude i samfundet?

Og så skal man også betale for det.

Jeg spørger mig selv, hvordan kan man være social og offentlig?

- Undskyld jeg spørger på en bestemt måde.

Kig på samfundet, det er et stort samfund.

Læg dig hen og slap af.

Du krydser min vej, du store offentlige skue. Hvor skal vi hen, når vi dør?

Hvem vil krydse vores vej, i fortid, nutid og fremtid.

Samfundet kalder.

Samfundet er stille, ikke engang et skrig op til himlen kan ændre vores samfund.

Er det skæbnen, at vi er dét, vi er, er vi ikke mere værd end det?

Dag ud, dag ind, bliver vi ikke bange en dag, at vi opgiver?

Sig til dig selv, at du ikke er bange for at vokse op.

Spørgsmålet er ikke bare om helbredet, men også troen på dig selv.

Mennesket kunne lige så godt have været dig som mig.

Derfor er vi skrøbelige.

Måske er vores hjerner bare som fluepapir, der en dag infiltreres.

Mennesket er bange for alderdom, vi ændrer os til noget, vi ikke kan genkende.

Hvad er vores håb, når det realistiske samfund ligger dødt hen?

af Peter Kirk

Gloria

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i maj måned.

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle kommunens borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til spilcafé samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



Glorias quizsvar: 1.-2, 2.-2, 3.-3, 4.-3, 5.-1, 6.-3, 7.-2, 8.-3, 9.-2, 10.-3

Glorias kommende temaer

Juni:
**Arkitektur der
helbreder**

Udgår

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Glorias redaktør Toril K. Vikeså på JR4E@kk.dk.

Juli:
Ensomhed

udkommer
5. juli

maj 2021

15

Aktiviteter i maj

Café Rose

Mandag

- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 11.00-14.00: Lær dit nærmiljø at kende med Peer2Peer
- 13.00-15.00: §85-gruppe

Tirsdag

- 10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring
- 10.00-12.00: Kursus - Lær grundteknikkerne i køkkenet
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-16.00: IT-hjælp

Onsdag

- 13.00-14.00: Fællessang
- 14.00-15.30: Spillecafé

Torsdag

- 10.00-12.00: Madlavning - vær med i køkkenet
- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 10.30-12.00: Krea - vi tegner
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.00: Intro for nye brugere
- 14.00-15.00: Husmøde

Freitag

- 10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet
- 10.00-11.00: Yoga
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.30: Rådgivning om beskæftigelse

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter. Siden opdateres løbende.

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

Kompasset

Mandag

- 10.30-12.00: Spillecafé
- 11.00-13.00: Ombold - fodbold for alle
- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.30-13.30: Introduktion til Kompasset
- 13.00-15.00: Gartnergruppen
- 13.30-15.30: NADA

Tirsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 11.00-13.00: Krea - mindful tegning
- 12.00-13.30: Puls og styrke
- 13.30-14.30: Mobility
- 16.00: Kursus, grøn kop (lige uger)

Kompasset

Onsdag

- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.00-15.00: Træværksted på Tinker Tank
- 13.30-14.45: Yoga
- 14.30-15.30: Fællesmøde (den fjerde onsdag i måneden)

Torsdag

- 10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
- 11.00-12.00: Løbeklub
- 13.00-16.00: Åbent for de 18-45-årige
- 13.30-15.00: Taekwondo

Freitag

- 10.00-12.00: Kursus - Identitet og relationer
- 11.30-12.30: Individuel kostvejledning
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier
- 14.00-15.00: Fællessang

TMpL

Team Mod på Livet

Mandag

- 13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

Tirsdag

- 11.00-13.00: Åbne samtaler, ingen tilmelding
- 14.45-15.30: Hop i Havnen (vinterbadning), afgang fra Svendborggade ●

Onsdag

- 13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

Torsdag

- 10.00-12.00: Quiz online "Fri Leg På Skærmen"
- Link findes på TMpLs facebook-side. Ingen tilmelding
- 12.45-15.15: Kaffe & Kronhjort, som er en gåtur i Dyrehaven eller ved stranden. Mødested Nordhavn Station ●

Freitag

- 13.00-14.30 Se Facebook for aktivitet den pågældende dag ●

- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 11 på dagen

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Pinta

Mandag

- 10.00-12.00: Gågruppe
- 10.00-12.00: NADA
- 11.00-13.00: Velkommen til nye brugere. En dag, hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information. Første mandag i måneden
- 10.00-11.00: Få styr på dit budget og din post. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige
- 13.00-16.00: Teaterforløb
- 13.00-16.00: Gør det selv-forløb

Tirsdag

- 10.00-11.00: Gågruppe
- 10.00-13.00: Kend din by. Vi udforsker vores fælles hovedstad. Vi vil ofte opholde os en del udendørs, så klæd dig på efter vejret
- 11.00-12.00: NADA
- 12.00-14.00: Sundhedscafé. Her kan man komme og drøfte sundhedsspørgsmål, få gode tips og hjælp til en sundere hverdag
- 12.00-15.00: Samvær for unge under 45 år
- 13.00-15.00: Strukturér din hverdag
- 14.00-15.00: Tegning

Onsdag

- 10.00-12.00: Gågruppe. Hver anden onsdag
- 11.00-12.00: Tekstværksted i musikrummet
- 13.00-14.00: Guitar og samspil i musikrummet
- 13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
- 14.00-15.00: Brugermøde i samværsrummet ●

Torsdag

- 10.00-11.00: Gågruppe
- 10.00-11.30: Gør det selv-forløb
- 11.00-12.00: Brætspil
- 14.00-15.00: Social gårdhave

Freitag

- 10.00-11.00: Gågruppe
- 10.00-12.00: NADA
- 11.00-12.00: Strukturér din weekend
- 13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●
- 14.00-15.00: Fællessang/musik
- 14.00-15.00: Musikquiz i samværsrummet

- Sidste onsdag i måneden.
- Kræver tilmelding

maj 2021

Ungehus cph

Mandag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.30-14.30: Ungeliv
- 18.00-19.00: Fællesmad
- 18.30: Stemmeværkgruppe i ulige uger

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 18.00-19.00: Fællesmad

Onsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Temasport
- 13.00-15.00: Brætspil

Torsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.45: Corona-venlig krea ●
- 13.00-15.00: Musik

Freitag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.15-12.00: Fitness
- 11.00: Rundvisning
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fredagscafé
- 13.30-14.30: Fællesmøde første fredag i måneden

NB: Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

- Vi kører med månedlige temaer. I maj er temaet akvarel.

Vi glæder os til at se dig!

177

Aktiviteter i maj

Ottilia

Mandag

- 09.30-12.30: Alt med stof - Vi reparerer og syr nyt af det gamle.
- 12.00-14.00: Social Færdighedstræning
- 13.00-15.30: Fordybelse i stof og garn.
- 15.00: NADA-café i Bellahøj Kirke, ingen tilmelding

Tirsdag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 12.30-13.30: NADA
- 13.45-15.15: Tennis/badminton
- 13.00-15.30 Alt med garn - strik og snak i caféen, strik og fordybelse i kreativt værksted
- 13.30-15.30: Mindfulness-kursus
- 14.00-15.00: Kropsbevidsthedstræning

Onsdag

- 11.00-12.30: Brugermøde sidste onsdag i hver måned
- 12.30-14.00: Garn-fællesskabet: der strikkes, hækles og broderes, uden tilmelding
- 13.00-16.00: Keramik/modellering
- 13.00-15.00: Tag styring over dit hverdagsliv - så det bliver meningsfuldt for dig

Torsdag

- 09.30-11.00: Drop-in krea
- 12.00-14.00: Selvværds-kursus, lukket gruppe
- 12.30-16.00: Drop-in kreativt værksted
- 14.00-16.00: Nada-café i Ottilia, ingen tilmelding

Fredag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse
- 10.30-12.00: Søvngruppe
- 12.30-14.00: Læsegruppe
- 14.00-15.00: Hatha Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden.

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

Der kræves tilmelding på 27 22 12 93 senest dagen før grundet afstandskravet

- Tilmelding til Simone på 29 43 38 17. Fremmøde ved hallen
- Kontakt Isabelle for nærmere info på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding på 24 79 45 49

ASPA

Daglige tilbud

Mandag til fredag

- 09.00-16.00: Støtte til unge. Efter aftale
- Individuelle samtaler efter aftale
- 10.00-14.00 Askovfondens café. Kun for brugere af ASPA

Mandag til torsdag

- 10.00-19.30: Samvær efter aftale

Fredag til søndag

- 11.30-17.00: Samvær efter aftale

Aktiviteter og forløb

Mandag

- 10.00-14.00: IT-kursus, tilmelding kræves

Tirsdag

- 12.30-15.00: Vejen til styrket selvværd, gruppeforløb for unge 18+, afholdes løbende

Onsdag

- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akut-tilbuddet i Griffenfeldsgade 46
- 13.30-15.30: Nysgerrig i mødet med dig selv (kursus for unge 18+, afholdes løbende)

Torsdag

- 10.30-14.00: Gruppeforløb med assertionstræning, afholdes løbende
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist efter aftale
- 15.00-20.00: Ungecafé 18+

Fredag

- 13.00-14.00: Gå-gruppe
- 16.00-21.30: Ungecafé, fællesskab og events for unge 18+

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe

Onsdag

- 12.00-13.00: Brugermøde
- 13.00-14.30: Gågruppe

Torsdag

- Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden

Fredag

- 13.00-14.30: Gågruppe

Kontakten

Mandag

- 10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Onsdag

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden

Torsdag

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Fredag

- 13.00-16.00: Tegning

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28
Man-tors: 10.00-19.30
Fre-søn: 11.30-17.00

Samvær efter aftale
Man-tors: 10.00-19.30
Fre-søn: 11.30-17.00
kræver tilmelding

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26
man-fre: 9.00-16.00

Man-ons: 9.00-16.00
Tors: 9.00-20.00
fre: 9.00-21.30

Café Rose

Hammelstrupvej 8,
2450 København SV
Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:
Man: 10.00-12.00
Tir: 12.00-16.30
Ons: 12.30-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 11.15-15.30

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Ring eller se på samværs- og
aktivitetstilbuddet Ottilias fa-
cebookside for åbningstider.

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-20.30
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 10.00-15.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 38 60 69 43

Åbningstider:

Man-fre: 11.00-20.00
Weekender og
helligdage: 11.00-17.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 38 79 90 86

Åbningstider

Man: 09.30 - 15.30
Tirs: 09.30-15.30
Ons: 11.00-15.30
Tors: 09.30-15.30
Fre: 10.00-15.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 24 85 43 15
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider

Man- tors: 08.00-14.00
fre: 08.00-12.00

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf.: 30 57 97 67

Ungehus cph

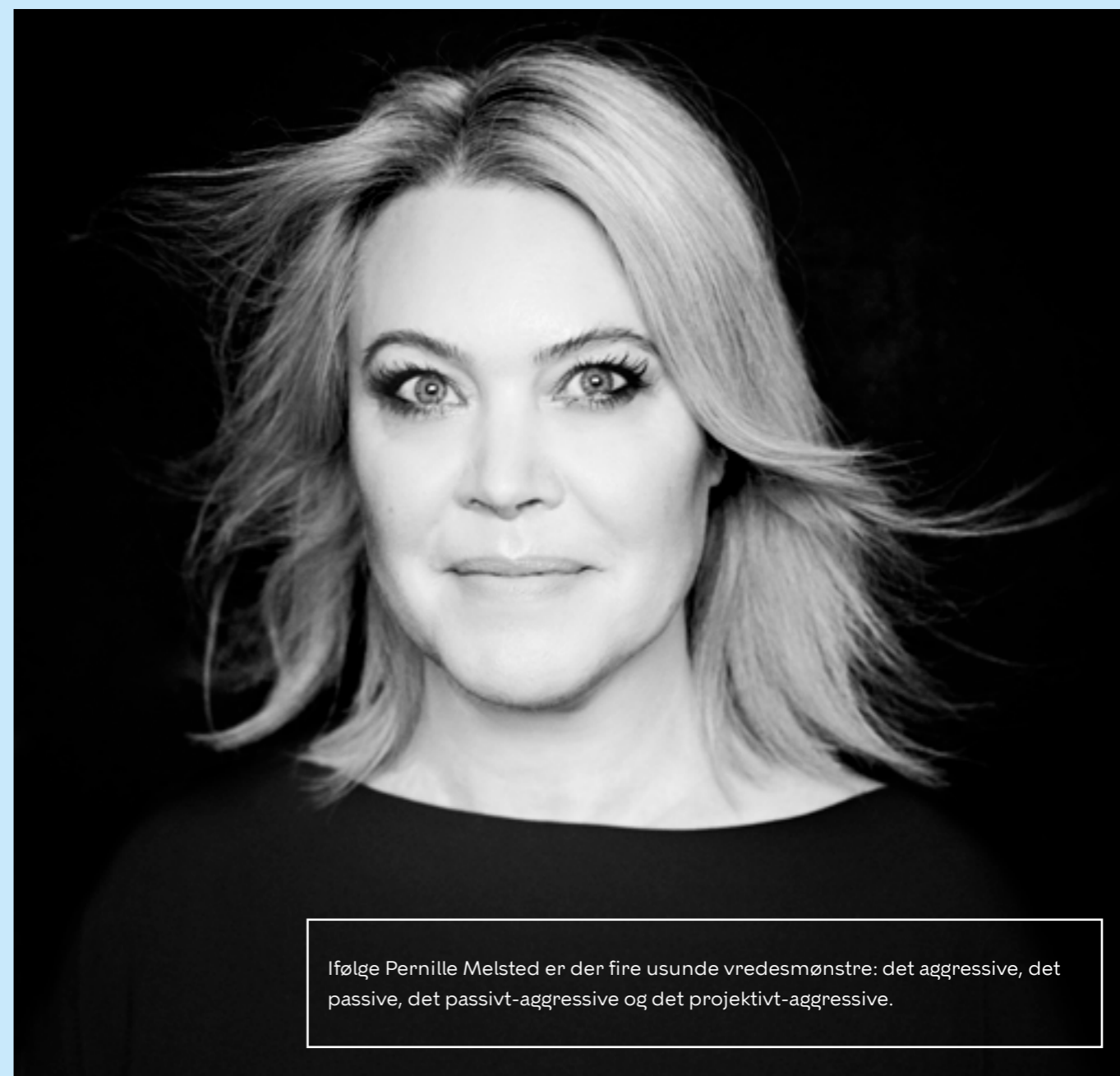
Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:

Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Den sunde og usunde vrede

af Muski Maya Bræstrup • foto: Asger Mortensen



Ifølge Pernille Melsted er der fire usunde vredesmønstre: det aggressive, det passive, det passivt-aggressive og det projektivt-aggressive.

Vrede er en naturlig følelse, men man kan udtrykke den mere eller mindre hensigtsmæssigt. Pernille Melsted fortæller om de forskellige vredestyper.

Pernille Melsted, født 1972, er forfatter og foredragsholder med speciale i skyggearbejde og emotional education (accept, forståelse og håndtering af følelser som blandt andet vrede og skam).

Passiv, aggressiv eller noget indimellem

Ifølge Pernille Melsted er der fire usunde vredes-mønstre: det aggressive, det passive, det passivt-aggressive og det projektivt-aggressive. Den aggressive er den med den korteste lunte. Man er som en kaktus med alle pigge strittende, og der skal meget lidt til, før man »tænder af«. Ved det passive vredesmønster er det derimod sådan, at man vender vreden indad. Man har mange selvbebrejdelser og indre dialog. Den passive har svært ved at mærke sin vrede, og er ofte typen, som græder i stedet for at blive vred. Både den aggressive og den passive tager ting meget nært, men hvor den passive vender det indad, vender den aggressive det udad.

Ved det passivt-aggressive vredesmønster er man hverken udadreagerende eller konfliktsky. Pernille Melsted kalder dette vredesmønster for »the angry smile« eller »fløjsdolken«. Man undgår direkte konfrontation, men straffer på andre måder, for eksempel med tavshed. Når den passivt-aggressive bliver spurgt, hvad der er i vejen, vil svaret typisk være »ikke noget« eller »jeg har det fint«. Vedkommende maskerer tit vreden som humor, og kan og vil ikke stå ved vreden.

De projektivt aggressive er mennesker, der selv har svært ved at udtrykke vrede, og som derfor finder for eksempel en partner, som udviser meget vrede. Vreden er så forbudt en følelse for dem, så de slet ikke vil være ved, at de kan blive vrede. For disse mennesker kommer vreden kun til udtryk via en »stedfortræder«.

Hvilket vredesmønster man har, skifter, siger Pernille Melsted. Det er relations- og situationsbestemt. Vi er født med et temperament, men meget af vores vredesmønster er socialisering.

Undertrykt vrede lagres i kroppen

Ifølge Pernille Melsted handler meget litteratur om vrede om »Anger Management« – at styre sin vrede. Hun har oplevet på de vredeskurser, hun afholder, at 80 % af de deltagende var kvinder og 80% af dem havde problemer med overhovedet at komme i kontakt med deres vrede – altså det

modsatte af Anger Management. Det samme kan naturligvis også gøre sig gældende for mænd, selvom det ikke så ofte er dem, der optræder på kurserne.

Pernille Melsted fortæller: »Mange kvinder lider af det, der hedder »spiritual bypassing« – man er spirituelt orienteret og føler derfor, at man skal hæve sig over vrede. Man kan få det, der kaldes »blind medfølelse« og tilgive for hurtigt, og resultatet bliver, at man »æder« alt for meget. Man kan ende med et kæmpe lager af ophobet vrede. Det kan for eksempel føre til spændingshovedpine eller andre somatiske symptomer«. Vrede, der ikke kommer ud, går på lager i systemet – det forsvinder ikke bare. Man skal ifølge Pernille Melsted bruge kroppen som pejlemærke, for at finde ud af, hvordan man har det. Hun fortæller: »Der er jo en grund til, det hedder »mavefornemmelse«. Kroppen ved godt, hvad den vil eller ikke vil. Mærk efter: Bliver jeg drænet, tynget, ked af det, føler jeg mig helt slukket? Følg de følelser tilbage til deres begyndelse, stammer de måske fra vrede, selvom du har svært ved at mærke det?«

Sund vrede uden skam

Den sunde vrede er at kunne mærke og sætte en berettiget grænse og at kunne bede om det, man har brug for, uden drama, skam eller aggression. Man kan sagtens sige fra på en måde, som er venlig.

»Vreden er den røde lampe på instrumentbrættet, der fortæller, at her er der noget, man skal være opmærksom på. Det er et signal, der typisk indikerer, at vores grænser er blevet overtrådt,« siger Pernille Melsted.

Hvis man har en sund vrede, er man ikke bange for den og kan udtrykke den uden at intimidere andre. Det vil typiske være udtryk for, at man er vokset op i et hjem, hvor det er lykkedes ens forældre at rumme alle slags følelser, og hvor man ikke er blevet skammet ud eller gjort forkert.

»Når man har en sund vrede, kan man beskrive hvordan man har det, hvad man har brug for, hvad man gerne vil anmode den anden person om på en måde, der ikke er krænkende. Vreden bliver konstruktiv,« siger Pernille Melsted.

Grænsesætningsguide

af Muski Maya Bræstrup • foto: Asger Mortensen



Pernille Melsted holder blandt andet kurser i »Forstå din vrede«.

Hvad er det, jeg vil bede om/slå fast/frabede mig?

Husk også at tale ud fra dig selv, når du er vred. Sig »jeg føler mig skuffet« fremfor »du skuffer mig«. Tal ikke om, hvad den anden gør forkert, men hvad den andens handlinger gør ved dig. Prøv om du kan huske »det varme hjerte«, når du kommunikerer vreden. Er der noget, du sætter pris på i denne person eller relation, som du kan fremhæve? Vi glemmer tit anerkendelsen og påskønnelsen i grænsesætning, og så bliver beskeden meget bastant og svær at tage ind for modtageren. Man kan godt være vred på nogen, og på samme tid holde af dem.

Pas på med tolkninger. Hold fast i det, der er faktisk. Lad være med at sige »altid« eller »aldrig«, for så holder folk op med at lytte. Med nysgerrighed inviterer man den anden ind, for eksempel kan man spørge: »hvordan lyder det for dig?«

Pernille Melsteds bud på, hvordan man bliver bedre til at sætte grænser:

1. Tænk først over, hvem du har noget ukommunikeret vrede med? Noget, du ikke har fået sagt.
2. Hvis du vidste, det var uden konsekvenser, hvad ville du så sige til det menneske? Sig det fuldstændigt ucensureret i det indre rum. Du skal ikke sige det højt til nogen, men giv dig selv lov at tænke det. Hvis ikke man lufter det for sig selv, sniger det sig ind senere som passiv aggressivitet.
3. Gør plads til refleksion. Hvad handler det her om? Giv plads til følelsen under vreden – føler jeg mig afvist, mistænkeliggjort eller noget andet? Hvor stødte jeg første gang på denne følelse? Er min vrede proportioneret eller handler den om følelser fra fortiden?
4. Bliv opmærksom på din skyggefølelse: Hvad er det, jeg frygter den anden vil synes om mig, hvis jeg kommunikerer min vrede?
5. Selve grænsesætningen: Fortæl: hvad skete der faktisk? Hvilken effekt havde det på mig?

Pernille Melsted er forfatter og foredragsholder med speciale i skyggearbejde og emotional education (accept, forståelse og håndtering af følelser som bl.a. vrede og skam).

Pernille Melsted er født i 1972 og uddannet Integrative coach fra The Ford Institute i USA i 2003.

Hvis du vil vide mere om Pernille Melsteds arbejde med vrede, kan du besøge hjemmesiden Pernillemelsted.com

Heini Hybschmann:

TEMA

Jeg har lært at bruge vreden konstruktivt

af Muski Maya Bræstrup



Ifølge Heini Hybschmann er målet ikke at holde op med at blive vred, men derimod at lære at bruge vreden konstruktivt. Privatfoto.

Heini Hybschmann har hele sit liv båret på en stor vrede, men med yoga og livstilforandringer har han fået vreden under kontrol.

Heini Hybschmann er 51 år og bruger af Københavns Kommunes socialpsykiatri, og kommer på aktivitets- og samværstilbuddene Pinta og Kompasset. Hele sit liv har han båret på en stor vrede, som kunne eksplodere. Når vreden fik afløb, var det altid overfor ham selv eller tingene omkring sig.

»Når jeg blev vred på andre, var jeg bange for at lade den komme til udtryk, så jeg holdt den inde og følte mig som en tikkende bombe. I mit parforhold har jeg oplevet at være så vred, at jeg ikke kunne se på eller tale med min kæreste i tre dage,« siger Heini Hybschmann.

Gloria

Selvdestruktiv og selvhadende siden barndommen

Heini Hybschmann mener selv, at hans vrede udspringer af opvæksten med en mor, som slog både ham, hans søskende, stedfaren og familiens hunde. Han blev mobbet i skolen, og en dag, da han endnu engang kom løbende hjem med en forfølger i hælene, sagde moren til ham »hvis jeg ser dig komme løbende sådan igen, får du et par på hovedet«. Barndommen har givet Heini Hybschmann en stor mangel på tolerance overfor sig selv. Hvis han lavede fejl, kunne det udmønte sig i, at han svinede sig selv til og smadrede ting omkring sig.

»Jeg har ødelagt mange ting i vrede. Jeg smadrede engang en luftblæser, fordi den faldt ned over min fod. Jeg kylede den gennem rummet, samlede den op og splittede den ad i småstykker,« siger han.

Heini Hybschmann har vendt vreden mod ting og i høj grad mod sig selv, og har aldrig ledt efter slåskampe.



Heini Hybschmann siger med et glimt i øjet, at yoga er svaret på det meste her i livet. Foto: colourbox.

Yoga gav ro og kontakt med følelserne

For otte år siden lokkede Heini Hybschmanns kæreste ham med til yoga. Allerede første gang kunne han mærke, at her var der noget, han kunne bruge, og som ville gøre ham godt. Heini Hybschmann har efterfølgende taget en yogauddannelse, og siger med et glimt i øjet, at yoga er svaret på det meste her i livet.

»De fleste mennesker, som reagerer uhensigtsmæssigt ved for eksempel vrede, er ikke godt nok i kontakt med sig selv. Hvis man mærker vreden på et tidligt stadie, har man mulighed for at reagere

rationelt på den. Når man derimod først er fyldt op af vrede, så er man i sine følelsers vold,« siger Heini Hybschmann.

Ifølge Heini Hybschmann kommer man ned i kroppen, når man dyrker yoga. Man når at mærke og reagere på kroppens signaler. Igennem yoga får man et nært og intimt forhold til sig selv.

»Følelserne bor i kroppen. Tænk bare på udtryk som »en klump i halsen« og »sommerfugle i maven«. Jeg har fået udskiftet en stor del af mit selvhad med selvkærlighed,« siger Heini Hybschmann.

Et mere harmonisk liv

Heini Hybschmann droppede alkohol og stoffer for 19 måneder siden.

»Jeg har aldrig betragtet mig selv som alkoholiker. Men når jeg drak, var det som at stige ombord på et tog, jeg ikke vidste, hvor stoppede. Ædru tog jeg aldrig stoffer, men når jeg var fuld, røg jeg tit hash eller sniffede et eller andet,« siger han.

Drukken medførte, at han befandt sig i en rut-sjebane humørmæssigt, men efter han er blevet ædru, er det mere en lige vej uden huller. Både yogaen og fravalget af stimulanser har givet Heini Hybschmann et liv i bedre balance, hvor det er blevet muligt at arbejde med vreden.

»Jeg har en hel anden, jævn energi. Jeg mærker taknemmelighed og glæde, jeg bliver lykkelig af de små ting, som at se udover nogle smukke marker. Jeg kan stadig godt give mig selv et verbalt møg-fald. Men nu slutter jeg det som regel af med at sige højt: nej, Heini – det er jo ikke sådan, du taler til dig selv. Jeg siger undskyld til mig selv,« siger han.

Vreden må gerne være der

Ifølge Heini Hybschmann er målet ikke at holde op med at blive vred. Vrede kan være en god drivkraft og hjælpe en med at sætte vigtige grænser eller skabe handling i sit liv. Men hvis ikke man får brugt den konstruktivt, bliver den selvdestruktiv i stedet for.

»Det er vredens grimteste ansigt, at den ødelægger dine muligheder for at handle rationelt og konstruktivt. Når man er i god kontakt med sig selv, behøver vreden ikke komme til udtryk i form af aggression,« siger Heini Hybschmann.

maj 2021

25

Sådan håndterer du din **vrede**

TEMA

Synes du at du har et problem med vrede og har du lyst til at arbejde med at løse problemerne? Så kan du måske få noget ud af at følge rådene i denne artikel.

af Mette Kamille Løgstrup • foto: Joan Joensen

Rådene er tilpasset ud fra en liste psykolog Jens Einar Jansen har liggende på sin hjemmeside.

1: Læg mærke til de tidlige advarselssignaler. Måske spænder du i kroppen, knytter næverne eller trækker vejret hurtigere, når du er ved at blive vred. Måske føler du dig træt, eller du overvældes af irritation. Når du bliver opmærksom på advarselssignaler, så stop op, mærk efter og vurder din vrede på en skala fra 1 - 10. Eller brug et trafiklys som et indre billede, og bestem om du er i det grønne (afslappet), det gule (irriteret) eller det røde (rasende) felt. Befinder du dig i det røde felt bør du sige stop, og eventuelt tage en time-out.

2: Læg mærke til, i hvilke situationer du bliver vred. Er det når du er træt? Når du er sulten? Er du særligt irriteret om aftenen eller om morgenen? Bliver du lettere vred hvis nogen taler grimt? Eller når du har haft konflikter med andre mennesker? De situationer, som vækker din vrede, kaldes triggere. Jo mere du ved om, hvad der trigger dig, desto bedre mulighed har du for at undgå situationerne og/eller tage dine forholdsregler.

3: Sæt en kile imellem triggeren og din respons. Tæl for eksempel til ti når du mærker du bliver irriteret, eller når du befinder dig i en situation, du ved kan trigge dig. Du kan også vælge at tælle til ti bagfra og du kan tage ti dybe vejrtrækninger samtidig med at du tæller. På den måde får nervesystemet lidt tid til at falde til ro.

4: Tag pauser og time-out. Hvis du befinder dig i en situation hvor du er udsat for triggere, kan det være en god ide at være forudseende og planlægge pauser hvor nervesystemet kan nå at falde til ro.



Befinder du dig i det røde felt bør du sige stop, og eventuelt tage en time-out.

5: Vær bevidst om dine personlige værdier og reflekter over, hvordan du gerne vil behandle andre mennesker og hvordan du vil forholde dig i bestemte situationer. På den måde kan du forberede dig selv og lægge nogle strategier for, hvad du skal gøre, hvis situationen spidser til.

6: Lad være med at slå dig selv i hovedet, når det ikke lykkes. Se på dine personlige værdier som "ledestjerner", noget du arbejder hen imod. Vær omsorgsfuld overfor dig selv og forsøg at lære af de fejl, du laver. På den måde kan du hele tiden udvikle dig og blive bedre og bedre til at styre din vrede.

Kilde: metacognition.dk

Gloria

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Camilla

Tak for dit spørgsmål. Det er der mange, der kan blive i tvivl om.

Parforhold opfylder typisk flere forskellige behov for os, men først og fremmest tryghed og følelsen af at være værdifuld for et andet menneske.

Det starter typisk med en forelskelse, hvor vi som bekendt nærmest kun kan se den nye partner i et lyserødt skær og alt er fantastisk. Det skyldes alene hormoner. Sådan en forelskelse varer typisk 3-24 måneder. Herefter kan vi tale om en dybereliggende kærlighed. Mens det i forelselsesfasen er nemt at »vide, at det er helt rigtigt«, er det måske nemmere at blive i tvivl efterfølgende - især i perioder hvor der måske er ekstra pres på hverdagen eller der opstår udfordringer og uoverensstemmelser.

De fleste sætter stor pris på, at deres partner også er deres bedste ven og nærmeste fortrolige og at sexlivet er fyldestgørende og dejligt. Som du sikkert godt ved, så er hver enkelt persons definition af "fortrolighed" og et "fyldestgørende sexliv" forskellig. Så det er naturligvis vigtigt at du mærker efter, hvordan du har det indeni i med din kæreste.

I vores samfund vokser de fleste af os op med en forestilling om, at vi skal finde en, der gør os lykkelige. Alt imens jeg under dig at være lykkelig sammen med din kæreste, skal du vide, at din kæreste aldrig kan gøre dig lykkelig. Det kan kun du selv.

Men mange ender med at gå rundt og nærmest »kræve« kærlighed og lykke af den anden. En særlig adfærd eller ord. Det er ikke rimeligt. Så hvis du er sammen med sådan en partner, vil det nok blive svært for jer i længden.

Tryghed opleves forskelligt fra person til person, og afhænger meget af, hvordan vores barndomshjem var. Derfor føler nogen sig trygge i meget drama og humørsvingninger, andre i mere rolige og harmoniske omgivelser. Prøv at undersøge, hvad kærlighed er for dig? Hvornår og hvordan føler dig elsket? Hvordan viser du selv kærlighed?

Det kan være nærliggende at tro, at den helt rette for dig ligner dig meget. Men det behøver slet ikke være tilfældet. Det vigtigste er, at I er åbne og nysgerrige på hinanden og hinandens synspunkter - at I vil lytte og interessere jer for hvad der »sker« i hinanden og undlade at dømme det.

Det er normalt, at det kan gå op og ned i parforhold, og det vigtigste er ikke, om I har konflikter og uoverensstemmelser, men hvordan I finder ind til hinanden igen efterfølgende.

Her er nogle spørgsmål som du kan stille dig selv:

- Er det nemt for mig at være glad sammen med min kæreste?
- Glæder jeg mig til at komme hjem til ham/hende og være sammen?
- Føler jeg, at jeg kan slappe af og være mig selv?
- Gør jeg ting for at gøre min kæreste glad eller for at undgå surhed/ dårlig stemning?
- Kan jeg tale med min kæreste om det meste uden at vi ender med at skændes?
- Er vi gode til at blive gode venner igen efter et skænderi?
- Føler jeg, at jeg kan dele fortrolige og private ting med ham/hende, uden at det bliver brugt i mod mig eller delt med andre?

I ønsket om at du må opleve stor kærlighed, Christiane

Kære Brevkasse.

Hvordan ved man, om man er i det »rigtige« forhold? Alle siger altid »man er ikke i tvivl, når det er rigtigt, så ved man det bare«. Men passer det?

Hilsen Camilla



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, familierapeut og sexolog med base i Nordsjælland. Holder foredrag, afvikler online-forløb og har podcasten Kærlighed med Vilje med Christiane Meulengracht. Forfatter til bogen Kærlighed med Vilje - sådan fornyer du nærværet, lysten og intimiteten. Skriver jævnligt for blandt andet eb.dk, woman.dk, Sjællandske Medier og deltager som ekspert i P4.



Trine Lynggaard Cervin. Født 1980. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.

Corona har ikke slået mig ud!

af Jane E. Begtrup • foto: Carsten Remmentorp



Jane E. Begtrup lader sig ikke slå ud af pandemien.

Det er altså ikke alle psykisk syge der har fået det dårligt under Coronakrisen.

Denne beretning er et udtryk for skribentens egen holdning.

Jeg synes, at det har været drøjt uden rejser eller cafébesøg, lukkede indkøbscentre, lukkede skoler og børn derhjemme, håndsprit, ansigtsmasker og to meters afstand. Men vi besejrer corona-pandemien, som har stået på i over et år nu. Vaccine eller ej, jeg lader mig ikke slå ud!

At gå hjemme

Alt blev lukket ned - Lock Down startede for et år siden. Corona-lokkerne gror og klimaet har i hvert fald ikke taget skade. Alle normale mennesker har kunne mærke hvordan det føles at gå hjemme. Os med psykisk sårbarhed har derfor følt, at vi ikke længere var alene. Vi står sammen hver for sig, og passer på ikke at komme for tæt på hinanden. Jeg har været socialt isoleret længe før corona

begyndte.

Os der går hjemme, er jo vant til det! En journalist fra DR spurgte mig hvordan det var at være psykisk sårbar under Coronakrisen. Jeg svarede bare, at jeg går hjemme i forvejen, så det var jeg jo vant til.

Men jo, det kom som et chok, da jeg blev sendt hjem fra mit arbejde, hvor jeg var ansat med løntilskud ni timer om ugen. Vi holdt online-møder jævnligt, og det var med til at holde humøret oppe. Under Coronakrisen har jeg faktisk sagt op. Men det er en helt anden snak. Nu ved jeg at jeg godt kan klare at gå hjemme, og jeg har fundet mig et nyt arbejde.

At være i boble med værestedet

Mit lokale værested startede op med nogle gåture

Gloria

som jeg var med på, tre gange om ugen. Det var på trods af, at vi måtte lukke værestedet indendørs. Vi gik cirka fem km hver gang. Stor tak til Mamma Mia i Nordvest... og turene fortsætter! Og stor tak til en veninde, som jeg kunne besøge i hendes hjem under hele forløbet. Uden dem havde jeg ikke klaret den.

De fleste dagtilbud for psykisk syge holder online arrangementer for os alle sammen

Vi er vist alle sammen blevet fortrolige med Zoom og Skype, og hvad det nu ellers hedder. Jeg er blevet bedre til at ringe til vennerne en gang imellem, og er herudover meget aktiv på Facebook. Jeg har ikke rigtig nogen, som jeg er i boble med, udover dem fra værestedet.

Årets buzzword var ikke corona

Årets ord 2020, er blevet kåret til at være samfundssind ifølge DR og Dansk sprognævn. Et ord som Mette Frederiksen har sagt mange gange. Hun har også sagt, at vi står sammen hver for sig, for at passe på hinanden. Hun har guidet os gennem og mindsket vores frygt. Det er hvad jeg kalder samfundssind, vi passer på hinanden og har vist, at vi kan tilpasse os.



Peter Lund Madsen sætter fokus på børn og unges angst

af Maj Louise Bøge • foto: Thomas A.



Peter Lund Madsen er aktuell med bogen »Når børn og unge får angst« som udkom den 27. april.

Med sin nyudgivne bog »Når børn og unge får angst« sætter psykiater og hjerneforsker Peter Lund Madsen fokus på temaet gennem samtale med en række eksperter.

»Angst er ikke et tegn på, at der er noget galt med én, men det er særdeles ubehageligt. Det gode er, at der kan gøres noget ved angsten, så man får det bedre.« Sådan siger psykiater og hjerneforsker Peter Lund Madsen i et interview til Gloria Mediehus. I sin nye bog »Når børn og unge får angst« undersøger han sammen med en række eksperter forskellige aspekter af angst hos børn og unge.

Angst er en naturlig følelse

Angst er en naturlig følelse, der er nødvendig for vores overlevelse. Det er ikke farligt i sig selv, selv om det er utrolig ubehageligt.

»Angst skal på den ene side tages alvorligt, og på den anden side skal man også lade være med at

være alt for bange for angsten,« siger Peter Lund Madsen.

Dog kan man blive så plaget af angst, at det hæmmer en i ens hverdag, og så bliver det en lidelse, der kan kræve hjælp. Ifølge Sundhedsstyrelsen lider imellem 5 og 10 % af børn i Danmark af angst.

Hvorfor sætte fokus på angsten

Bogen beretter om, hvorfor det er så almindeligt at lide af angst og hvad der sker i hjernen, når vi har angst. Peter Lund Madsen fortæller, at det, der gør hans besyv specielt i debatten om angst hos børn og unge, er hjernevinklen.

»Der er rigtig mange gode forklaringer på angst, når man ved, hvordan hjernen fungerer,« siger

Gloria



Peter Lund Madsen, som med bogen gerne vil give håb til de børn og unge, der lider af angst – og deres familier.

»Det er vigtigt at fortælle historien om, at angst i sig selv ikke er farlig. Man kan have en periode, mens man er barn og ung, hvor man virkelig har det dårligt på grund af angst, men det betyder ikke, at ens liv er ødelagt, at man ikke får en normal tilværelse sidenhen. Hos langt de fleste bliver det meget, meget bedre,« siger han.

Derudover understreger Peter Lund Madsen, at man er nødt til at tage det alvorligt, når man selv eller ens barn har angst. Hvis angsten fylder så meget, at man undgår at gøre ting, eller gør uhenigtsmæssige ting, skal man søge hjælp. Angst kan lede til store problemer – men det kan heldigvis undgås, hvis man får hjælp.

Peter Lund Madsen vil gerne kunne berolige nogle af de børn og unge, der lider af angst, samt deres familier. Han håber, at de vil læse bogen og bagefter tænke: »Nå okay, det er derfor, at jeg har det sådan. Det er stadig meget ubehageligt, når jeg har angsten, men jeg er ikke så bange for, at det er noget der ødelægger mit liv, som jeg var før.«

maj 2021

Er angst hos børn og unge et stigende problem?

Et af formålene med bogen var at undersøge, om angst hos børn og unge er et stigende problem. Peter Lund Madsen svarer både ja og nej til det spørgsmål:

»Det er vigtigt at understrege, at det nogle gange er vanskeligt at være barn og ung, ligegyldigt hvor gode forhold man vokser op under. Og der er, i vores tid, rigtig mange børn og unge, der reagerer på udfordringerne med angst. Jeg tror ikke, at børn og unge overordnet set har det værre nu, end før, men det er nogle andre udfordringer,« siger han.

Peter Lund Madsens egne oplevelser med angst

Peter Lund Madsen lægger ikke skjul på, at han selv havde udfordringer med angst som barn. Han brugte meget energi på at bekymre sig, og han var meget bange for, om der var noget galt med ham. Han var blandt andet bange for, at han fik angst, fordi han var en svag person.

»Jeg ville have fået stor lettelse ud af at læse bogen dengang, fordi så kunne jeg se, at det var jo bare fordi, at jeg er den type, og jeg havde også fået nogle tricks til hvad jeg skulle gøre for ikke at være så generet af al min bekymrethed og nervøsitet for alle de ting, der kunne gå galt,« siger Peter Lund Madsen.

Det estimeres at mellem 5 – 10 % af børn og unge på et tidspunkt vil opfylde kriterierne for en angstdiagnose, inden de når voksenalderen.

Til trods for den høje forekomst bliver angstlidelser hos børn og unge ofte overset og er underbehandlede.

Kilde:

Sundhedsstyrelsen i rapporten fra 2016 "National klinisk retningslinje for behandling af angst hos børn og unge"

31

Ramt af coronavirus

af Kåre Michelsen • privatfoto



Kåre Michelsen var syg af coronavirus i over tre uger i efteråret 2020.

Kåre Michelsen blev sidste år smittet med coronavirus. Det blev et langt forløb med afsavn og angst, men også en understregning af, hvor vigtigt samvær og motion er for både den mentale og fysiske sundhed.

Jeg skruer tiden tilbage til efteråret 2020, hvor samfundet efter den første coronabølge, var lukket op på de fleste områder. Tre af mine tidligere kolleger og jeg havde besluttet os for at tage ud og spise sammen, som vi plejer at gøre en gang i kvartalet, for at holde kontakten vedlige. Alt var positivt, stemningen og maden var god, og vi var

glade for at gense hinanden efter lang tids coronarestriktioner. En af mine kollegaer kontaktede mig mandag morgen den 26. oktober og fortalte mig, at han om søndagen var konstateret positiv. Jeg gik omgående i selvisolation og blev fire dage efter testet positiv.

Gloria

CORONAVIRUS

Corona tager fat

Jeg begyndte at få det skidt med hovedpine, kraftig hoste og snue, fik ømme muskler og led, diarre samt feber de to første dage. Jeg blev samtidig meget træt og ugidelig og have hverken lyst til at spise, mistede også lugte- og smagssanserne, ikke se fjernsyn, læse aviser, høre musik eller noget som helst andet. Så meget af tiden gik med bare at sove. Jeg kunne præstere at sove hele natten og så også sove om dagen. Jeg blev undervejs i forløbet ramt af angst, fordi jeg kom til at tænke på, at jeg var i risikogruppen for at få et alvorligt sygdomsforløb, idet jeg er oppe i alderen, har astma, er overvægtig, har for lavt stofskifte samt får antidepressiv medicin. Så jeg var virkelig bange for at sygdommen skulle udvikle sig så voldsomt, at jeg var nødt til at blive indlagt og i værste fald blive lagt i respirator. Vi hørte jo dagligt om, hvor mange døde corona krævede.

Langsom tilbagevenden

Mit rædselsscenario stod på i over tre uger, så først i slutningen af november måned, begyndte jeg med små skridt at starte min genoptræning med korte gåture i Utterslev Mose på egen hånd. Jeg undgik naturligvis kontakten til andre mennesker af hensyn til smittefaren. Da der var gået en rum tid, besluttede jeg mig for at genoptage badmintontræningen, da jeg også havde behov for at genvinde min mentale og fysiske sundhed. Desværre blev glæden kort, da jeg kun nåede at spille et par gange, før landet blev ramt af 2. coronabølge og alt lukkede ned igen. Det var et hårdt slag for mig psykisk, men da jeg er stædig af natur, besluttede jeg at gå lange ture hver dag. Jeg kunne mærke en ekstra træthed i både hoved, muskler og led, men

jeg gennemførte turene hver dag. Det mindede mig i uhyggelig grad om dengang jeg kom hjem fra hospitalet efter indlæggelse med depression, fuldstændig tappet for kræfter og muskler.

Behov for menneskelig kontakt

Da jeg nogenlunde var kommet til mig selv igen, kontaktede jeg Idrætsforeningen Kæmperne, for at høre om de havde nogle udendørs aktiviteter, jeg kunne deltage i. Og heldigvis for det, for jeg havde på det tidspunkt også et stort behov for menneskelig kontakt af hensyn til min mentale tilstand. Jeg vurderede, at de psykisk sårbare ligesom jeg selv sikkert passede godt på sig selv og ikke var i nærkontakt med ret mange personer, så det derfor var sikkert nok at deltage på deres gåture med kun fem deltagere. Jeg har efter jul og indtil dato med stor glæde deltaget i dejlige ture i naturskønne omgivelser sammen med søde mennesker og instruktører.

Fitness i Kompasset

Ligeledes har jeg fået lejlighed til at dyrke fitness i aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset, hvilket er vigtig for opbygning og vedligeholdelse af min muskelmasse. Der går jeg nu et par gange om ugen. Jeg vil gerne sige personalet og Peer to Peer medarbejderne en stor tak, fordi de med deres hjælpsomhed og gode humør, gør det trygt for mig at komme der.

Mine redskaber til at genvinde min tidligere mentale og fysiske sundhed er masser af motion, samvær med andre mennesker og god musik. Livet er en gave.

maj 2021

33

Gruppeforløb er en succes

Af Muski Maya Bræstrup • foto: Joan Joensen



Gruppeforløbene afholdes i en festsal på Kompasset, så kravene til afstand kan overholdes.

Fællesskabet gør en forskel for deltagerne i et gruppeforløb, der delvis erstatter hjemmevejledning.

På aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset på Sundbygårdsvej 1 holdes der hver torsdag gruppeforløb for borgere, der er visiteret til hjemmevejledning.

Gruppeforløb i stedet for hjemmevejledning

De fire deltagere mødes med to hjemmevejledere og arbejder med forskellige temaer. Holdet er første gruppe, der er startet op på en ny ordning, hvor gruppeforløb delvis erstatter hjemmevejledning. Deltagerne har hjemmevejledning én gang om måneden ved siden af gruppeforløbet, i stedet for en gang ugentligt.

Marc Espersen og Marie Kragelund faciliterer gruppeforløbet. Marc fortæller: »Alle deltagere er tildelt pladsen på holdet via §85 i lov om social service. De temaer, vi arbejder med, er relevante, uanset hvor i livet man er. Alle deltagere har nogle indsatsmål for, hvad de vil arbejde med. Vi arbejder med forskellige temaer med fokus på udvikling, rehabilitering og recovery. Temaerne er

emner som ambivalens, identitet og relationer«.

Gruppen mødes kl. 10. Først er der tjek-ind-runde, hvor deltagerne fortæller, hvad der er gået godt eller dårligt, siden sidst. Dernæst arbejdes med dagens emne.

»Vi slutter også af med en tjek ud-runde om, hvordan det har været at være til stede, og det er rart at få samlet op til sidst,« fortæller Henrik, som deltager i gruppeforløbet.

Deltagerne er glade for forløbet

»Det dejlige ved gruppeforløbet er, at hvis der er noget, der fylder for en, så viser det sig tit, at det også fylder for andre, og så er der plads til at bruge tid på det,« siger Camilla, som deltager i gruppeforløbet.

Katrine, som også deltager i gruppeforløbet, supplerer: »Jeg havde haft hjemmevejledning i nogle år, og det var godt, men rykkede ikke helt vildt. I

Gloria



I gruppeforløbet bruges ofte kort med ord og motiver til at inspirere samtalen om dagens tema.

gruppen er der plads til at tale om emner, som er mere abstrakte end dem, man typisk vender med hjemmevejlederen.«

For Karin har gruppeforløbet været en positiv overraskelse. I starten var hun skeptisk.

»Jeg har gået i mange forskellige grupper i psykiatrien, og tænkte »hvad kan jeg lære her?« Jeg har rykket mig på måder, jeg slet ikke havde gjort ved hjemmevejledning. Vi har nogle gange ens udfordringer, andre gange meget forskellige, men vi har et sted, der er trygt, og man føler sig ikke dømt, lige som andre steder,« siger hun.

Da Karin startede i gruppen, handlede alle hendes målsætninger om eksponering, fordi hun har problemer med social fobi og angst. Gruppeforløbet har hjulpet hende til flere mål.

»Da jeg startede i gruppen, var mit mål, at jeg skulle ud og shoppe i Magasin, for det elsker jeg – i dag har jeg også opnået mange andre mål. Man får mange åbenbaringer ved at deltage i sådan et forløb her,« siger hun.

Camilla kan genkende følelsen af, at man flytter sig i gruppeforløbet. For hende har det især ændret noget at tale om rettigheder.

»Jeg har haft svært ved at sige fra. Jeg havde ikke tænkt på, at jeg har rettigheder. Det giver pludselig

mening, hvorfor jeg har de reaktioner, jeg har – specielt når jeg bliver et offer i mine egne tanker. Jeg lærer at handle nu i stedet for at føle mig fastlåst i en offerrolle,« siger hun.

Alle i gruppen er enige om, at flere kunne have glæde af et gruppeforløb.

Henrik siger: »Det var svært at komme første gang, men det er det nærmest altid. Men det er nemt at falde ind og føle sig tryk.«

Katrine supplerer: »Marc og Marie har været gode til at facilitere forløbet, så man er tryk og tør sige og tænke over nogle sårbare ting. Trygheden er central.«

§85 i lov om social service

En del borgere med psykisk sårbarhed i Københavns Kommune bor i egen bolig, men har brug for en socialfaglig indsats for at kunne klare dagligdags gøremål, forblive i egen bolig og være så selvhjulpne som muligt. Denne støtte tilbydes både på aktivitets- og samværstilbuddene samt i form af støtte i egen bolig eller i gruppeforløb. Man visiteres til støtte i egen bolig og gruppeforløb ud fra §85 i lov om social service. Aktivitetstilbuddene er åbne for alle.

maj 2021

35



Træværksted

Onsdage kl. 12:00-15:00

Kompasset samarbejder med TinkerTanks træværksted. Kom ned og udfold dine kreative ideer. Få savsmuld mellem hænderne og lav dine egne småprojekter i træ.

Vi mødes derovre eller følges fra Kompasset.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

TinkerTank • Hørhusvej 5, kælderen, 2300 Kbh. S

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk

Smykkeværksted



Kunne du tænke dig at udfolde dig kreativt og fordybe dig i at lave smykker?



Det er fedt at lave sine egne smykker, som ligner dem, man kan købe i butikkerne, bare med sit eget flotte præg og design. Vi har redskaber og gode materialer, og alle kan deltage.

Torsdage kl. 14:00-15:30

Kamilla, der er erfaren underviser i smykkefremstilling, kan hjælpe med inspiration samt introduktion til de grundlæggende teknikker.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk