



---

# Gloria

---

Gratis \* oktober 2021 \* Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 50

---

## *Stemmehører*

*“Det tog mig tre år at lære at tale med stemmerne,  
men i dag taler jeg fint med dem”*

*\*Michael Cidlik*

*\*Maskine Maskine Amager\**

*\*Don't fear the weird\**

*\*Glorias Kildebank\**

## Skribenter

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Jonas Jyde Pedersen  
Troels Langemark

## Korrektur

Christina Andersen  
Liselotte Andreasen

## 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](mailto:jr4e@kk.dk)

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: [gloria@kk.dk](mailto: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](http://socialpsykiatri.kk.dk)

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

Forside: Michael Cidlik  
Fotograf: Troels Nielsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 1. november er fredag den 8. oktober

## Kære læser

Har du nogensinde hørt nogen kalde på dig, for bagefter at finde ud af, at du var helt alene?

At høre stemmer er virkelig for dig, også selvom andre ikke kan høre dem, og nej du behøver ikke at have en psykiatrisk diagnose for at høre stemmer.

Ifølge stemmehørereksperter Trevor Eyles er det en fordel at acceptere sine stemmer, da de er en forsvarsmekanisme, som vi kan lære noget af.

Selv de meget negative stemmer kan vi lære at tolke, så deres budskab bliver klart for os.

Det er Michael Cidlik et godt eksempel på. Han har i mange år hørt en meget negativ stemme, som blandt andet har opfordret ham til selvmord. Ved at deltage i en stemmehørergruppe lærte Michael Cidlik, at stemmen er særlig aktiv, når han gør noget i sit liv, som stresser ham, så på den måde bliver stemmen et advarselstegn. Det kan du læse mere om på side 22-23.

På Amager ligger det brugerdrevne værested ved navn Maskine Maskine Amager. Her er der mange muligheder for at udfolde sig i et af deres spændende værksteder. Vores fotograf Peter Erichsen var et smut forbi og resultatet kan du se på side 30-31.

Hvis et af Glorias mange temaer har givet dig lyst til mere viden, har du nu muligheden for at dykke ned i vores Kildebank, hvor vi har samlet mange af vores bedste kilder. Se hvordan på side 35.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså  
Redaktør for Gloria Mediehus



## Indhold

### Tema

- 11 **Selvom du er rask, kan du godt høre stemmer**  
Fakta om stemmehøring
- 12 **Acceptér dine stemmer**  
Trevor Eyles, uddannet psykiatrisk sygeplejerske i England og psykoterapeut
- 22 **Fra nedgørende stemmer til støttende stemmer**  
Michael Cidlik fortæller sin personlige historie
- 24 **Hospitalslimbo**  
Digt af Michael Seitzberg
- 26 **Her kan du henvende dig, hvis du eventuelt er generet af stemmer**  
Oversigt over stemmehørergrupper i København
- 26 **Interview med lederen af Café Sonja**  
Café Sonja på Saxogade, Vesterbro
- 30 **Maskine Maskine Amager (MMA)**  
Værested på Amager
- 35 **Glorias Kildebank**  
Vi har samlet vores kilder i en kildebank



## Hverdagsgruppe

Øg din trivsel gennem bedre balance i hverdagslivet med meningsfulde aktiviteter

Vil du gerne have et tilfredsstillende hverdagsliv med bedre balance i dine aktiviteter?

Kan du måske genkende noget i de følgende udsagn?

- Jeg får ikke altid gjort det jeg virkelig ønsker
- Det er svært at fylde dagen ud med noget af det der gør mig tilfreds med min hverdag
- Jeg ved ikke hvad der interesserer mig
- Jeg har for meget at se til i min hverdag
- Jeg har svært ved at vælge aktiviteter til/fra i min hverdag
- Jeg har svært ved at finde lyst eller overskud til at komme ud af døren
- Det er svært at finde en god balance mellem hvile og aktivitet i hverdagen

### Indhold:

- Du får før gruppens opstart ved en individuel forsamtale støtte til at formulere 2-3 meningsfulde konkrete aktivitetsmål, som du arbejder med i forhold til dit eget hverdagsliv.
- Der vil være erfaringsudveksling og du vil møde andre der har oplevet udfordringer med at få hverdagslivet til at fungere. Sammen kan vi arbejde med at håndtere det der gør hverdagen udfordrende og støtte hinanden i at opnå en god hverdag.
- Du vil sammen med 8-10 andre deltagere erfare hvordan i hver især kan bruge aktiviteter i hverdagen til at bakke op om et tilfredsstillende hverdagsliv. Med udgangspunkt i dine mål for et godt hverdagsliv opnår du øget forståelse for hvordan aktiviteter kan bidrage til øget livskvalitet i hverdagen.
- Der vil være en blanding af teoretisk forståelse af hverdagsaktivitet i relation til trivsel samt afprøvning af forskellige aktiviteter inden for b.la.
  - Netværk
  - Madlavning
  - Fysisk aktivitet
  - Kreative aktiviteter
  - Andre emner af relevans for deltagernes personlige målsætning

### Formålet med hverdagsgruppe:

- Formålet er, at du som deltager opnår kompetencer til at udnytte mulighederne for at fastholde og skabe nye vaner mod den hverdag, du ønsker.
- Du får som deltager i gruppen en forståelse af, hvad meningsfulde hverdagsaktiviteter betyder for menneskers mentale og fysiske trivsel

**Hvornår:** Onsdag d. 3. november. 2021, kl. 13:00 – 15:00 inkl. pause og 19 onsdage frem

**Hvor:** Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby (på Aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia)

Vil du høre mere eller tilmelde dig?

Kontakt Maria J på 21 33 63 38 eller SS3D@kk.dk  
eller Simone på 29 43 38 17 eller PL71@kk.dk

# 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** oktober dykker Glorias Radio ned i temaet Stemme-hører.

**V**i taler med forsker og antropolog Tanya Luhmann fra Stanford University i USA om, hvordan de stemmer, man hører, kan være kulturelt betinget afhængigt af hvilken del af verden, man bor i.

**V**i taler også med psykolog Olga Runciman om, hvordan de arbejder i de stemmehørergrupper, som hun afholder i København.

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

**RADIO**  
GLORIA

# Se Gloria TVs 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

Test din viden om stemmehøring i denne måneds Gloriaquiz

**1. At høre stemmer betyder også...**

1. at være hørehallucineret
2. at høre efter
3. at man har en psykiatrisk diagnose

**2. Hvis man hører stemmer kan man organisere sig i**

1. Psykiatrifonden
2. Stemmehørernetværket i Danmark
3. Psykiatrien

**3. Hvis man hører stemmer kan det for eksempel opstå i forbindelse med**

1. Psykiske traumer
2. Sociale sammenkomster
3. Fødslen

**4. Det internationale stemmehørernetværk er organiseret i**

1. Galebevægelsen
2. Hearingvoices
3. Intervoces

**5. Hvor mange ud af dem der hører stemmer skønnes at søge hjælp i psykiatrien?**

1. 2/3
2. Ingen
3. 1/3

**6. Hvor mange procent af befolkningen skønnes at høre stemmer?**

1. 2-4 procent
2. 1/3
3. Alle

**7. Du kan kun høre stemmer, hvis du har en psykiatrisk diagnose.**

1. Ja
2. Nej

**8. Hvor kan man søge hjælp, hvis man hører stemmer?**

1. Psykiater
2. Ingen steder
3. En ørelæge

**9. Findes der stemmehørergupper i København?**

1. Ja
2. Nej

**10. Hvilken psykiatrisk diagnose forbindes typisk med stemmehøring?**

1. PTSD
2. Skizofreni
3. Bipolar

**Svarene finder du på side 15**

Drømmer du om ændringer i dit liv?

# KURSUS Identitet og Relationer

Vi mødes fredage kl. 10-12. Første gang 29. oktober

"Identitet og Relationer" er et samtalekursus, hvor vi sammen arbejder med emner som grænsesætning, kommunikation, roller, selvværd, selvkritik og værdier.

Vi skal tale om, hvem vi er, hvem vi betyder noget for og hvem, der betyder noget for os.

Kurset giver god mulighed for at spejle sig i de andre deltagere og deres erfaringer.

På hver kursusgang vil der være et lille oplæg om dagens tema.

Der vil være individuelle og sidemandsøvelser samt god tid til drøftelse i hele gruppen.

Vi mødes i alt otte gange, og der er plads til otte deltagere. For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.



Christine



Sheila

Hvis du er interesseret i at deltage, så kontakt os, og aftal tid til en forventnings samtale, hvor du kan høre mere.



# Det filosofiske hjørne

## Kære Emilie

Grænsen mellem det »raske« og det »sygelige«, er længe blevet behandlet af filosofien. Især den franske filosof Michel Foucault (1926-84), har udfordret den historiske og nuværende grænse imellem de to på en særlig måde.

I værket Galskabens historie i den klassiske tidsalder, beskriver han hvordan »galskab« opstod som kategori, nemlig fordi flertallet i samtiden blandt andet ønskede at definere sig som »de normale«. Heraf opstod diverse asyler, behandlingsformer samt diagnoser, og en af hans pointer er, at grænsen ikke altid blev trukket lige retfærdigt.

Grænsen blev nemlig ofte trukket på en måde, hvor behandlere, psykiatere, terapeuter og så videre (de normale) kom til at reproducere samfundets normer, imens de samtidig insisterede på at repræsentere en uafhængig og distanceret videnskab. Den unormales adfærd blev hermed ofte sygeliggjort, og de forvandles fra retskafne borgere til syge individer.

Så grunden til jeg er vild med dit spørgsmål er, at du har en antagelse som også Foucault virker til at have: psykiske sårbarheder er i et eller anden omfang, en normal del ved det at være et menneske.

Det skal siges, at der selvfølgelig er visse åbenlyse tilfælde, hvor man ikke er i tvivl om hvorvidt der er tale om en psykisk lidelse. Men fordi den kultur vi er en del af, historisk set har sidestillet afvigende adfærd med en lægevidenskabelig sygelig adfærd, er man måske berettiget i at have visse forbehold – for eksempel blev homoseksualitet først officielt fjernet fra Sundhedsstyrelsens liste over psykiske sygdomme i 1981, og det var kriminaliseret helt op til 1933.

Mit svar på dit spørgsmål vil derfor være, at meget af svaret skal findes i dig selv.

Referencerammen for hvornår din psykiske sårbarhed er normal eller en lidelse, afhænger meget af (men ikke udelukkende) i hvor stor grad du føler, det begrænser dig i at leve et fuldt og lykkeligt liv.

Psykiske sårbarheder er noget de fleste har i mere eller mindre grad. Det afgørende er dog, hvornår du føler, at det begrænser dig nok til, at du selv synes, det er en lidelse. Det er måske en grænse, du skal have hjælp til at finde hos en professionel, og det er måske en flydende grænse, men det er i sidste ende et spørgsmål, der altid er værd at stille sig selv:

Hvis jeg skulle definere mine psykiske sårbarheder ud fra mig selv og mit eget liv, i stedet for ud fra samfundet og dets normer, hvordan forstår jeg dem så egentlig lige nu og her?

Med venlig hilsen  
Jonas Jyde Pedersen

## Musikforløb

Træning i sammenspil

### Vil du træne dine musikalske færdigheder og lære at omsætte følelser til et produkt i samarbejde med andre?

Forløbet kan inspirere til fremtidig deltagelse i musiklivet og samfundets forskellige musikrelaterede kulturtilbud. Ved aktiv at beskæftige sig med musik, trænes deltagernes koncentration, finmotorik samt følelsesmæssige og intellektuelle udvikling.

#### Vi har fokus på:

- Anvende et bredt udvalg af musikinstrumenter og musiklokalets tekniske udstyr
- Deltage i sammenspil med opmærksomhed på det musikalske udtryk
- Opnå et basalt kendskab til notation
- Bruge notation som støtte for musikudøvelse
- At udtrykke dine følelser og omsætte dem til et konkret produkt

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

Kurset varer 20 uger og vi mødes mandage kl: 10:00 – 12:00.

Startdato: mandag den 1. november

Det foregår på Pinta, skjulhøj allé 2, Vanløse

### Vil du vide mere?

Kontakt Jacob tlf.: 40486204 eller mail: vn62@kk.dk

# Selvom du er rask, kan du godt høre stemmer

af Troels Langemark • foto: Colourbox



Nogle mennesker hører flere stemmer, men som regel er der én, som er dominerende.



Stemmerne kan komme til udtryk i hovedet eller som lyde, der kan komme andre steder fra.

**At høre stemmer kan udmønte sig på mange forskellige måder. Stemmerne kan være dømmende, bebrejdende. Stemmerne kan være mandlige, kvindelige eller personer uden køn.**

Nogle mennesker hører flere stemmer, men som regel er der en, som er dominerende. Stemmerne kan komme til udtryk i hovedet eller som lyde, der kan komme andre steder fra.

#### 50 procent af skizofrenidiagnosticerede hører stemmer

Det at høre stemmer refereres ofte til en psykiatrisk diagnose som regel skizofreni, men man kan også høre stemmer uden en psykiatrisk diagnose.

I psykiatrien ses det, at høre stemmer, som en behandlingskrævende tilstand. Dette kan skyldes, at et af de primære tegn på skizofreni er at hallucinere, hvilket også kan indebære det at høre stemmer. Godt 50 procent af dem, der har en skizofrenidiagnose hører også stemmer.

#### Stemmehører uden forudgående sygdom

At høre stemme er ikke i sig selv et symptom på sygdom, men sker i 2-4 procent af befolkningen.

Nogle undersøgelser giver dog et højere estimat på omkring 8 procent, skriver hearingvoices-networkireland.ie. Ifølge Psykovision optræder stemmehører i alle kulturer, men bliver tillagt forskellige betydninger og værdier alt efter sammenhængen, de optræder i.

Lyt med på Gloria radio den 7. oktober, hvor vi taler om kulturforskelle i stemmehøring med Tanya Luhrmann, professor i antropologi ved Stanford University i USA

**På side 25 kan du finde en liste over stemmehørergrupper i Danmark.**

Kilder:

Forside (stemmehoerer.dk)

Hearing Voices Network Ireland | HVNI

Forside (psykuvision.dk)

# Accepter dine stemmer

af Ulla Døssing • foto: Colourbox

**TEMA**



»Hvis man ikke anerkender sine stemmer, men ignorerer dem, bliver stemmerne aggressive,« siger Trevor Eyles, som er uddannet psykiatrisk sygeplejerske i England og psykoterapeut.

**Ifølge stemmehørerkonsulent Trevor Eyles er det en fordel, at man som stemmehører accepterer og anerkender de stemmer, man hører.**

Trevor Eyles er uddannet psykiatrisk sygeplejerske og psykoterapeut og har gennem de sidste cirka 30 år arbejdet i psykiatrien. Han underviser i det at høre stemmer, og han faciliterer stemmehørergupper, hvor folk, som hører stemmer, sammen med ham arbejder på at give stemmerne mening og dele erfaringer med de andre stemmehørere i trygge og fortrolige rammer.

»Stemmehøring er en auditiv oplevelse. Stemmerne kan være hviskende eller råbende. Hvis man kæmper imod stemmerne, kommer man ingen vegne. Folk som hører forstyrrende stemmer, har svært ved at acceptere dem. De er måske

blevet fortalt, at de er syge, og har ikke lyst til at høre stemmer og lytte til dem. Men stemmerne har et beskyttende formål. De er en forsvarsmekanisme,« siger han.

Ifølge Trevor Eyles bliver stemmerne mere aggressive, hvis man vælger at ignorere dem. Hvis man til gengæld accepterer dem, så bliver de mere venligt stemt.

»Det er en langvarig og udfordrende proces at lære at acceptere og lytte til sine stemmer, især for dem, som har hørt modbydelige stemmer i mange år. Der er imidlertid en årsag til, at stem-

Gloria

merne er der, og man skal som stemmehører finde ud af, hvad ens stemmer dækker over og forstå dem i lyset af sin livshistorie,« siger Trevor Eyles.

## Raske stemmehørere

Men ikke alle kæmper med de stemmer, de hører. Der findes flere raske stemmehørere end ikke-raske stemmehørere. Omkring 6 procent af hele jordens befolkning er angiveligt stemmehørere. Trevor Eyles fortæller, at 2/3 af disse 6 procent ikke har problemer med at høre stemmer. Kun 1/3 har problemer med deres stemmer, og det er typisk denne 1/3, som søger hjælp.

Ifølge Trevor Eyles bliver stemmerne et problem, når ens stemmer er relateret til følelsesmæssige traumer. Det er disse traumer, som gør, at stemmehørere lider under de stemmer, de hører. Raske stemmehørere hører rare og behagelige stemmer. De hører for eksempel deres mormors rare stemme, som roser og støtter dem, og bliver ikke forstyrret af deres stemmer, og søger derfor ikke hjælp.

## Alle kan høre stemmer

Trevor Eyles mener, at alle mennesker evner at høre stemmer. Når han underviser psykiatrisk personale i stemmehøring, beder han de tilhører, som har prøvet at høre stemmer om at række hånden op.

»Her er der typisk ingen af tilhørerne, som rækker hånden op, men når han spørger, om nogen har haft en oplevelse, hvor de troede, at nogen kaldte på dem, så er der mange, som rækker hånden op,« siger Trevor Eyles. Trevor Eyles spørger dem videre, hvorvidt tilhørerne har oplevet at deres telefon ringede, selvom den rent faktisk ikke har ringet.

»Ja, så er der en hel del af tilhørerne, som nikker genkendende til den oplevelse,« siger Trevor Eyles.

## Anerkend stemmerne

Trevor Eyles mener, at det er vigtigt, at vi som samfund anerkender, at stemmehørerne rent faktisk hører stemmer. Stemmehørere har en oplevelse af at høre en stemme, som er lige så virkelig for dem, som sad de sammen med en ven og hørte vennens stemme tale til sig.

Diverse forskningsresultater fortæller os imidlertid ikke, hvorfor et menneske hører stemmer. Men det er vigtigt at acceptere, at folk rent faktisk hører

stemmer, og her refererer Trevor Eyles til, at dem, som ikke hører stemmer, også skal lære at acceptere, at folk som hører stemmer rent faktisk gør det. Dette også selvom forskning viser, at målinger viser, at stemmehørere ikke har en auditiv oplevelse, når de hører stemmer, men en oplevelse, som kun er baseret på hjerneaktivitet.

## Nye muligheder

Ifølge Trevor Eyles er mange stemmehørere blevet fejldiagnosticeret med en diagnose som for eksempel skizofreni. Stemmehøring har typisk været noget psykiatrien har ment, man skulle medicinere imod. Men pionerer som Trevor Eyles har været med til at bane vejen for nye muligheder.

Det kan være svært at håndtere sine stemmer. Men det er en mulighed at blive del af for eksempel en af Trevor Eyles stemmegrupper (i Aarhus) og gennem dialog og opbakning lære at tackle sine stemmer og tage styring i sit eget liv.

**Se hvor du finder stemmehørergupper i København på side 25.**



»Stemmerne bliver et problem, når ens stemmer er relateret til følelsesmæssige traumer,« siger Trevor Eyles, som er uddannet psykiatrisk sygeplejerske i England og psykoterapeut, underviser i stemmehøring og facilitator af stemmehørergupper.



## Socialrådgivning

Jeg er uddannet socialrådgiver og har en kandidat i socialt arbejde. Jeg har arbejdet som socialrådgiver, fagspecialist og senest som teamleder inden for beskæftigelses- og socialområdet. Jeg har erfaring med følgende:

- Ansøgning om enkeltydelser
- Ansøgning om ydelser generelt (kontanthjælp, uddannelseshjælp med mere)
- Kendskab til støtteforanstaltninger efter serviceloven, beskæftigelsesloven og aktivloven
- Tværfagligt samarbejde med kommuner
- Oprettelse af nem-id og andre administrative arbejdsopgaver i forhold til SKAT, gældsrådgivning, rådgivning hvad angår økonomi eller bank
- Virksomhedsrettet støtte, herunder generel råd og vejledning hvad angår brugernes muligheder i forhold til arbejdsmarkedet (virksomhedspraktik, løntilskud, tilskud til førtidspensionister med mere)
- Feedback på ansøgninger og cv'er
- Gruppeorienterede workshops
- Læse dokumenter fra kommunerne
- Yde vejledning og guide brugerne i forhold til deres behov generelt (fx bolig, ansøgning om depositum, pædagogisk støtte i hjemmet eller mentorhjælp).

Hvis du som bruger har behov for rådgivning inden for ovenstående, eller har andre spørgsmål – kan du booke dig ind i skemaet.

Torsdag d. 9 september 2021	Navn
Hver konsultation er 40 min	
16.30-17.10	
17.15-17.55	
18.00-18.40	
18.45-19.30	
Venteliste: hvis der er nogen som ikke dukker op til sin tid, kan du skrive dig på her, og så får du tiden, hvis du er på Mamma Mia.	

Hilsen Bulut ☺

Gloria

# Aktivitetskalender

## Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i oktober 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: 1-1, 2-2, 3-1, 4-3, 5-3, 6-1, 7-1, 8-1, 9-1, 10-2

## Glorias kommende temaer

### November:

*Sprogets betydning*

*Udkommer 1. november*

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.

### December:

*Best of*

*Udkommer 6. december*

oktober 2021

15



# Aktiviteter i oktober

## Café Rose

### Mandag

Book tid - individuel sundhedssamtale  
10.30-11.30: De grønne fingre  
11.00-14.00: Samvær og gåtur med Peer2Peer  
13.30-15.30: Nørklerier

### Tirsdag

10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring  
10.00-12.00: Vær med i køkkenet  
12.00-12.30: Fællesspisning ●  
13.30-15.30: IT-hjælp

### Onsdag

12.30-14.00: Samvær og samtale  
14.00-15.30: Yin yoga

### Torsdag

10.00-12.00: Meditativ tegning  
12.00-12.30 Fællesspisning ●  
14.00-15.00: Fællesmøde (28/10)  
14.00-15.30: Temaeftermiddag (når der ikke er fællesmøde)

### Fredag

10.00-12.00: Vær med i køkkenet  
10.15-10.30: Stræk din krop  
10.30-11.30: Samspil og sang  
12.00-12.30: Fællesspisning ●  
13.30-14.30: Intro for nye brugere

### NB:

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

● Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

## Kompasset

### Mandag

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning  
12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer  
13.00-15.00: Gartnergruppen  
13:30-15:30: NADA

### Tirsdag

10.00-12.00: De grønne fingre  
12.00-13.30: Puls og styrke

## Kompasset

### Onsdag

12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer  
12.30-13.30: Introduktion til Kompasset for nye brugere  
12.30-13.30: Individuel kostvejledning  
13.30-15.30: Smykkeværksted  
14.30-15.30: Fællesmøde (onsdag den 27/10)

### Torsdag

10.00-12.00: Netværksgruppe: Erfaringer fra jobcenteret (første gang er den 13/10)  
10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord

### Fredag

10.00-12.00: kursus "Identitet og relationer", (første gang 29/10)  
12.00-13.30: Puls og styrke  
13.00-14.30: Krea - Nørklerier

## TMpL

Team Mod på Livet

### Mandag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

### Tirsdag

12.45-13.30: Hop i Havnen (vinterbadning), afgang fra Svendborggade ●

### Onsdag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●  
17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. kun i lige uger ●

### Torsdag

13.00-14.45: Kaffe & Kongespil i Fælledparken ●

### Fredag

10.00-11.30: Lytterum. Samtalegruppe i Svendborggade ●  
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
- Tilmelding senest dagen før inden kl. 13.00 på 30 57 97 67

Gloria

# Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

## Pinta

### Mandag

09.30-11.00: Gåtur i nærområdet  
10.00-12.00: Musikforløb (tilmelding til Jacob)  
10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe (tilmelding til Simone eller Maria J)  
13.00-15.00: Gør det selv-forløb (tilmelding til Thomas)  
13.00-15.30: Teaterforløb (tilmelding til Timja eller Jacob)  
14.00-15.00: åben hus for brugere af huset første mandag i måneden (tilmelding til medarbejder senest torsdag ugen før)

### Tirsdag

09.30-11.00: Gåtur i nærområdet  
10.00-12.00: NADA  
10.00-11.00: Løbegruppe  
10.00-14.00: Kend din by. Vi udforsker vores fælles hovedstad. Vi vil ofte opholde os en del udendørs, så klæd dig på efter vejret (tilmelding til Dorthe)  
10.00-12.00: §85 gruppeforløb (visiteres af sagsbehandler)  
12.00-15.00: Brætspil og lytte til musik  
14.00-15.00: Tegning

### Onsdag

13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag (tilmelding til Isabel eller Maria)

### Torsdag

09.30-11.00: Gåtur i nærområdet  
10.00-12.00: NADA ●  
11.00-12.00: Hjælp til E-boks og Nem-id  
10.00-14.00: Undervisning i madlavning (tilmelding til Dorthe)  
10.00-12.00: Have/naturforløb (tilmelding til Simone eller Lise)  
13.00-14.00: Ugeplanlægning  
14.00-15.00: Social byhave. Vi ordner Pintas have

### Fredag

09.30-11.00: Gåtur i nærområdet  
10.00-12.00: NADA ●  
12.30-14.00: Læsegruppe (lydbøger og læsestof)  
13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●  
14.00-15.00: Fællessang/musik

### NB

- Kræver tilmelding
- Kræver tilmelding til medarbejder

oktober 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: Stemmehørergruppe 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: Krea workshop ●  
13.00-15.00: Musik

### Fredag

10.00-11.00: Morgenmad  
10.15-12.00: Fitness  
11.00: Rundvisning  
12.00-13.00: Frokost  
13.30-14.30: 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. Temaet i oktober er efterårets natur

Vi glæder os til at se dig!

17

# Aktiviteter i oktober

## Ottilia

### Mandag

- 09.30-12.30: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 10.00-11.30: Stressgruppe (tilmelding til Maria S)
- 11.00-11.30: Meditation
- 12.00-14.00: Social Færdighedstræning
- 13.00-15.30: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 14.00-15.00: Vinyasa yoga

### Tirsdag

- 09.30-10.00: Lav din egen morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 10.00-11.00: Udendørstræning med egen kropsvægt
- 10.00-12.00: Gruppeforløb §85 (visiteres af sagsbehandler)
- 12.30-13.30: NADA
- 13.00-15.45: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 13.45-15.15: Tennis/badminton ved KFIU Hallen ●
- 13.30-15.30: Mindfulness-kursus
- 14.00-15.00: Kropsbevidsthedstræning

### Onsdag

- 11.15-12.15: Gåtur i lokalområdet
- 13.00-15.00: Hverdagsgruppe. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet
- 13.00-15.45: Keramik/modellering
- 13.00-15.00: Tag styring over dit hverdagsliv - så det bliver meningsfuldt for dig
- 14.00-15.00: Åbent hus første onsdag hver måned (tilmelding til medarbejder senest mandag samme uge)
- 14.15-15.00: Husmøde 1. onsdag i måneden hver måned

### Torsdag

- 09.30-12.00: Åbent værksted. Strik, syning, ler, tegning med mere
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 13.00-15.30: Tegne- og meleteknikker (tilmelding til Timja)
- 14.00-15.45: Nada. ●

- Tilmelding til medarbejder
- Kontakt Isabelle for nærmere info på tlf.: 30 58 03 00

## Ottilia

### Fredag

- 09.30-10.00: Lav din egen morgengrød
- 10.00-11.30: Søvngruppe
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse
- 12.30-14.00: Sansegruppe. Håndter sanseindtryk i hverdagen
- 12.30-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
- 14.00-15.00: Hatha Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden
- 14.30-14.45: Glorias nyheder. Aktuelle temaer og tilbud

### NB:

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

## 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

Gloria

# Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

## Mamma Mia

### Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe
- 15.00-16.40: Keramik ●
- 17.00-18.40: It-undervisning ●

### Tirsdag

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

### Onsdag

- 10.00-11.40: Historier fra livet ●
- 12.00-13.00: Brugermøde
- 13.00-14.30: Gågruppe
- 14.30-16.00: Billedkunst og maleri (hold 1) ●
- 16.15-17.45: Billedkunst og maleri (hold 2) ●

### Torsdag

- Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden
- 11.00-12.55: Guitar ●
- 13.00-14.40: Samspil ●
- 16.00-17.40: Foto ●

### Fredag

- 10.45-12.15: Bliv glad for vand ●
- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.00-14.30: Gågruppe
- 13.10-14.40: Sang ●

- Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

oktober 2021

## Fountain House

### Mandag

- 09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 10.00-12.00: Filosofi med Jesper Bering
- 13.00-15.00: Sensitiv yoga med Krystyna Kowalski
- 13.00-15.00: Make-up og selvpleje med Petra Olesen
- 13.00-15.30: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

### Tirsdag

- 09.30-12.00: Guitar med David Springbord
- 10.00-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svendsen
- 10.00-12.00: Foto med Henriette Lykke
- 12.30-16.00: Indspil og udgiv en sang
- 13.00-15.30: Skriveværksted med Nina Schack Kock

### Onsdag

- 09.30-12.00: Håndarbejde med Marianne Johnstad
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 13.00-15.00: Mentalisering og nærvær med Marianne Møller
- 13.00-15.30: Håndarbejde med Marianne Johnstad

### Torsdag

- 10.00-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.30: Krativ skrivning med Helle Merete Brix
- 15.30-18.00: Rocksamspil

### Fredag

- 09.30-12.00: Keramik med Sidse Møller
- 12.30-14.30: Blomsterbinding med Tanja Ærtebjerg
- 12.30-15.00: Keramik med Sidse Møller

### NB:

Tilmedling på Fountain Houses hjemmeside [www.aftenskolenfh.dk](http://www.aftenskolenfh.dk)

19

# Aktiviteter i oktober

## ASPA

### Mandag

- 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. ●
- 13.30-15.30: Nysgerrig i mødet med dig selv – kursus for unge 18+, afholdes løbende ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

### 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 ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe .
- 16.00-17.30: ASPA yoga. Først til mølle ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

### 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 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetaling ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-21.00: 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. ●
- 13.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: 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

### Åbningstider:

Man-tors: 10.00-21.00  
Fre-søn: 12.00-17.00

## ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N  
Tlf.: 35 30 17 26

### Åbningstider:

Man: 09.00-16.00  
Tirs: 09-18.00  
Ons: 09-16.00  
Tors: 09.00-20.00  
fre: 09.00-21.30

## Café Rose

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

### Åbningstider:

Man: 10.00-16.00  
Tir: 10.00-16.00  
Ons: 12.30-14.00  
Tors: 10.00-16.00  
Fre: 10.00-15.30

## Ottilia

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

### Åbningstider:

Ring eller se på aktivitets- og samværstilbuddet 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 - 15.45  
Tirs: 09.30-15.45  
Ons: 11.15-15.45  
Tors: 09.30-15.45  
Fre: 09.30-15.15

## 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

## Fountain House

Teglværksgade 22  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 09 10

# Fra nedgørende stemmer til støttende stemmer

af Christina Andersen • foto: Troels Nielsen

**TEMA**



Michael Cidlik, 41 år, tømrer og stemmehøreacilitator, har hørt stemmer, siden han var 20 år.

**At høre stemmer behøver ikke nødvendigvis kun at være negativt. Michael Cidlik, 41 år, tømrer og stemmehørerfacilitator, har hørt stemmer, siden han var 20 år og finder støtte i sine stemmer, selvom de også kan være negative.**

»Første gang jeg hørte en stemme, troede jeg det var mine egne tanker. Jeg hørte en mands stemme, som opfordrede mig til at gøre mere ved mit skolearbejde,« fortæller Michael Cidlik. Fjorten dage senere hørte han igen stemmen, da han gik på gaden. Han så sig omkring, men der var ikke andre end ham, og da han har set syner, siden han var cirka 10 år, tænkte han, at det nok var det samme som synerne.

## I starten var de støttende

I starten, da Michael Cidlik hørte stemmer, var stemmerne støttende. De sørgede for, at han fik gjort mere ved sit skolearbejde. Senere begyndte stemmerne at sige, at hvis han ikke levede op til de krav, stemmerne stillede, ville det gå ud over nogen i hans omgangskreds eller familien og det blev for meget for Michael Cidlik. Han måtte sige sit job op og derefter startede han i lære som tømrer, hvilket gik godt et stykke tid, men til sidst kunne han ikke mere på grund af stemmerne og blev indlagt. Han blev også skilt fra sin kone og boede på forskellige bosteder.

## Det værste ved stemmerne

For cirka 10 år siden var stemmerne meget nedladende overfor Michael Cidlik.

»Jeg fik ekstremt lavt selvværd, fordi stemmerne nedgjorde mig det meste af dagen hver dag året rundt. Der var intet jeg kunne gøre godt nok, og jeg mistede troen på mig selv og på, at jeg kunne være noget for nogen,« siger Michael Cidlik.

## Starten på stemmerne

Da Michael var cirka 10 år blev hans forældre skilt og hans far blev alkoholiker. Michael Cidlik boede hos sin far efter skilsmissen og på det tidspunkt blev mange ting svære, og det startede hans syner og føleforstyrrelser, hvilket kan være en del af at høre stemmer.

## Taler med stemmerne

Michael Cidlik taler i dag med sine stemmer. I starten var det frustrerende at tale med dem, da han følte at han ikke kunne komme igennem til dem.

»Det tog mig tre år at lære at tale med stemmerne, men i dag taler jeg fint med dem,« siger han.

Det, som hjalp Michael Cidlik, var, at han mødte en kontaktperson, på det bosted han var tilknyttet, som spurgte ind til stemmerne. Han begyndte også at mødes med andre stemmehørere i en

stemmehørergruppe og de brugte hinandens erfaringer med at høre stemmer. Derudover havde Michael Cidlik et samarbejde med Trevor Eyles, stemmehørerkonsulent i Aarhus Kommune, hvor han lærte mere om, hvorfor stemmerne gjorde som de gjorde og fandt ud af, at det ikke var mærkeligt, at de reagerede i nogle situationer.

## Tre stemmer

Michael Cidlik hører tre stemmer. »Volte« som han kalder den stemme, der kom først, er aggressiv og kan for eksempel sige, at Michael Cidlik skal dræbe sig selv.

»Taler Volte om, at jeg skal begå selvmord, betyder det, at jeg har gang i noget, Volte ikke synes om. På et tidspunkt begyndte jeg at arbejde mere end jeg kunne klare og blev presset af det. Så begyndte Volte at tale rigtig meget om selvmord, og da jeg gik ned i tid igen, stoppede Volte med at tale om selvmord,« siger Michael Cidlik.

Da Michael Cidlik var 26 år, kom stemme nummer to: Ole. Stemmen kom, fordi Volte pressede Michael Cidlik rigtig meget, så Ole hjalp ham med at huske alle de ting, han ikke kunne huske, når han var presset og ikke kunne sove.

Den tredje og sidste stemme er Eva. Hun husker Michael Cidlik, som er perfektionistisk, på at andre ikke er perfekte, og derfor behøver han heller ikke at være det.

## Vil ikke være foruden stemmerne

Tidligere havde Michael Cidlik strategier for at afhjælpe stemmerne. Han hørte musik, malede og råbte en del for at holde stemmerne ud. Han fik også medicin, som fik ham til at sove meget.

»I dag gør jeg ikke noget for at afhjælpe mine stemmer. Det har jeg ikke brug for, nu hvor jeg har et godt forhold til dem,« siger han.

Michael Cidlik arbejder i dag som tømrer og faciliterer stemmehørergrupper og arbejder med Maastrichtinterview, som er en interviewteknik til at arbejde med sine stemmer.

»Jeg vil klart anbefale andre, der hører stemmer og har brug for det, at komme i et forløb med én, der kan lære dem at arbejde med stemmerne,« siger Michael Cidlik.

# Hospitals limbo

af Michael Seitzberg

TEMA

Jeg sidder med ryggen mod døren.  
Hviskende stemmer trænger gennem det tynde træ.  
Jeg lytter til min egen hjertebanken.  
Engle med flammesværd, driver rundt mellem de grå skyer udenfor mit vindue.  
Jeg drømmer om at blive udslettet, atom for atom.

Nu banker de højlydt på døren.  
Lægger ikke skjul på deres motiver.  
Deres stemmer maler et billede af tortur og rædsel.  
Jeg lukker mine øjne og ser billeder af døende børn i en uendelig glohed ørken.  
Knogler og sten. En stjerneløs mørk himmel, varsler at dagen er forbi.

Jeg tørster efter tusmørket, der tager brodden af min smerte.  
Jeg rejser mig langsomt op.  
Hospitalstøjet klæber til min svedige krop.  
De banker stadig.  
En forstyrrende radio, der skratter i baggrunden.

Det blege måneskin falder på den redte hospitalsseng.  
Søvnen er en forsmag på døden.  
Jeg drikker et glas lunken vand, og tænker på den person, jeg engang var.  
Jeg er fanget her for evigt. Hospitals limbo.  
Englene uden for vinduet er blevet til tavse skygger.

De kryber hen over loftet i det mørke rum.  
Jeg ligger udstrakt på gulvet.  
Tung i krop og sind. De banker ikke længere.  
Natten er uendelig sort. En storslået hymne om et uendeligt tomrum.

Jeg er et sagte skrig under et stormfuldt hav.  
Bølger mod bølger.  
Dette hav er hjemsted for skabninger fra sindets dunkle afkroge.  
Min tidslinje er uendelig.  
Jeg er et ekko mod hærdede klipper.  
Daggry, lys og smerte.  
Jeg sover på lånt tid.

## Hvor kan du henvende dig, hvis du eventuelt er generet af stemmer?

TEMA

Der findes både et netværk for stemmehørere i Danmark og et internationalt stemmehørernetværk.

I Danmark hedder det "Stemmehørernetværket Danmark" og internationalt hedder det "Intervoice".

Stemmehørernetværket i Danmark tilbyder støtte og rådgivning om selvhjælpsgrupper og arbejder tæt sammen med Intervoice om at udbrede kendskabet til stemmehørernes vilkår og arbejder på at nedbryde fordomme omkring det at høre stemmer.

Der findes flere slags stemmehørergupper, hvis du er interesseret i at møde andre, der hører stemmer og udveksle erfaringer. Du kan enten gennem psykiatrien blive visiteret til en stemmehørerggruppe eller deltage i en af de stemmehørerggrupper, som bliver faciliteret af frivillige.

I København findes for eksempel følgende to stemmehørerggrupper:

### **Stemmehørerggruppe for unge mellem 18-30 år**

De mødes mandage i lige uger klokken 18.30-19.30  
Ungehuset CPH  
Hørsholmsgade 20, Nørrebro

Det er gratis at deltage, og der er tavshedspligt i gruppen og ingen dokumenterer noget. Kontakt Lee Little først og få en snak om, hvad du er optaget af, inden du dukker op, tlf. 6023 1975, leelittle@mail.com

### **Stemmehørerggruppe uden aldersbegrænsning**

De mødes tirsdage klokken 17-18.30  
Nørregade 41, 1165 København

Det er gratis at deltage, og der er tavshedspligt i gruppen og ingen dokumenterer noget. Kontakt Olga Runciman først og få en snak om, hvad du er optaget af, inden du dukker op, tlf. 2785 1003, orunciman@gmail.com

Du kan hente mere viden og inspiration på hjemmesiderne: [intervoiceonline.org](http://intervoiceonline.org) og [stemmehoerer.dk](http://stemmehoerer.dk)

# Interview med lederen af Café Sonja

tekst og foto af Kåre Michelsen



Fra venstre: Anna Ørsted Malling, leder og personale ansvarlig, Jeppe Jørgensen, frivillig og Josefine Laura Hoh, leder og praktikanter foran Café Sonja på Vesterbro.

**Lederen Anna Ørsted Malling af Café Sonja på Vesterbro er med til at skabe rummelige arbejdspladser for Settlementet til mennesker, der ikke har været på arbejdsmarkedet længe.**

**Hvornår blev du ansat som leder af Café Sonja?**  
Jeg blev ansat den 1. januar 2021.

**Hvorfor søgte du en stilling som leder hos Café Sonja?**

Jeg trives i miljøer, hvor forskelligheder og diversitet er en del af hverdagen. Da jeg både har en interesse for cafédrift og mennesker, som ikke har følt sig set, gav det god mening for mig at være en del af Café Sonja og Settlementet. Jeg havde selv svært ved at gå i skole, så jeg forstår følelsen af, ikke at tro på sig selv og her følte jeg, at jeg ville

kunne give noget videre, jeg ikke selv fik, da jeg var yngre, både i borgerarbejde, men også hos frivillige og personale.

**Hvilken baggrund har du?**

Jeg har arbejdet i cafébranchen siden jeg var 14 år. Jeg har været i to socialøkonomiske virksomheder før denne og her følger der et socialt ansvar med. Det gør mit arbejde mere meningsfyldt. Som caféleder hos Grennessminde i Taastrup og håndværker i Logik & Co.

Gloria



Man kan både sidde ude og inde på Café Sonja, Saxogade 86, Vesterbro.

**Hvilke arbejdsopgaver har du?**

Jeg har ansvar for personale og frivillige i tæt samarbejde med mit lederteam, Josefine og Louise. Sammen har vi også ansvaret for driften, events med mere.

**Hvilket udbytte får du via dit lederarbejde?**

Personligt finder jeg det meningsfuldt at se udviklingen både i drift, men allervigtigst hos personale. Jeg har enormt stor glæde af at lære fra mig. Jeg giver mig tid til – i de rolige stunder at spørge personalet, hvad de synes kunne være interessant at kunne. Derefter forklarer jeg stille og roligt imens jeg viser og så lader jeg dem prøve nye ting. Tit ser jeg at udviklingen er størst, når man er tryk. Jeg mener, at situationsfornemmelse og en smule opmærksomhed på de små sejre for ny viden hos personale, er noget af det vigtigste for mig. Et lille blik i folks øjne, som fortæller mig, at de har lært noget, er så fint at være en del af. De vokser også med betjeningen af gæster, når de føler sig selv-sikre i deres arbejde.

**Hvilken type mad, kan I tilbyde kunderne?**

Høj kvalitet. Vi har en kok ansat, der hver dag laver frisk mad fra bunden. Café Sonja har fået sølv-mærke i økologi.

**Hvad er Café Sonjas fornemteste opgave?**

På Café Sonja, som er en socialøkonomisk virksomhed, skal vi levere på 3 bundlinjer: den sociale, grønne og kommercielle.

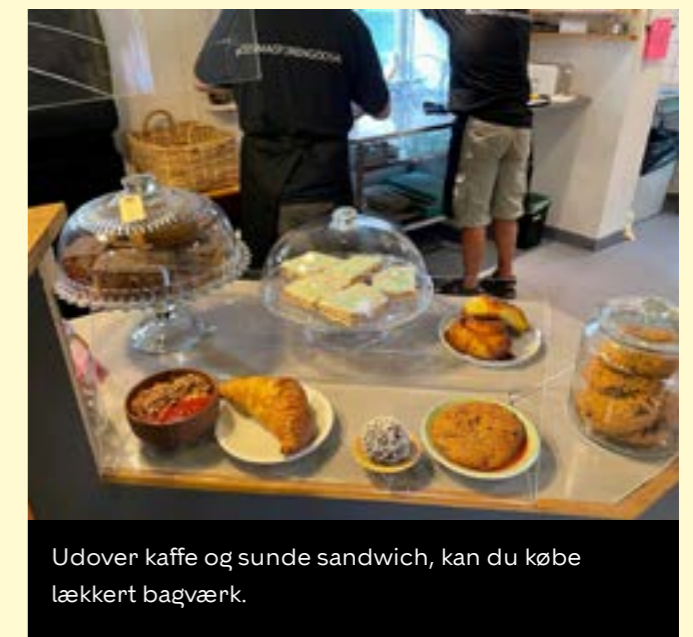
*Socialt:* Vi skal tilbyde vores praktikanter i beskæftigelse oktober 2021

tigelsesforløb en ordentlig og respektfuld opkvalificering, hvor vi finder deres ressourcer og klæder dem på til at komme videre. Vi tilbyder fællesskaber for folk på tværs af økonomiske og sociale skel på Vesterbro.

*Grønt:* Vi prioriterer, at maden er økologisk, sæsonbaseret og hjemmelavet.

*Kommercielt:* Og så skal vi selvfølgelig også løbe rundt økonomisk og helst gerne give overskud, så vi kan investere pengene i Settlementets arbejde med socialt udsatte.

Du kan besøge Café Sonja på Saxogade 86, Vesterbro i København.



Udover kaffe og sunde sandwich, kan du købe lækker bagværk.

# Crazy Ivans Koncert

Torsdag den 11. november  
klokken 20:00 til 22:00.

Repertoiret er de klassiske rock- og bluesange samt værker af egen tilvirkning, alt fremført med en komplet glæde.

**Oluf Poulsen** er en af landets allerbedste slideguitarister. Spiller inden for genrerne blues, rock og country.

**Ivan Sand** er en ypperlig rytmeguitarist.

**Søren Rislund** er en fremragende mundharmonikaspiller.

**Mik Schack** er en mesterlig vaskebrætsspiller.

Entré: 160 kr.

**Billet** kan købes via Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside under arrangementet i kalenderen.

**Arrangør:**  
Music House  
Brønshøj.



Pressefoto

Kulturhuset Pilegården • Brønshøjvej 17 • 2700 Brønshøj.

Gloria

# Sex & *brevkasse* parforhold

**Kære Sofia**

**Kære Brevkasse**

**Jeg har lyst til at begynde at sælge nøgenbilleder og videoer af mig selv på nettet, da det er lette penge, men er nu kommet i tvivl, da nogen har kaldt det prostitution.**

**Mvh Sofia**



**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.

Tak for dit spørgsmål. I disse måneder er netop dette emne noget, som er meget oppe i medierne, da et af de mest populære medier Onlyfans, har meldt ud, at de vil ændre i deres retningslinjer for, hvilke materialer der må deles på platformen. Men Onlyfans er kun en af mange måder, hvorpå man som privatperson kan sælge pornografiske billeder på nettet.

Platformen Onlyfans var i begyndelsen (2016) målrettet pornobranchen. Her kunne kunder finde deres yndlingspornoskuespiller og betale for at se eksklusivt indhold af ham eller hende. Billeder og videoer der ikke er tilladt på sociale medier som Instagram. Under corona-pandemien eksploderede brugen af Onlyfans, og flere private personer begyndte at bruge mediet som indtjeningsmulighed.

Generelt er fundamentet for denne form for salg af egne billeder og videoer på nettet, at det er udbud og efterspørgsel. Der er fans/følgere, som er kunder på den ene side, og udbyder/sælger som er den, som tager og deler egne billeder. Og det er netop det element der gør, at salg af nøgenbilleder kan sidestilles med prostitution.

Du skriver, at der er lette penge forbundet med det at sælge nøgenbilleder på nettet, dog er det vigtigt at huske, at det langt fra er alle, der tjener gode penge på disse salg. De historier man hører, er den 1 % af topindtjeningerne, som kun er mulig fordi langt de fleste i forvejen er kendte fra andre medier, og derfor allerede har mange følgere.

Set udefra som fagperson, er min helt store bekymring hvordan man, som sælger af billeder, hele tiden rykker sin egen grænse for, hvad man vil sælge af materiale. Denne ændring sker flydende og løbende, og uden man selv er opmærksom på det.

Når jeg hører unge sælgere fortælle hvor deres grænser går i starten, så er det tydeligt at deres grænser er rykket markant et halvt år efter. Måske er deres udgangspunkt i begyndelsen, at de kun vil sælge billeder og små film iført trusser. Men når en kunde skriver og tilbyder 1.000 kr. ekstra ved en privat video uden trusser, kan det være svært at sige nej - især hvis man mangler pengene sidst på måneden.

Når først du som sælger en gang har overtrådt din egen grænse, så bliver det desværre lettere at gøre det igen. På den måde er det let som privat person at komme på dybt vand i en medieindustri, der er grundlagt og skræddersyet til pornoskuespillere.

Efter min mening, har denne form for salg af private sexfilm og billeder lavet en glamouriseret udgave af sexarbejdet. Det kan være svært at forestille sig, hvad konsekvensen vil være på sigt, hvis du vælger at begynde at sælge nøgenbilleder. Derfor er det vigtigt, at du nøje overvejer for og imod deling af nøgenbilleder, inden du beslutter dig for at oprette en profil.

Tilbage til dit spørgsmål Sofia, er salg af nøgenbilleder og film prostitution? Der vil altid være et kunde- og sælgerforhold – udbud og efterspørgsel. Og derfor er mit svar ja.

**De bedste hilsner fra Trine**

29

# Maskine Maskine Amager MMA

I det gamle Skt. Elisabeth hospital på Hans Bogbinders alle 3, opgang 1, 2. sal, Amager, finder du værestedet Maskine Maskine Amager. Det er et brugerdrevet værested for mennesker, som er svært psykisk syge, som de skriver på deres hjemmeside. Her du kan komme og deltage i et af de mange spændende værkstedstilbud. Du kan blandt andet tage med på en ugentlig cykeltur, eksperimenter og bryde rammen for det kreative udtryk i kunstværkstedet eller bygge alt fra fuglehuse til møbler i snedkerværkstedet. Og så er man ikke bruger i MMA, her er man maskinist.



Hygge i et af MMA's lokaler udsmykket med kunst som maskinisterne selv har lavet.



Du kan komme og jamme med de andre, øve skalaer og stemmetræning. Alle niveauer er mere end velkomne.

Gloria

MMA's bibliotek, også kaldet Bogapoteket, hvor du er velkommen til at tage en gratis bog.



Gangen i MMA er fyldt med kunst fra maskinisterne i MMA.



Martin Bech er en af maskinisterne på MMA. Læs mere om Maskine Maskine Amager på [mmamager.dk](http://mmamager.dk)



Ivan Rebroff Bruzelius giver highfive. Der er god stemning hos MMA på Amager.

oktober 2021

31



## Hjernegymnastikgruppe

Kom og træn dine kognitive færdigheder sammen og individuelt

- Vil du blive bedre til at følge en uddannelse, passe et arbejde, regulere følelser samt indgå i og fastholde sociale relationer?
- Oplever du at have svært ved at huske, holde koncentrationen, skabe overblik, tage initiativ, strukturere og problemløse i hverdagen?

Baggrund for at tilbyde kognitiv træning:

- Gruppen er for jer, der oplever kognitive vanskeligheder. Kognitive færdigheder er en forudsætning for at man kan forstå og lære nye ting i hverdagen, i alle hverdagens gøremål. F.eks. oprydning, rengøring, indkøb, transport, under uddannelse, praktik, arbejdet og i sociale sammenhænge
- Nedsat kognitiv funktion kan opstå som følge af psykisk sygdom.
- Studier peger på at kognitiv træning kan medvirke til at forbedre kognitive færdigheder og dermed evnen til at fungere i hverdagen.

Indhold:

Vi træner gennem et computerprogram forskellige øvelser der forbedrer:

1. At fastholde fokus på en konkret opgave eller hverdagsaktivitet
2. At lave hurtige beslutninger
3. At huske ting man hører og ser
4. At arbejde med forskellige indlæringsstrategier

Sideløbende vil du arbejde med hverdagsmål hvor de kognitive færdigheder kommer i spil.

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

Kurset opstarter 1. nov. og varer ca. 3 måneder. Vi mødes mandage kl. 10:00 - 11:30.

### Vil du vide mere?

Kontakt Maria J på [SS3D@kk.dk](mailto:SS3D@kk.dk) eller på 21 33 63 38  
eller Simone på [PL71@kk.dk](mailto:PL71@kk.dk) eller på 29 43 38 17

# Lille

# SKOLE for VOKSNE



Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker 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](http://www.lsfv.dk). Der er deltagerbetaling.

Næste semester starter mandag d. 15. november. Der er også mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Tilmelding foregår på skolens

kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage kl. 11. 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.



## Sansegruppe

Bliv klogere på strategier til at håndtere sanseindtryk i din hverdag

Sansegruppe er en gruppe for dig, som oplever at være for eksempel særlig sensitiv overfor sanseindtryk, lider af udpræget træthed, hyperaktivitet, føler dig stresset eller angst. Måske vil du også opleve manglende tidsopfattelse, at tabe ting eller snuble ofte, tankemylder, manglende koncentration, manglende opmærksomhed, dårlig hukommelse, besvær med at løse hverdagsopgaver, søvnproblemer, rastløshed, irritabilitet, vrede, panikfølelse og for eksempel fysiske symptomer som hjertebanken.

I gruppen arbejdes der med din aktivitetsbalance i hverdagen med afsæt i dit personlige og unikke sansemønster, som vi finder frem til via en sanseprofil. Du kan vælge at arbejde med eksempel dit arbejde, uddannelse, forløb i AST, dit forhold/familieliv.

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

Kurset varer 10 uger og vi mødes fredage kl: 12:30 – 14:00.

Det foregår i Ottilia, Kirsten Walthers vej 6, 2500 Valby.

Tilmelding eller spørgsmål - kontakt Maria J 2133 6338 eller Maria S 2911 3690

# Glorias Kildebank

## Skal du bruge en oplægsholder til en temaaften?



Ditte Charles, selvstændig hos sundhedspsykologen.dk og tidligere chefpsykolog hos Psykiatrifonden.



Michael Cidlik, stemmehørerfacilitator.

Gloria har gennem de seneste år talt med rigtig mange spændende kilder i forbindelse med artikler, radio- og tv-indslag, både eksperter og mennesker som har fortalt om deres oplevelser. Dem har vi nu samlet i en Kildebank, så aktivitets- og samværstilbud, botilbud og andre kan kontakte

dem i forbindelse med arrangementer og lignende. Hvis du har et ønske om at kontakte en kilde om et bestemt tema kan du skrive til redaktør på Glorias Radio Adam på CR58@kk.dk, så vil han hjælpe dig videre i processen.



Karin Dyhr er tidligere psykiatrisk patient. Sammen med Marianne Holmen har hun skrevet den roste dokumentarroman "Glaspigen" (2004) om barndommen med incest og mødet med behandlingssystemet.



Carsten Dahl, multikunstner, som bruger sin psykiske sårbarhed, når han maler, skriver digte og komponerer musik.

# DON'T FEAR THE WEIRD

FILMFESTIVAL 2021

12.-14. OKTOBER  
CINEMATEKET

GOTHERSGADE 55 · 1123 KBH K.



**OLGA RAVN JEANETT ALBECK ÅRETS FILMSKABER**  
**EVIGT SOLSKIN I ET PLETFRIT SIND DE PÅRØRENDE**  
**KORTFILM FODBOLDBRØDRE QUEEN & SLIM MILLA**  
**INGEN ER PERFEKT ÆRLIG SNAK & MEGET MERE...**

FILM · TALK · POESI · KUNST

OUTSIDEREN

CINEMATEKET  
DET DANSKE FILMTEKETS UNGE FILM BRØDRE

Viden  
der får  
dig  
videre

PsykiInfo

Dette års Don't Fear The Weird filmfestival har fokus på, hvad der giver håb og mod i livet, hvis livet spænder ben for dig. For eksempel psykiske udfordringer eller alvorlig sygdom.

Vær med til at hylde livet og kunsten. Vi bryder tabuer sammen. Se mere på Cinematekets hjemmeside [cinemateket.dk](http://cinemateket.dk).