



Gloria

Gratis * juli 2021 * Brugerdrevet magasin i Københavns socialpsykiatri * Nr. 47

Ensomhed

“Jeg følte mig ensom i stort set alle relationer jeg havde”

**Anna Grace Mac Donald*

Mennesker vokser i fællesskaber

Gloria er flyttet

Tegneforløb på Ottilia i Valby

Skribenter

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

Korrektur

Christina Andersen
Muski Maya Bræstrup

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Peter Erichsen

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 Hørsholmsgade 20, 2200 København N.

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

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

Forside: Anna Grace Mac Donald
Fotograf: Peter Erichsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. september er mandag den 13. august

Kære læser

Ensomhed er stadig tabu og mange synes det er flovt eller bare ufedt at sige: "jeg er ensom". Måske er du heller ikke klar over, at det er det der er på spil, når du sidder i et selskab og føler dig helt afkoblet fra de andre. Ensomhed handler nemlig om ikke at føle sig forbundet med for eksempel andre mennesker.

Ditte Charles er psykolog, og hendes pointe i artiklen på side 12-13 er, at det hjælper at anerkende og acceptere, at man kan føle sig ensom. Det gør de fleste af os fra tid til anden, og når vi først har accepteret, at det er sådan det er, så er det lettere at gøre noget ved det.

Hvad der hjælper os ud af ensomheden hver især er meget forskelligt, men på side 24-25 har vi samlet en lang række forslag til hvad du kan gøre for at komme ud af din ensomhed.

Eller måske bliver du fristet af en af de mange annoncer om for eksempel tegnekursus, mindfulness eller en koncert i oktober.

Redaktionen holder sommerferielukket fra den 19. juli - 6. august 2021.

Ha' en god sommer og rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 11 Definition og statistik
- 12 Ensomhed er oplevelsen af manglende fobundethed
Ditte Charles, psykolog
- 14 Ud af ensomheden
Anna Grace Mac Donalds personlige historie
- 24 Bryd ensomheden
Hvad kan du gøre for at bryde ensomheden

- 28 Fra depressiv, trist og modløs til 20 timers arbejde i Gloria Mediehus
Christina Andersens personlige recovery-historie
- 32 Gloria Mediehus er flyttet
Se Glorias nye lokaler på Nørrebro
- 34 Sol over socialpsykiatrien
Folkemøde i Fountain House

- 4 Byvandring: Vesterbro på tegnebordet
- 8 Dana Fuchs og Jon Diamond
Akustisk koncert
- 26 Folkebevægelsen mod Ensomhed
Danmark Spiser Sammen
- 30 Tegneforløb
Ottilia
- 36-38 Aktivitetsforløb
Ottilia



Byvandring: Vesterbro på tegnebordet

Lørdag den 17. juli 2021 kl. 13-14.30.

Pris: 50 kr. men billetten giver ikke adgang til Københavns Museum

Hør blandt andet historien om Den Hvide Kødby, Enghaveparken, »rødstensskolerne« og om byen lige nu.

På en vandring fra Københavns Museum til Enghave Plads får du mere viden om en række både kendte og ukendte bygningsværker på Vesterbro, som en af landets største tegnestuer, stadsarkitektens tegnestue, stod bag.

Bygningerne blev skabt gennem en periode på lidt over 100 år, hvor de er blevet brugt, udvidet og måske endda ændrede funktion.

På turen går vi på opdagelse i nogle af de skønne detaljer, som de oprindelige tegninger viser og ser, at der nogle gange er langt fra papir til virkelighed - og, at byen er under konstant forandring.

Byvandringen er blevet til i forbindelse med Københavns Museums særudstilling »Byen på tegnebordet« og er oplagt at tage på enten før eller efter et besøg på museet.

Vi forbeholder os retten til at aflyse byvandringen et døgn før afholdelse, ved for få tilmeldte. Der gives besked om dette på mail.

Klæd dig efter vejret, og tag en paraply med i tilfælde af regn.

Deltagerantallet afhænger af de gældende corona-restriktioner. De til en hver tid gældende corona-restriktioner vil blive overholdt i forbindelse med afviklingen af byvandringen.

Mødested:

I gårdhaven på Københavns Museum

Afslutning:

Enghave Plads metrostation.

Københavns Museum • Stormgade 18 • 1555 København V

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 juli måned ser Glorias Radio nærmere på Ensomhed.

Radiomedarbejder Kim er klar med en ny film anbefaling. Kim har set den danske film »De Gamle« fra 1961. Filmen forsøger at belyse de udfordringer, som kan komme, når alderdommen rammer, og man ikke længere er på arbejdsmarkedet.

Glorias Radio møder også Patrick Carkirli. Patrick er initiativtager til den frivillige forening March mod Ensomhed. For at sætte fokus på ensomhed, går Patrick hver sommer Danmark rundt. En tur på 1600 kilometer, hvor alle kan tilslutte sig undervejs. Radiomedarbejder Ulla går en tur med Patrick for at blive klogere på, hvorfor Patrick har startet March mod Ensomhed.

Og så tager Glorias Radio til Folkemøde hos aktivitets- og samværstilbuddet Fountain House, hvor psykiatrien er på dagsordenen. Folkemødet er arrangeret af Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering, Landsforeningen Spor og Fountain House København.

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



Gloria Mediehus' tv-kanal

Se Gloria TV's nyheder hver fredag!

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag kl. 12:00.

I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

Du finder TV-kanalens indhold på vores facebook- og YouTube-side: Gloria Mediehus.



Quiz

Den 17. juni er det De vilde blomsters dag. Se, hvor meget du ved om dette interessante emne.

Spørgsmål 1

Hvorfor mener man, at det er vigtigt at afholde De vilde blomsters dag?

1. Fordi de vilde blomster er skønne at se på
2. Fordi så har man en undskyldning for ikke at luge
3. Fordi vilde blomster har stor betydning for biodiversiteten

Spørgsmål 2

Hvilken af disse foreninger i Danmark kæmper for biodiversiteten?

1. Studenter-sangforeningen
2. Danmarks Naturfredningsforening
3. Foreningen Far

Spørgsmål 3

Hvorfor er det vigtigt at værne om de vilde bier?

1. Fordi så kan man få mere honning
2. Fordi det er hyggeligt at studere dem, når de sidder på blomsterne
3. Fordi de er vigtige til bestøvning

Spørgsmål 4

Hvorfor er det vigtigt at undgå at lægge muldjord på, før man sår vilde blomsterfrø?

1. Fordi det ikke ser så naturligt ud
2. Fordi der kan være gift i
3. Fordi mulden favoriserer nogle få almindelige plantearter, og det er vigtigt, at bierne har mange arter at vælge imellem

Spørgsmål 5

Hvorfor er det bedst at fjerne græs, når man skal så vilde blomster?

1. Så dyrene ikke æder blomsterne med, når de æder græsset
2. Så græsset ikke kvæler og skygger for blomsterne
3. Det ser pænere ud, når der ikke er græs imellem

Spørgsmål 6

Hvilken af disse planter er en vild dansk plante?

1. Hibiscus rosa-sinensis
2. Knautia arvensis
3. Agave sisalana

Spørgsmål 7

Hvad hedder smørblomst på latin?

1. Echium vulgare
2. Linaria vulgare
3. Ranunculus acris

Spørgsmål 8

Hvordan kan man fremme biodiversiteten, herunder vilde blomsters trivsel i en dansk have?

1. Ved at have en græsplæne uden ukrudt
2. Ved at sørge for at bruge flere sprøjtegifte
3. Ved at have mange forskellige oprindeligt danske planter på grunden, urorte arealer og gemmesteder for dyr, fugle og insekter i haven

Spørgsmål 9

Hvilken type jord er bedst til vilde blomster?

1. En leret og muldrig jord
2. En jord med sand og grus

Spørgsmål 10

Er forstyrrelser i jorden såsom muldvarpeskud, myrebo, gravende hunde og fodboldspillende børn godt for jorden, når man skal så vilde blomster?

1. Nej, jorden må ikke forstyrres i lang tid før såning
2. Ja, det er godt, fordi der bliver skabt bar jord, hvor nye pionerplanter kan spire

Svarene finder du på side 17

Dana Fuchs og Jon Diamond i akustisk koncert

Onsdag den 6. oktober 2021
klokken 20:00 til 22:00.

Entré: 160 kr.



Dana Fuchs har en rå og energisk stemme af samme kaliber som Janis Joblins. Musikalsk placerer hun sig i naturlig forlængelse af den store soul- og blues tradition, som hun tilfører en uforlignelig kraft og attitude hentet fra rockmusikken.

Forbered dig på at blive rørt og revet med af en vokal, som toner kry-stalklart frem i lydbilledet, når hun går på scenen i et simpelt akustisk set up med guitaristen Jon Diamond ved sin side til en intim koncert.

Billet: 160 kr. kan købes på Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside under arrangementet.

Kulturhuset Pilegården • Brønshøjvej 17 • 2700 Brønshøj

Gloria

Det filosofiske hjørne

Kære Fatima

I filosofien finder du ca. 2500 års tanketradition, der har arbejdet med mange af de spørgsmål, som blandt andet psykiatrien arbejder med. For eksempel hvad er normalt, hvorfor er jeg ulykkelig eller depressiv, hvad er det gode liv for mig og så videre. Men der er en vigtig forskel imellem, hvordan henholdsvis psykiatrien og filosofien har behandlet disse spørgsmål.

Blandt andet har filosofen Anders Dræby peget på en forskel, mellem den filosofiske model for lidelse og den medicinske model for psykopatologi – det vil sige psykiatriens model for mental lidelse. Ifølge Dræby har den medicinske model ofte et klinisk blik på mennesket, der forstår psykisk lidelse som en diagnosticerbar dysfunktion. Men det blik er ikke altid helt neutralt, da det tager udgangspunkt i en forståelse, hvor normalitet skal fremmes gennem terapi, og derfor skal man med en psykisk sårbarhed ofte tilpasse sig nogle bestemte samfundsnormer (Anders Dræby, Filosofisk Terapi).

Det er her den filosofiske model kommer ind i billedet. Her forsøger man i stedet at forstå det almene i det individuelle menneskes lidelse, som en naturlig del af det at være menneske. I den filosofiske model er målet altså mere bredt, fordi det handler om, hvordan man skaber en almen forandring hos mennesker med en psykisk sårbarhed. Man behandler ikke bare en psykisk lidelse, som om det var en »funktionsfejl« isoleret fra resten af mennesket. I stedet fokuserer man på det hele menneske, dets fejl, evner, kapaciteter, håb, drømme og så videre, og hjælper dem med en psykisk sårbarhed, med at udfolde sig på en måde, så de selv synes, de lever et godt liv (Anders Dræby, Filosofisk Terapi).

Mit ønske har i tråd med Dræbys pointer derfor været at bidrage med et perspektiv på psykisk lidelse og recovery, hvor man rummes med sin psykiske sårbarhed som psykisk sårbar uden samtidig at blive kastet i en »diagnose-boks«. Og dette kan filosofien især bidrage med. For som den romerske filosof Porfyr (ca. 234-305 e.v.t.) sagde for godt 1800 år siden:

»Tom er det filosofiske argument, der ikke behandler menneskelig lidelse terapeutisk. For ligesom der ingen nytte er af medicinsk kunst, som ikke forkaster sygdom fra kroppen, ligesådan er der ingen nytte af filosofi, medmindre det forkaster lidelse fra sjælen«

(Porfyr, Porphyry's Letter to His Wife Marcella: Concerning the Life of Philosophy and the Ascent to the Gods, egen oversættelse)

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen

juli 2021

Job og beskæftigelse

Beskæftigelse kan være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde nye mennesker og fællesskaber



Når du får et arbejde, skaber det muligheden for at undersøge dine evner, og begynde at sætte ord på dine håb og drømme. Det kan ske ved hjælp af kursusforløb, frivilligt arbejde, praktikforløb eller eventuel ansættelse i brugerjobs. Her kan vi hjælpe dig med at finde den rette sammensætning af et forløb, der kan bringe dig videre i din recovery.

Center for unge og midlertidige botilbud

Setisemhar Istefanos
Nansen på Nansensgade 47a, 1
sal. du kan kontakte mig på
qj7i@kk.dk eller tlf. 3066 5719.
til og med 31/7-21

Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud

Mathilde Saxtorph
Sundbygårdsvej 1, 2300
København S.
kompasset@sof.kk.dk eller
tlf.40493247

Gloria

Ensomhed: Definition og statistik

TEMA

Af Eddi Øhlenschläger • foto: Colourbox



Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Ensomhed opstår, når dit sociale behov ikke er dækket.

Ifølge analysen »Ensomhed i Danmark« fra 2017 er otte procent af alle danskere er ensomme.

»It's a lonesome old town when you're not around«, crooner sangeren. Man er alene. Man savner nogen. Man er ensom. Eller man er ikke alene, men ensom alligevel. For der er ingen forbindelse. Man går på gaden, og alle mennesker er bare fremmede. Man sidder til en komsammen og snakken går, men man er holdt op med at høre efter. Man synker ind i sig selv. Så man tager hjem. Hører sangen igen. I det mindste har man et fællesskab med den.

Københavns Kommunes definition af ensomhed

Københavns Kommune skriver på deres hjemmeside: »At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene. Du kan være alene uden at føle dig ensom, men ensomhed vælger du ikke selv, det er en uønsket situation. Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Ensomhed opstår, når dit sociale behov ikke er dækket.« Hver

10. københavnere er meget ensom, skriver de også.

Ensomhedens statistikker

Statistikken fortæller, at otte procent af den samlede befolkning føler sig ensomme. Hvis du er ung eller gammel eller syg, enten psykisk eller fysisk, er der større risiko for at blive ensom. Arbejdsløshed hjælper heller ikke på det. Er du arbejdsløs, er der fire gange så stor risiko for ensomhed, som hvis du er i beskæftigelse. Oplysningerne stammer fra analysen »Ensomhed i Danmark«, som er den første samlede undersøgelse af ensomheden i befolkningen, udarbejdet i 2017 af forskningsenheden DEFACTUM med finansiel støtte fra Mary Fonden og Folkebevægelsen Mod Ensomhed. Analysen viser også, at lidt flere kvinder end mænd føler sig ensomme. En anden etnisk baggrund end dansk giver også større risiko for ensomhed.

juli 2021

11

Ensomhed er oplevelsen af manglende forbundethed

TEMA

af Muski Maya Bræstrup • privatfoto



Ditte Charles er selvstændig hos sundhedspsykologen.dk og tidligere chefpsykolog hos Psykiatridelen. En stor del af Ditte Charles' arbejdsliv består i at holde oplæg om blandt andet ensomhed.

Ifølge psykolog Ditte Charles handler ensomhed om at føle sig afkoblet fra andre.

Ensomhed defineres på forskellige måder og opleves forskelligt. En typisk definition, som mange psykologer og forskere læner sig op ad er, at ensomhed er en subjektiv ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer.

Ditte Charles' definition på ensomhed er bredere. Ifølge hende er ensomhed en oplevelse af manglende forbundethed.

»Jeg oplever, at ensomhed også kan handle om en dybere længsel i os efter at føle os forbundet til vores rødder. Ensomhed opstår, når vi føler os afkoblet – det kan være kulturelt, historisk, i forhold til naturen, en gud eller andre levende væsener. Vi som mennesker er sociale væsener. Jeg tror på, at der i os er en længsel efter at føle os forbundet,« siger hun.

Ditte Charles mener, at vi bliver til mennesker i samværet med andre mennesker. Evolutionært havde vi ikke overlevet, hvis ikke vi havde haft hinanden. Det er derfor, vi har både grupper og samfund. Her under COVID-19 er det blevet endnu mere synligt, hvor meget vi egentlig indvirker på hinanden.

Ensomhed er ligesom sult eller tørst

Belært af den amerikanske ensomhedsforsker John T. Cacioppo, mener Ditte Charles, at evolutionen har givet os ensomhedsfølelsen med af en grund. »Ensomhed kan ses som et signal på linje med sult og tørst. Det er en ubehagelig tilstand, vi ikke kan lide at være i, og som derfor kalder på, at vi kommer ud af den,« siger hun.

Ligesom sult minder os om at spise, så vi kan overleve, så minder ensomhed os om, at der er nogle basale, sociale behov, vi ikke får opfyldt. Det er ofte en trøls invitation, fordi den gør ondt, men den fortæller os, at der er et behov, vi kan søge at opfylde.

Følelsen af ensomhed er normal

»Hvis du er ensom, så er du ikke alene. Ensomhed er en del af vores følelsesberedskab, og langt de fleste af os vil opleve det på et tidspunkt i livet,« siger Ditte Charles. Det ligger hende meget på sinde, at vi taler om ensomhed på en måde, der ikke får nogen til at føle sig endnu mere alene. »Jeg har været ked af, at da jeg først begyndte at tale om ensomhed for 12 år siden, blev det tit lavet om til »råd mod ensomhed«. Jeg kan ikke vide, om det er gode råd for alle, og man kan sid-

de tilbage og opleve, at de ikke er gode for en, og så kan man komme til at føle sig endnu mere ensom og måske endda forkert,« siger Ditte Charles og fortsætter. »Men mennesker er forskellige og har forskellige sociale behov og vidt forskellige forudsætninger for at kunne handle, og det synes jeg er vigtigt at huske på og imødekomme.«

Ditte Charles synes, det er vigtigt, at vi ikke taler om ensomheden på en for kæk måde. Der findes lindring eller veje ud af ensomheden, men det kan være en langvarig og følsom proces, som man i den grad kan have brug for hjælp eller støtte til.

Anerkend følelsen

En del af at arbejde med sin ensomhed er at anerkende, at man ikke er forkert, fordi man føler sig ensom. Ensomhed er helt naturlig. Man er heller ikke selv skyld i det. Ingen vælger bevidst at være ensom, om end der kan være vigtige livsvalg, der medfører ensomhed. Accepter et nøgleord.

Ditte Charles mener bestemt ikke, at man bare skal godkende og være glad for sin ensomhed. Men man kan se, om det går at give følelsen plads til at være der på en måde, hvor den via accepten ikke får lov til at fylde det hele. Hun mener, at ligesom vi giver plads til bekendte eller familiemedlemmer med skæve sider, kan det ofte give lindring, hvis man kan give plads til ensomheden. »Det er ikke det samme som, at man ikke kunne tænke sig, at den ikke var der. Og det er heller ikke det samme som, at man holder op med at gøre noget eller opsøge nogen for at opnå lindring,« siger Ditte Charles.

Ifølge Ditte Charles er det vigtigt at holde fast i, at ensomhed ikke er et individuelt anliggende. Det er vigtigt, vi alle sammen spørger: er der nogen, der har brug for mig? For hvis du er ensom, er du ikke alene, og det er der mange, der har brug for at høre. Måske er du den, der kan række hånden ud til en anden, der ikke er nået dertil endnu.



»Ligesom sult minder os om at spise, så vi kan overleve, så minder ensomhed os om, at der er nogle basale, sociale behov, vi ikke får opfyldt,« siger Ditte Charles.

Ud af ensomheden

TEMA

af Anne Reus Christensen • foto: Peter Erichsen



»Jeg følte mig enormt ensom, fordi jeg ikke bare kunne mødes med mit sædvanlige »crew« på grund af corona,« siger Anna Grace Mac Donald.

Anna Grace Mac Donald slap af med sin ensomhedsfølelse, da hun handlede på den. Anna Grace Mac Donald begyndte at komme i Ungehus CPH og anskaffede sig en kat, da hun følte sig ensom.

Gloria

Anna Grace Mac Donald kunne sidde midt i et selskab og alligevel føle sig ensom. Hun har følt sig ensom lige siden, hun var barn. »Jeg følte mig stort set ensom i alle relationer, jeg havde. Jeg følte ikke, at jeg kunne dele alle ting med mine nærmeste. Det føltes bare så tomt. Jeg følte mig rastløs. Jeg følte ensomheden som en knugen i brystet, ja som et stort sort hul,« fortæller Anna Grace Mac Donald.

Hun mener at selvværdet hænger meget sammen med følelsen af ensomhed. De dage hvor selvværdet ikke helt er i top, kan hun komme til at føle sig ensom.

»Jeg kan for eksempel være i tvivl om, jeg overhovedet kan give noget til de andre. Så kan følelsen af ikke rigtigt at passe ind opstå,« fortæller Anna Grace Mac Donald.

Ung og på vej

Anna Grace Mac Donald er 22 år gammel, og flyttede hjemmefra da hun var 16 år. Hun har boet de sidste to et halvt år på Nørrebro, og har boet i perioder sammen sin mormor, men bor alene nu. Hun er i gang med HF enkeltfagskursus, og er ved at have fundet sin vej.

»Min drøm er at blive marinbiolog, men dem er der ikke rigtigt brug for. Jeg tænker derfor på en kombination af teknik og ingeniør med speciale i marinbiologi. Min drøm er at være med til at redde havet,« siger Anna Grace Mac Donald.



»Lige meget hvem du er, og hvordan du har det, kan du altid komme ned i Ungehuset. Der er næsten altid nogen at snakke med,« siger Anna Grace Mac Donald.

Veje ud af ensomheden

Da ensomheden var værst anskaffede Anna Grace Mac Donald sig en kat. Hun synes, at det, der føles som at komme hjem til nogen, er givende. Hun fik

katten, men var også efterhånden nået til et punkt i sit liv, hvor hun kunne tage imod mennesker, og turde stole på dem.

»De eksisterer lige så meget for mig, som jeg eksisterer for dem. Jeg begyndte også at tænke på, at vi var sat i verden for at gøre det bedre for hinanden. Det har hjulpet meget på ensomheden, at jeg turde knytte mig til folk,« siger Anna Grace Mac Donald.

Anna Grace Mac Donald begyndte også at komme i Ungehus CPH. Det var godt at kunne tage et sted hen, når corona fyldte meget.

»Lige meget hvem du er, og hvordan du har det, kan du altid komme ned i Ungehuset. Der er næsten altid nogen at snakke med,« siger Anna Grace Mac Donald. Man skal ikke visiteres til ungehuset, men det var hendes bostøtte, der fortalte hende om det.

Anna Grace Mac Donald synes, det er vigtigt, at man er i stand til at give og modtage et kram.

»Jeg følte mig enormt ensom, fordi jeg ikke bare kunne mødes med mit sædvanlige »crew« på grund af corona. Jeg har tre bedste venner, og de er fantastiske,« siger Anna Grace Mac Donald, »De betyder lige så meget for mig, som jeg betyder for dem, og det hjælper på ensomheden,« forsætter hun. »Selvom de ikke er der fysisk til stede, føles det som om, de er der. Det er en følelse af at »sameksistere«,« fortæller hun.

Ensomheden banker stadig på

Anna Grace Mac Donald kan stadig indimellem føle sig ensom. For eksempel til en familiemiddag, eller når hun er i store selskaber, hvor hun ikke lige kan finde nogen at snakke med.

Hun prøver at gøre noget, når hun føler sig ensom. Hun danser for eksempel. »Hele mit liv har jeg prøvet at udtrykke mig kreativt med for eksempel maling eller dans. Jeg føler det giver mig meget. Jeg kan også gå en tur i parken og opleve, at andre hilser på mig. Det kan være et barn, der smiler til dig,« fortæller Anna Grace Mac Donald. Så kan hun føle, at hun sameksisterer med helt fremmede mennesker.

»Jeg var i går i parken og dansede alene rundt, men selvom jeg ikke var sammen med andre, følte jeg, at jeg var sammen med dem, der var i parken. Jeg følte at jeg var god nok, og havde ret til at være der. Det var en rar følelse,« siger Anna Grace Mac Donald.

julil 2021

15

Flersomhed

Mary Fonden

Flersomhed er en kampagne, som Mary Fonden, Ældre Sagen, Ungdommens Røde Kors og Røde Kors har udarbejdet og Socialstyrelsen har bevilget penge til.

Kampagnen sætter fokus på ensomhed, som omkring 380.00 danskere er ramt af. Kampagnen skal afstigmatisere og skabe forståelse for, at mennesker kan føle sig ensomme også selvom de er sammen med andre.

Du kan læse mere om kampagnen og se kampagnefilmen på flersomhed.dk. På hjemmesiden er der også en oversigt over organisationer og tilbud, hvor du kan få råd, vejledning eller for eksempel finde nye venner. Du kan også være med til at mindske ensomhed hos andre.



Ældre @ Sagen

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i juli 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.-3, 2.-2, 3.-3, 4.-3, 5.-2, 6.-2, 7.-3, 8.-3, 9.-2, 10.-2

Glorias kommende temaer

August:

Annonceblad

*Udkommer
9. august*

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.

September:

Kunst

*Udkommer
6. september*

Aktiviteter i juli

Café Rose

Mandag

10.15-10.30: Stræk din krop
11.00-14.00: Lær dit nærmiljø at kende
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

Lær København at kende ●

Fredag

10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet
10.00-11.00: Yoga
12.00-12.30: Fællesspisning ●
13.00-14.30: Samvær i caféen

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter.

Siden opdateres løbende.

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.
- Vi vil tage ud og deltage i forskellige aktiviteter i København. (hold øje med indslag på Facebook og opslagstavlen)

Kompasset

Mandag

11.00-13.00: Ombold - fodbold for alle
12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer (ikke uge 29 og 30)
13.00-14.15: Yoga (munis uge 27)
13.00-15.00: Gartnergruppen
13.30-15.30: NADA (minus uge 28, 29 og 30)

Tirsdag

10.00-12.00: De grønne fingre
10.00-12.00: Hyggebold
12.30-14.00: Puls og styrke (minus uge 28, 29 og 30)

Kompasset

Onsdag

12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer (ikke i uge 29 og 30)
12.30-13.30: Introduktion til Kompasset for nye brugere
12.30-13.30: Individuel kostvejledning (ikke i uge 28, 29 og 30)

Torsdag

10.00-11.30: Taekwondo
10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
14.00-15.30: Smykkeværksted

Fredag

10.00-11.30: Kursus - Identitet og relationer
12.30-14.00: Puls og styrke
13.00-14.30: Krea - Nørklerier

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 TMpL's facebook-side. Ingen tilmelding
12.45-15.15: Kaffe & Kronhjort, som er en gåtur i Dyrehaven eller ved stranden. Mødested Nordhavn Station ●

Fredag

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: Selvverdskursus. 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

Fredag

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

NB

Fra mandag d. 6/9 har Pinta åbent hus hver den første mandag i måneden. Vi holder Åbent Hus kl. 14.00 - 15.00.

Der vil være medarbejdere og brugere til at imødekomme jer og vi har kaffe på kanden.

juli 2021

Pinta

Tilmelding på Pintas tlf. 38799086 senest torsdagen før.

- Sidste onsdag i måneden.
- Kræver tilmelding

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: Stemmehearergruppe 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

Fredag

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. Vi glæder os til at se dig!

Aktiviteter i juli

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.

Tirsdag

09.30-10.00: Gratis morgengrød
09.30-12.30: Keramik/modellering
10.00-11.00: Udendørstræning med egen kropsvægt
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

11.00-12.00: Gågruppe i lokalområdet
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
14.15-15.00: Husmøde 1. onsdag i måneden hver måned

Torsdag

09.30-11.00: Drop-in krea
12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
13.00-15.30: Tegneforløb
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: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
12.30-14.00: Læsegruppe ●
14.00-15.00: Hatha Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden.

- 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

Ottilia

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

Fra Onsdag d. 8/9 har Ottilia åbent hus, hver den første onsdag i måneden. Vi holder åbent hus kl. 14.00 - 15.00.

Der vil være medarbejdere og brugere til at tage imod jer og vi har kaffe på kanden!

Tilmelding på Ottilias tlf. 27221293 senest mandagen før.

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

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

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

Aktiviteter i juli

ASPA

Mandag

- 10.00-14.00: IT-kursus, tilmelding kræves
- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud
- 10.00-14.00: AskovFondens Café
- 10.00-14.00: IT-kursus
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr.
- 14.00-19.30: Åbent samværstilbud
- 12.45-15.00: Gruppeforløb med Åben Dialog
- 13.30-15.30: Nysgerrig i mødet med dig selv – kursus for unge 18+, afholdes løbende

Tirsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud
- 10.00-14.00: AskovFondens Café
- 10.00-14.00: IT-kursus
- 10.45-12.30: Kulturgruppe
- 12.30-15.00: Vejen til et styrket selvværd – kursus for unge 18+, afholdes løbende
- 14.00-19.30: Åbent samværstilbud
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe

Onsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud
- 10.00-14.00: AskovFondens Café
- 15.30-16.15: ASPA Workout – udendørs træning
- 14.00-19.30: Åbent samværstilbud

ASPA

Torsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb
- 10.00-14.00: AskovFondens Café
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning, afholdes løbende
- 12.00-16.00: Samtaler v. diætist, efter aftale
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr.
- 14.00-16.00: Skak
- 14.00-19.30: Åbent samværstilbud
- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+
- 16.00-19.00: IT-salon
- 16.00-19.00: Krea-gruppe

Fredag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb
- 10.00-14.00: AskovFondens Café
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud
- 16.00-21.30: Ungecafé – fællesskab og events for unge 18+

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud

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

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 facebookside for åbningstider.

Kompasset

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

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-16.00
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

Bryd ensomheden

TEMA

af Christina Andersen • foto: Colourbox



Ved at få et kæledyr og vise det omsorg, viser du omsorg for dig selv og får selskab.

**Ensomhed er en følelse, som alle kan komme ud for på et tidspunkt i deres liv.
Læs mere om hvad ensomhed er på side 11**

Hvis du føler dig ensom, er her nogle forslag til, hvad du kan gøre for at bryde din ensomhed.

- **Stå ved følelsen og husk, at der er noget at gøre**
Første skridt på vej ud af følelsen kan være at anerkende følelsen af ensomhed og være bevidst om, at der er noget at gøre.
- **Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation**
Du kan finde hjælp til at forstå din ensomhed

ved at læse om det i bøger eller på nettet, ringe til en telefonrådgivning eller kontakte en præst eller en læge. Du kan for eksempel ringe anonymt til **psykiatrifondens telefonrådgivning på 39 25 25 25**.

- **Opsøg ligesindede**
Det kan være en god hjælp at finde ligesindede, som forstår din situation, fordi de selv er ensomme eller har været det. Du kan for eksempel besøge et samværs- og aktivitetstilbud, melde dig i en forening eller bruge

Gloria

Boblberg, som nævnes senere i artiklen. Du kan se telefonnumre og adresser på samværs- og aktivitetstilbud i Københavns Kommunes socialpsykiatri på side 23.

- **Vær rummelig overfor dig selv**
Hvis det er længe siden, at du har været social, og du synes, at du siger noget dumt eller pinligt så husk, at alle mennesker kan komme til at sige noget dumt eller pinligt en gang imellem. Du kan også tænke, at det er nyt at være social, og at al begyndelse er svær.
- **Find en hobby, der optager dig og kom fast det samme sted**
Det kan være nemmere at skabe kontakter, hvis man har noget at være fælles om, som for eksempel en hobby. Det kan være at gå til dans, lære at lave mad eller noget andet aktivt. Det, at man er sammen om noget fælles, gør at fokus bliver flyttet fra det at skabe kontakt. Du kan komme på kursus i AOF sammen med en makker og deltage på et kursus gratis gennem Frinova, som tilbyder forskellige aktiviteter ude i byen. Du kan kontakte **Frinova på tlf.: 20 51 05 62/40 14 84 15**
- **Gør de ting du drømmer om, men som du afholder dig fra, fordi du er alene**
Det kan være at gå i biografen, teatret, cykle en tur eller andet. Vær modig og gør det. Andre gør også ting alene. Forestil dig det værste der kan ske og tænk over, hvad du vil gøre, hvis det sker.
- **Gå ud i naturen og brug dine sanser**
Vær i nuet og mærk følelsen af forbundethed med naturen.
- **Lav frivilligt arbejde**
At lave frivilligt arbejde giver en forbundethed med andre mennesker. Du kan blandt andet blive besøgsven i Ældre sagen, men der er mange foreninger, der søger frivillige. Du kan for eksempel finde frivilligjobs på frivilligjob.dk.
- **Få et kæledyr og vis det omsorg**
Ved at få et kæledyr og vise det omsorg, viser du omsorg for dig selv og får selskab.
- **Læs skønlitteratur, der skildrer ensomme skæbner**
At læse om andre i samme situation kan give følelsen af at blive mødt, fordi man kan se, at andre også har det på samme måde.
- **Giv plads til følelsen**
Nogle gange skal en følelse have plads, for ellers kommer den til at fylde for meget. Forsøg derfor at lade følelsen være der, når den dukker op og lad være med at få den til at forsvinde, men bare vær i den.

Hvis du synes, det er svært at være social, kan du tage et kursus i social færdighedstræning på samværs- og aktivitetstilbuddet Otilia. Se adresse og kontaktoplysninger på side 23.

Boblberg

Boblberg er et digitalt fællesskab, hvor du kan søge alle former for venskaber. For eksempel en træningsmakker, en gåtursmakker eller hvad som helst. Før du kan bruge Boblberg, skal du oprette en profil på hjemmesiden, hvilket er gratis. Når først du har oprettet dig, kan du se andres bobler, som er en form for indlæg, hvor forskellige brugere søger venskaber til forskellige ting. Du kan også selv oprette en bobl og søge lige det venskab, du har brug for.

Røde kors

Boblberg tilbyder også samtaler i samarbejde med Røde Kors. Samtalen foregår over video på enten pc, tablet eller smartphone. Samtalens varighed er på mellem 15-30 minutter. Du kan booke en samtale på Boblbergs hjemmeside under punktet »snak sammen« i menuen. Du skal være logget ind på Boblberg for at booke en samtale på SnakSammen. Se mere på boblberg.dk

Udover samarbejde med Boblberg kan du også få en besøgsven eller blive besøgsven igennem Røde Kors. Hvis du vil være besøgsven eller have en besøgsven i Hovedstadsområdet kan du kontakte **Judith Hellsten på tlf.: 41 77 58 14, Anne-Marie Mortensen på 28 14 42 90 eller ringe til Røde Kors Hovedstaden på 38 33 64 00**

Ældresagen

Besøgsvenner

Føler du dig ensom kan du få en besøgsven eller selv blive frivillig som besøgsven. Hos Ældresagen kan du blive besøgsven eller selv få en besøgsven.

Telefonven

Har du ikke har så meget overskud til at komme ud ad døren eller er hindret i af komme ud af andre årsager kan du blive telefonven. Du kan tilmelde dig eller høre mere på tlf.: 82 82 03 00 Du kan læse mere om ovenstående på Ældresagens hjemmeside og kontakte **Ældresagens afdeling i København på tlf.: 30 28 61 17**

Kilde: psykiatrifonden.dk, boblberg.dk, rodekors.dk og aldresagen.dk

juli 2021

25

Vær med til at bryde ensomhed ved at give et måltid eller blive medlem af Folkebevægelsen mod Ensomhed. Folkebevægelsen mod Ensomhed er en folkebevægelse der er skabt af flere end 80 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder.
Enkeltpersoner kan ikke blive medlem.

Læs mere om Folkebevægelsen mod Ensomhed her: **modensomhed.dk**

DANMARK SPISER SAMMEN

- når måltider styrker fællesskaber og skaber nye venskaber



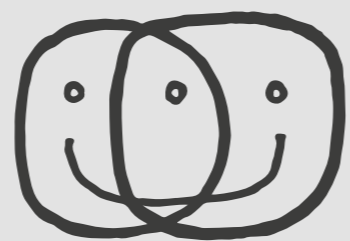
Folkebevægelsen mod Ensomhed står for Danmark Spiser Sammen.

På hjemmesiden **danmarkspisersammen.dk** kan du invitere på et måltid og du kan melde dig til at spise et måltid sammen med andre.

Hvert år i uge 17 og uge 45 finder begivenheden Danmark Spiser Sammen sted. Forskellige steder i Danmark inviteres til fællesspisning og der annonceres for begivenheden.

Du kan læse mere om Danmark spiser sammen her:
danmarkspisersammen.dk

På ovenstående hjemmeside kan du finde invitationer, navnekort, en samtalestarter og plakat som du kan printe ud og bruge til din fællesspisning.



FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Mennesker vokser i fællesskaber

I Fountain House København kan du blive medlem. Det betyder: Du er med til at drive huset og tager del i husets beslutninger. Demokrati og medlemsrettigheder er faktisk en del af fællesskabet og hverdagen i Fountain House.

Fountain House København består af tre fællesskaber for tre forskellige faser i livet – og en masse aktiviteter på tværs af de tre.



Metrohegn i Sydhavnen forskønnes af 23 unge fra Fountain House. Udstillingen hedder »Dyrk fællesskab« og består af 70 værker og skal de næste seks måneder hænge på metrohegnet.

Ungehuset Fontana har musiklokaler og kreative værksteder med engagerede faglærere. I takt med den planlagte undervisning får unge i alderen 18-30 år nye venskaber – og med tiden et bedre psykisk helbred.

I Bogstøtten oplever psykisk sårbare studerende et trygt studiemiljø med sammenhold. Et studieliv med struktur i hverdagen er ofte afgørende for at komme i mål. I Bogstøtten kan de studerende derfor få en læseplads – og holde fyraften, når Fountain House lukker.

Kernehuset består af fire arbejdsfællesskaber: kontor, café, værksted og køkken. Her tager psykisk sårbare i alderen 18-65 år frivilligt del i husets arbejdsopgaver og indgår i et fællesskab, der styrker troen på at kunne bidrage med noget og tage skridtet videre ud i verden.

Det er gratis og frivilligt for borgere i København og Frederiksberg kommuner at blive medlem af Fountain House, og der er rundvisning og introduktion hver uge.

Har du lyst til at se mere? Tjek www.fountain-house.dk.

Fountain House København
Teglværksgade 22
2100 København Ø
3916 0910
fh@fountain-house.dk

Fra depressiv, trist og modløs til 20 timers arbejde i Gloria Mediehus

Af Christina Andersen • foto: Joan Joensen



Christina Andersen arbejder nu 20 timer ugentligt for Gloria Mediehus, hvilket hun er meget glad for.

Da jeg havde det allerværst, slukkede jeg nogle gange min mobiltelefon, så ingen kunne få fat på mig, og jeg byttede næsten om på nat og dag.

Gloria

Jeg var endnu ikke fyldt 30 år, boede på kollegie i Hvidovre og havde allerede haft det psykisk dårligt i et par år. Jeg vidste ikke, hvorfor jeg havde det sådan. Jeg havde aldrig været til psykolog. Jeg troede, at det var sorg over ulykkelig kærlighed samt magtesløshed og opgivenhed over, at verden kunne være ond.

Mine diagnoser

Jeg flyttede fra København tilbage til Falster for at læse til datamatiker, da jeg var 28 år. Jeg havde meget fravær på studiet og var tit nedtrykt. En af mine medstuderende fortalte, at der var knyttet en psykolog til skolen, jeg gik på, og jeg startede i terapi. Nu fandt jeg ud af, hvad der var galt. Jeg blev diagnosticeret med depression og fik antidepressiv medicin.

Jeg har gået hos adskillige psykologer, og får den dag i dag både antipsykotisk og antidepressiv medicin. Jeg har fået stillet to diagnoser. Nemlig bipolar, og ikke bare depression, samt simpel skizofreni. Jeg kan huske, at da jeg fik stillet diagnosen simpel skizofreni, var jeg lidt mærkelig til mode, men da jeg havde læst om diagnosen, kunne jeg se den passede på mig. Det var en lettelse af finde ud, af at jeg ikke bare var doven, men der var en årsag til, at jeg ikke havde særlig meget overskud. Symptomer på simpel skizofreni er blandt andet fravær af initiativ. Man hører ikke stemmer, hallucinerer eller bliver psykotisk, men jeg har en tendens til at isolere mig, hvis ikke jeg får lavet aftaler med venner eller familie.

Førtidspension

Det første, som hjalp mig var, at jeg som 39-årig i 2010 fik førtidspension. Jeg var bestemt ikke glad for at skulle på førtidspension, men min daværende psykolog, mente det var bedst for mig. Det var det. Det gav mig ro psykisk og økonomisk.

I 2015 fik jeg et frivilligjob for Kontaktens Venner. Foreningen, som ikke eksisterer længere, var en frivillig forening for psykisk sårbare. Foreningen havde en lille nyttehave med tilhørende hus i Tingbjerg.

Mit første vendepunkt

Mit vendepunkt kom, da jeg af den daværende kasserer i foreningen Kontaktens Venner blev spurgt, om jeg ville overtage jobbet som kasserer. Jeg slog til og sagde ja, og det er det bedste, jeg har gjort for mig selv i mange år. Det, at jeg pludselig fik et ansvar og andre regnede med mig, gjorde at jeg fik mere selvtillid og ansvarsfølelse.

Min »løn« bestod af at kunne gøre noget for andre og samtidig få det bedre.

Tre gange om ugen kørte jeg til Tingbjerg, låste huset op og satte vand over til kaffe eller te. I løbet af dagen kom der andre medlemmer af foreningen og vi drak kaffe og lavede havearbejde.

Laps recovery-kursus Vendepunkter

Udover mit job, som kasserer i foreningen, begyndte jeg på et af Laps recoverykurser, Vendepunkter 1 i Kulturhuset på Tomsgårdsvej i København NV, hvor Gloria og Socialpsykiatrisk Center Nord-Vest lå. Det daværende Center Nord-Vest var en del af socialpsykiatrien.

I takt med at jeg kom i foreningen og gik på kursus, fik jeg det bedre og bedre, og da jeg senere kom på vendepunkter 3, som handlede om frivillighed, fandt jeg vej til et frivilligjob i Gloria, som søgte en korrekturlæser. Senere hørte jeg, at det var muligt at få et løntilskudsjob for førtidspensionister i Center Nord-Vest, så jeg spurgte, om der var plads til mig og vupti, havde jeg fået job i Kommunikationsafdelingen 12 timer om ugen.

Tilbage til Gloria

I december 2018 blev jeg overflyttet til Gloria, som nu lå i Vanløse.

Det arbejde, jeg udfører nu, kan ikke bare lige laves af andre og det er en god følelse. Dog har jeg stadig nogle udfordringer at kæmpe med. Jeg er for eksempel meget usikker på mig selv og spørger meget i forbindelse med mit arbejde, men det er der plads til på min arbejdsplads. Derfor kan jeg arbejde på at blive mindre usikker og blive mere selvstændigt arbejdende. Jeg har også udviklet mig siden, jeg blev ansat og gør det stadig. Førhen havde jeg problemer med at møde til tiden, men nu møder jeg til tiden hver dag. I dag har jeg det meget bedre og arbejder nu 20 timer om ugen. Jeg er velmedicineret og passer mit job med næsten ingen fraværssdage.

I hele min recovery-periode har jeg været så heldig at have en forstående familie og venner, som har været nysgerrige på, hvorfor jeg har det, som jeg har det, og har lyttet, når jeg har haft brug for det. Det betyder, så meget at have nogen, der gerne vil lytte og prøve at forstå én, så man bliver mødt og set.

juli 2021

29

Tegneforløb på Ottilia



Der stræbes mod, at du inspireres til at tage et anderledes, kreativt skridt i en recovery-proces. Tegneundervisningen henvender sig til nybegyndere og let øvede.

Målet med tegneforløbet:

Tegning, maling med mere har en god effekt på de fleste mennesker. Psykisk sårbare mennesker med megen uro i sit indre, kan have stor gavn af dette. Tegning kan ses som en aktiv form for meditation. Derfor er den velegnet for mange.

Når vi tegner og koncentrerer os om det, engagerer vi os i og træner opmærksomheden ved at holde fokus på tegneprocessen og de små beslutninger, vi hele tiden tager om streger og farvelægning. Det kan være hensigtsmæssigt at vælge en meditationsform – som tegning, der kan hjælpe dig med at få ro i kroppen og væk fra din tankestrøm ved at have noget andet at fordybe dig i. Noget hvor du ikke har fokus på din krop, og hvordan du har det.

Tegning er en måde at komme i gang med at optræne din opmærksomhed til at fokusere på noget bestemt, især hvis din opmærksomhed er meget flakkende, for eksempel når du er stresset og føler indre uro.

Mihaly Csikszentmihlyi har beskrevet, hvordan man har det, når man tegner: »En sindstilstand, hvor du er intenst engageret i aktiviteten på en måde, så du er fuldt fokuseret og koncentreret om opgaven. Du mister tidsfølelsen og glemmer dig selv, fordi du er helt til stede i din aktivitet, du er i gang med. Aktiviteten udfordrer dig tilpas meget og kræver, at du bruger en lang række af dine evner.... » Mennesker der ofte er i denne tilstand – oplever sig selv som mere lykkelige. Tegningsforløbet sigter mod recovery. At man kan bruge tegning som metode til at få indre ro.

På forløbet vil der blive undervist i forskellige tegningsteknikker. Vi tegner efter opstillede motiver.

Hvornår:

Forløbet er 5 torsdage med tegning. Med opstart torsdag d.08. juli Kl. 13-15.30
Det er gratis at deltage.

Hvor:

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

Tilmelding

For deltagelse skal du melde dig til hos: Timja mobil:30 58 05 33

Gloria

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Brevkasse

Jeg ser ikke mig selv som et seksuelt menneske, og har ikke lyst til at indgå i et forhold med andre end mig selv. Er der noget galt med mig?

Mvh Per



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.



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, fami- lieterapeut og sexolog med base i Nordsjælland. Holder foredrag, afvikler online-forløb og har pod- casten 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.

Kære Per

Det at betegne sig selv som et ikke seksuelt menneske, kan være at betegne sig selv som asexuel. Begrebet asexuel kan bedst forklares som, at man oplever en minimal eller ingen seksuel tiltrækning mod andre. For at finde ud af om du er asexuel, vil det kræve, at du går på detektivarbejde i din seksuelle lyst, hvortil jeg vil give et par eksempler på, hvor du skal være opmærksom.

Omkring én procent af befolkningen er asexuel, og modsat mennesker, som vælger at leve et liv i cølibat med seksuel afholdenhed, er asexualitet ikke et valg. Det handler om ikke at være instinktivt draget af lysten til at være seksuelt aktiv med et andet menneske, og/eller oplever den seksuelle tiltrækning.

Et af de tegn du kan være opmærksom på er, hvorledes du føler trang til sex. Asexualitet handler om selve det at føle tiltrækning, og ikke om hvorvidt du har sex. Asexuelle kan leve i parforhold og opleve, at de har sex med deres partner, med det formål at have et ønske om at tilfredsstille den anden partner, uden at føle seksuel tiltrækning til den anden. Som asexuel kan man have alt lige fra ingen seksuel lyst til en meget høj lyst, uden at søge at udleve den med andre, og man vil se det at tilfredsstille sig selv seksuelt (onani) som det foretrukne.

En persons romantiske og seksuelle orientering behøver dog ikke altid at følges ad, da det er muligt at have lyst til romantik, selv om man er asexuel. Der findes asexuelle, som ønsker at indlede romantiske forhold, for hvem det at kramme og kysse er at betragte som kærlighed, og som kan føle en romantisk tiltrækning til et andet menneske. Begrebet romantisk orientering er her et centralt begreb, da det bruges til at beskrive, hvem en person enentuel er romantisk tiltrukket af. Omvendt findes der personer, der beskriver sig selv som aromantiske.

Det ikke at føle tiltrækning må endelig ikke forveksles med en nedsat seksualdrift, som kan forekomme i perioder, når man er stresset, psykisk ustabil (enentuel medicinsk påvirkning) eller har fysisk sygdom som for eksempel rejsningsproblemer. Det er her, du selv må mærke efter, hvad der er gældende for dig! Hvis du i en periode oplever nedsat seksuel lyst, og du tænker, at en af disse ting er dækkende for din situation, skal du være opmærksom på, at det at betegne dig selv som asexuel ikke bliver en lindring for at få fred eller finde svar. Vigtigt er det, at du tager dig tid til at gå på opdagelse i din egen seksuelle lyst, og finder frem til, hvad din manglende lyst skyldes.

Det at være asexuel er en minoritet, og kan for nogle opfattes som et tabu, da vi i den grad lever i en seksualiseret tid, hvor det forventes, at alle har seksuel lyst og meget af samfundsdebatten handler om sex. Men vigtigt er det, at huske på, at grundlæggende har vi alle behov for intimitet og nærhed for at trives med vores seksualitet. Det at føle intimitet kan handle om gode følelsesmæssige relationer, som det er muligt at have med andre mennesker end en sexpartner. Tætte venskaber eller familierelationer kan i lige så høj grad være med til at give dig den nødvendige nærhed og ro.

**Bedste hilsner
fra Trine**

Gloria flytter

foto af Joan Joensen

Gloria Mediehus er flyttet til Nørrebro



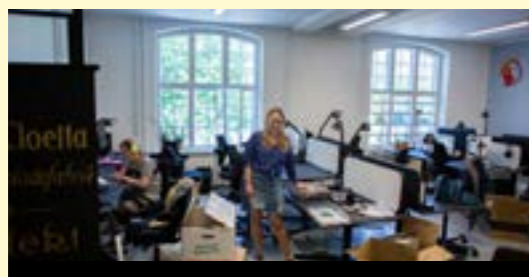
Vi optager nyhederne til Facebook op ad den smukke væg i vores møderum.



Tv-reporter Maj i fuld gang med at pakke ned i vores gamle lokaler.



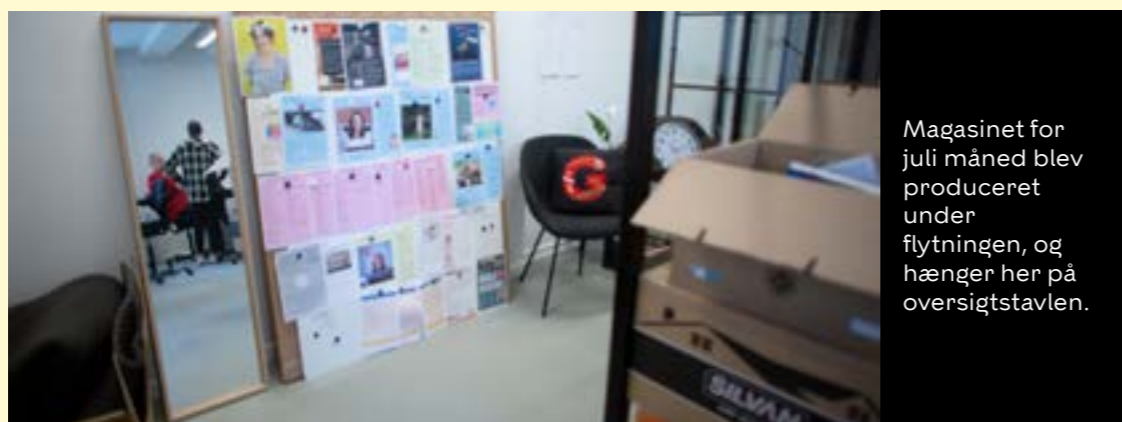
Indflytning i det nye store fælleskontor.



Tv-reporter Maj pakker ud i det nye fælleskontor.



Køkkenet og redaktørens kontor.



Magasinet for juli måned blev produceret under flytningen, og hænger her på oversigtstavlen.

Gloria

I starten af juni flyttede Gloria i nye lokaler på Nørrebro.

Vores nye adresse er:

Gloria Mediehuset
Hørsholmsgade 20C, 1. sal
2200 København N



Vores møderum hvor vi også optager nyhederne til Facebook.



Fælleskontoret, nu uden pap på gulvet.



Vi er flyttet ind på Hørsholmsgade 20, som er en gammel chokoladefabrik.

juli 2021

33

Sol over socialpsykiatrien

af Muski Maya Bræstrup • foto: Joan Joensen



Lennart Kurland er i dag så langt i sin recovery, at han arbejder 32 timer om ugen som recovery-mentor på Psykiatrisk Center Sankt Hans.

Torsdag den 17. juni var der folkemøde på Fountain House på Østerbro i København.

Overskriften på folkemødet var:

»Spørg ikke, hvad jeg fejler – spørg hvad der er sket for mig«.

Solen bager ned over Teglværksgade 22 på Østerbro, hvor Fountain House har inviteret til Folkemøde i samarbejde med Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og Landsforeningen Spor. Der er stillet pavillioner op, som skærmer de siddende gæster mod den værste varme, men mange søger alligevel skyggen på den anden side af gaden.

Hvad er der sket med dig?

Fra den anden side af gaden kan man følge med i de mange optrædere med musik, digte og vid-

nesbyrd – og naturligvis også debatten, som bliver livestreamet af TV Glad.

Direktør i Fountain House Mogens Seider siger om arrangementet: »Jeg er optaget af, at vi i psykiatrien bliver bedre til at se de mennesker, der kommer ind ad døren i øjnene og spørge: »hvad er der sket med dig?«, i stedet for at spørge: »hvad er der galt med dig?« Det lyder meget enkelt, men det er også meget svært. Det skal vi øve os på alle sammen. Og brugerne af psykiatrien skal også vide, at de må stille nogle krav til os, hvis vi bliver for firkantede«.

Gloria



Direktør Mogens Seider fra Fountain House foran Folkemødet.

Dyrk fællesskabet

Musikken, der spiller og digtene, der læses højt, er skabt i Fountain House, i samarbejde med stedets musik- og skrivelærere.

»Man kan godt komme i Fountain House, hvis man bare vil drikke kaffe og ryge smøger. Men mennesker bliver til noget sammen med andre, så vi vil gerne dyrke fællesskabet og skabe noget sammen. Alle kan et eller andet, og livet er ikke bare det, vi fejler – det er alt muligt andet ved siden af,« siger Mogens Seider.

Hele gaden dufter af kød fra grillen i madbaren, hvor mange flokkes for at smage lækkerierne fra Fountain Houses kantine. Der er også trængsel om en kaffevogn fra Kaffe Karma, som serverer barista-kaffe.



Mange søgte den svale kølighed i gården og her var der opstillet kunst, skabt af brugerne af Fountain House. Både keramik, malerier og tegninger prydede den lille gård.

Lyt, lyt og lyt

Lennart Kurland deler sit vidnesbyrd fra scenen, og er også med i paneldebatten som erfarings ekspert. Lennart Kurland har i en del år levet med en dobbeltdiagnose som psykisk sårbar og alkoholmisbruger. For fire et halvt år kulminerede det med et alvorligt selvmordsforsøg. Herefter kom han på Akuttillbuddet i Lyngby-Taarbæk kommune.

»Det, der gjorde en forskel for mig, var at møde mennesker, som lyttede og lyttede – og lyttede lidt mere. Jeg havde brug for luft. Trygge rammer, omsorg og aktiv lytning havde nærmest en magisk virkning på mig,« siger Lennart Kurland.



Der er trængsel om en kaffevogn fra Kaffe Karma, som serverer barista-kaffe.

juli 2021

35

Social Færdighedstræning

Kommunikation og samtale

Vil du have mere selvtillid i sociale sammenhænge?

Kom og træn dine sociale færdigheder sammen med andre.

Vi har fokus på:

- Kropssprog
- Indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- Venskaber, vedligeholdelse og dannelse af netværk
- Det, der er relevant for dig
i forhold til sociale sammenhænge

Der vil være en forventningssamtale, hvor du kan høre mere og sikre, at kurset er det rigtige for dig.

Kurset varer ca. 20 uger og vi mødes mandage kl. 12-14.
Kurset har løbende optag, hvilket betyder, at deltagerne starter og slutter på forskellige tidspunkter.

Det foregår i Ottilia, Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby.

Vil du vide mere ?

Kontakt Isabelle 30 58 03 33 el. hb76@kk.dk
eller Simone 29433817 el pl71@kk.dk

Selvværds kursus

Styrk dit selvværd

Har du brug for:

- at være gladere for den du er?
- at være mindre selvkritisk?
- at kunne varetage egne interesser?

På selvværds kursus arbejder vi med temaerne:

- Kognitiv bearbejdning af tanker og leveregler.
- Den indre kritiker og andre delpersonligheder
- mindfulness- og compassionøvelser
- personlige rettigheder og assertion.
- Håndtering af følelser

Du vil opleve et fortroligt rum, hvor det er trygt at arbejde med temaerne.
Inden opstart inviterer vi til en forventningssamtale, fordi vi gerne vil sikre os, at du får en god oplevelse, og at kurset er det rigtige for dig.

Kurset varer 20 uger, og vi mødes 2 timer hver uge.

Kursus er torsdage kl. 12-14 i Ottilia på Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby eller onsdage kl. 13-16 i Pinta på Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Kurset er med løbende optag.

Vil du vide mere ?

Kontakt Isabelle 30 58 03 33 el. hb76@kk.dk

10 ugers Mindfulness kursus

Tirsdage kl. 13.30 -15.30

Mindfulness er træning i at være nærværende i nuet og mestre et liv med svære tanker og følelser, kriser, stress, depression med mere.

Ved at bruge dine sanser og mærke, lytte og se, hvad der er i dig og omkring dig, giver du dig selv et pusterum fra bekymringer og spekulationer om fortid og fremtid. Det er samtidig træning i at forholde sig neutralt og ikke-dømmende til følelser, tanker, omgivelser, relationer med mere. Gennem meditation trænes du i at identificere og acceptere, de tanker og følelser du rummer og bevidst vælge, om du vil reagere på dem.

Opstart efter sommerferien når holdet er fyldt.

For deltagelse: kontakt Isabelle på hb76@kk.dk eller 30580300 for aftale om en kort forventningssamtale.

Vil du vide mere?

Kontakt Isabelle 30 58 03 33 el. hb76@kk.dk



Lille SKOLE for VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for voksne med sindslidelser. Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film, kultur og meget mere. Kontakt skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk. Der er deltagerbetaling.

Næste semester starter mandag

den 9. august. Der er mulighed for at tilmelde sig løbende. Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage kl. 11. Første gang efter sommerferien er 2. august. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

Caféen er skolens mødested. Her kan du købe kaffe og te. Mandag, onsdag og torsdag kan du købe et varmt måltid mad til 30 kr.



Har du lyst til at

gå på aftenskole i efteråret



Har du altid haft lyst til at prøve kræfter med keramik eller ønsket at gå til Kung Fu? Så er der nu mulighed for at tage en hobby eller interesse op og dele den med andre på et aftenskolehold.

I efterårssæsonen tilbyder Frinova nemlig et valgfrit og gratis aftenskolekursus hos AOF Storkøbenhavn. Du skal være tilknyttet socialpsykiatrien, altså få hjemmevejledning, bo på et botilbud eller komme på et aktivitets- og samværsted for at være berettiget til tilbuddet.

Du kan få en frivillig makker på holdet, hvis du har lyst.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig ved at kontakte Frinova på

frinova@sof.kk.dk eller på tlf.nr.: 2170 4328.

Kurserne finder du på AOFs hjemmeside:

<https://aof.dk/aftenskoler/aof-storkobenhavn/>. Du kan også læse om tilbuddet og tilmeldingsprocessen i vores folder, som du kan finde på Frinovas Facebookside.

Tilmeldingsfristen er den 1/9-2021.

