



Gloria

Gratis * november 2021 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 51

Sprogets betydning



BK Skjold

Intet om os uden om os

Du er ikke alene

Gloria

Redaktionen

Skribenter
Christina Andersen
Daniel Rex-Dybmoose
Morten Friis
Troels Langemark

Korrektur
Christina Andersen
Liselotte Andreasen

Grafik
Christina Andersen

Fotograf
Daniel Rex-Dybmoose
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)

Forsidefoto: Peter Erichsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. januar er fredag den 10. december

Kære læser

Ord skaber virkelighed, så det er ikke lige meget hvilke ord vi bruger. Der er forskel på, om vi siger mennesker MED en diagnose eller om vi kalder menneskene for deres diagnose, for eksempel "de skizofrene".

Vi er først og fremmest mennesker alle sammen, og diagnoser er noget vi har, ikke noget vi er.

Når en persons sprog bliver meget anderledes, med for eksempel selvopfundne begreber og associationer, der kører ud ad en tangent, enten fordi man har en psykose eller har sproglige tankeforstyrrelser, kan andre mennesker måske blive forskrækkede eller føle sig hængt af samtalen. De sproglige forskelle kan skabe afstand mellem mennesker, og det kan du læse mere om på side 12-13.

Brugerforum og Centerrådet i Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud har været afsted på seminar, hvis du er nysgerrig på hvad de laver, kan du læse mere om det på side 36-37.

Som et nyt indslag har vi en tegning af madduck artz med på side 27. Den er lavet på iPad og er ledsaget af en tekst, som måske kan sætte nogle tanker i gang hos dig.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 11 Når sproget bliver til magt
- 12 Når sproget skaber afstand
Sprogekspert Ulla Bentzen
- 14 God kommunikation mellem dig, din læge, psykiater eller sagsbehandler er vigtig
Sådan gør du
- 24 Du er ikke alene
Oplæg af psykolog og tidligere chefspsykolog for Psykiatrifonden Ditte Charles
- 28 Don't Fear the Weird
Filmfestivalens åbningsceremoni
- 33 Skjold Brødrene er mere end bare fodbold
- 36 Intet om os uden om os
Seminar om brugerinddragelse og peerstøtte
- 38 Psykiatritopmøde 2021



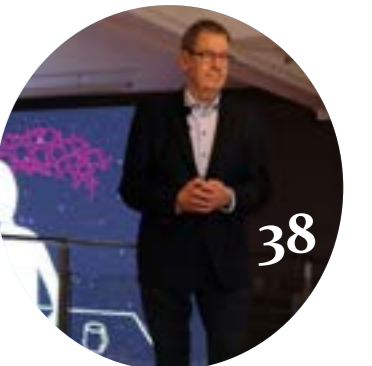
12



14



24



38

JOBCENTER

Netværksgruppe

Er du i kontakt med jobcentret ...?

... så kender du også de udfordringer, man på godt og ondt møder.

Man kan føle sig alene med sine spørgsmål, og have brug for at dele sine oplevelser med ligesindede.

I netværksgruppen kan du få gode råd og støtte til at finde din vej i kontakten med jobcentret.

Vi mødes torsdage kl. 13:30-15:30 på Kompasset.

Tilmelding er ikke nødvendig, men kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.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 november måned dykker Glorias Radio ned i sprogets betydning.

Vi taler med Sara Hauge, som er Spoken Word performer og foredragsholder. Sara har skrevet en digtsamling om psykisk sårbarhed med udgangspunkt i sin egen fortælling. Du kan høre Sara fortælle om, hvordan hun bruger sproget til at belyse psykisk sårbarhed, og så læser Sara et af sine digte op for os.

Vi taler også med journalist Lotte Rosdahl om, hvordan sproget i medierne kan have en betydning for, hvordan man ser på psykiske sygdomme.

Og så er Glorias Podcast igen klar med hele to nye afsnit.

Kim Olsen har i sin podcastudgave af MOVIEBOXEN talt med barnestjerne Jan Priiskorn Schmidt om livet som barnestjerne på det store film lærred i 60'erne og 70'erne.

Christopher Barfod har endnu et afsnit af Det Musikalske Hjørne klar. Denne gang har Christopher talt med rapper Per Vers om, hvordan han bruger det danske sprog som udtryksform.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox. Du skriver blot Glorias Radio eller Glorias Podcast alt efter hvad



november 2021

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 nyheder samt andet indhold på Gloria Mediehus' Facebook- og YouTube-side.



Quiz

Den korte quiz om ord. Ved du hvad de betyder?

1. Hvad betegner ordet diagnose?

1. Det diagonale næsesnit
2. En digital analyse
3. Hvilken sygdom en patient lider af

2. Hvad betyder stigmatisering?

1. At stille en stige op ad en bygning
2. At give nogen eller noget et negativt ry
3. En matematisk betegnelse for stigning

3. Hvad betyder psykiatri?

1. Medicinsk behandling af sjælen
2. Videnskabelig indsigt i sindet
3. Uddeling af hold-kæft-bolsjer

4. Hvad betegner ordet »tabu«?

1. Noget der er helt fantastisk for menneskers følelsesregister
2. Et område eller emne, som man i en kultur ikke beskæftiger sig med, fordi det vækker stærke følelser
3. Et instrument, der i modsætning til en tuba, kræver en kæmpe mund og giver en lille lyd

5. Hvad retter ordet »somatisk« opmærksomheden mod?

1. Kroppen
2. Hjernen
3. Fantasien

6. Hvad beskæftiger man sig med, når man har med ætiologi at gøre?

1. Hvor meget folk kan spise
2. Årsagerne til forskellige sygdomme
3. Variationer i talrækken

7. Hvad er neuroleptika?

1. Et blandingsprodukt til børn, der er trætte
2. En nordeuropæisk folkedans som man danser til begravelser
3. Et stærkt lægemiddel til behandling af alvorlige sindslidelser

8. Hvad er en dårekiste?

1. En trækasse man kunne spærre folk inde i i gamle dage
2. En æske til særligt fint bestik
3. En blød variant af den traditionelle trækiste

9. Hvordan betragtede man psykiske lidelser i 1700-tallet?

1. Som en naturlig ting
2. Man betragtede det slet ikke
3. Som djævelens værk

10. i Hvad kaldte man psykiatriske afdelinger i middelalderen?

1. Psykiatrisk afdeling
2. Grøn stue
3. Galehuse

Hjernegymnastikgruppe

Kom og træen 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 dig, der oplever kognitive vanskeligheder. Kognitive færdigheder er en forudsætning for, at man kan forstå og lære nye ting i hverdagen i alle hverdagens gøremål. For eksempel 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 evnen til:

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 blive afholdt en forventningssamtale, hvor du kan høre mere og sikre, at kurset er det rigtige for dig.

Kurset starter den 6. december, og varer cirka 3 måneder. Vi mødes mandage kl. 10:00 – 11:30.

Det foregår på Pinta, Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Vil du vide mere?

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

Det filosofiske hjørne

Kære Torben

Clive Staples Lewis (1889 – 1963) skriver i 1960 den fantastiske bog »The Four Loves«. Her skelner han (blandt andre) mellem fire former for kærlighed, der trækker tråde helt tilbage til begyndelsen af den vestlige filosofi.

1. Storge – familiær kærlighed
2. Philia – vennekærlighed
3. Eros – romantisk kærlighed
4. Agape – næstekærlighed

Storge vil blandt andet sige, at man elsker på baggrund af en vis fortrolighed med et andet menneske. Det vil sige, at man holder af en person, fordi man er blevet familiær med hende, ved at omgås personen og lære hende at kende.

Philia er især kærligheden mellem venner, navnlig ligestillede venner, og kan ifølge Lewis tænkes som det stærke bånd, der findes mellem mennesker, som deler fælles værdier, interesser eller andet. Det er ofte en slags tilvalgt familie.

Eros er det man kan kalde romantisk kærlighed, og den viser sig blandt andet som en fysisk tiltrækning til andre.

Agape er en form for uselvsk ubetinget kærlighed til alle mennesker, som eksisterer uanset skiftende omstændigheder og ændringer til livet. Den er rettet alle mennesker, og er blandt andet kendt inden for kristendommens som næstekærligheden.

Som du kan høre, er kærlighed et komplekst begreb, og det kan være svært at være helt klar over, hvilken en af dem man egentlig føler – og nogle gange kan de endda været ret sammenblandede. Men tager vi udgangspunkt i Lewis' opdeling, er der dog en bestemt type kærlighed, som man kan sige, ville være normalt for dig at føle til din hjemmevejleder, nemlig familiær kærlighed.

Givet I har kendt hinanden i flere år, er det ikke unaturligt, at du føler en vis familiær kærlighed, og det, at føle denne type kærlighed (modsat de andre måske), kan siges at være helt normalt, givet vi jo alle har en disposition til at føle den til de mennesker, vi omgås i vores liv. Uanset hvad, ville det måske være lærerigt, hvis du mærkede lidt ind i, hvilken en af disse fire udgaver af kærligheden du faktisk føler – eller om det i virkeligheden er noget helt andet, for eksempel taknemmelighed – for først herefter, kan du vurdere, hvordan du har det med at føle sådan.

Kære Jonas

Jeg har fået ugentligt besøg af en hjemmevejleder igennem de sidste tre år, og jeg har rigtig meget kærlighed til hende, fordi hun hjælper mig så meget i mit liv. Men er det okay at have det til sin hjemmevejleder? Hvad siger filosofien om kærlighed?

Mvh
Torben



Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen

Job og beskæftigelse

Som psykisk sårbar kan beskæftigelse være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde mennesker og fællesskaber.



Er du nået til et sted i din recovery, hvor du kunne være nysgerrig på at prøve det af, så bør du kontakte Setisemhar eller Mathilde, som kan rådgive, vejlede og henvise.

De har et bredt overblik over diverse steder, som tilbyder kursusforløb, workshop, praktikforløb, frivilligt arbejde og brugerjobs. De forskellige tilbud kan give dig mulighed for at være undersøgende ift. egne evner, håb, drømme og personlig vækst.

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.

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

Mathilde Saxtorph
Sundbygårdvej 1, 2300 KBH S
Du kan kontakte mig på:
dx7e@kk.dk

Gloria

Når sproget **TEMA** bliver til magt

af Morten Friis • foto: Peter Erichsen



Det er i sproget, at vi finder en høj grad af stigmatisering af mennesker med psykisk sårbarhed. Det er med andre ord den måde, vi taler om mennesker med psykisk sårbarhed, som definerer, hvordan vi opfatter dem.

Lad os lægge ud med et meget sigende tal. 43% af den danske befolkning mener, at mennesker med psykiske lidelser er farligere end andre mennesker. Det fortæller rapporten »Stigma og psykiske lidelser« og fortsætter: Ligeledes ligger eksempelvis personer med skizofreni meget lavt i hierarkiet, i forhold til, hvordan de opfattes. Sygdommen opfattes som uheldelig og dem, der lider af denne sygdom som farlige og upålidelige. Depression derimod opfattes som mere acceptabelt og normalt i befolkningen.

Sprog og stigmatisering

Alt dette har med det sprog, vi bruger om mennesker med psykisk sårbarhed, at gøre. Hvis de skal have hjælp fra systemet, kræver det en diagnose, og har man en diagnose, risikerer man at blive stigmatiseret. Dette dilemma kommer også til udtryk sprogligt. Undersøgelser viser, at mennesker, der lider af angst, ikke har lige så let ved at opnå anerkendelse hos befolkningen som personer, der lider af andre psykiske lidelser. Det har noget at gøre med, at angst ikke kun er en psykiatrisk term, men også bruges i hverdags sproget. Eksemplet

med ordet angst viser, at sprogbrugens indflydelse på menneskers opfattelse af psykiske lidelser er kompleks og ikke ensrettet i forhold til, hvad der er ønskværdigt ud fra en empatisk vinkel på den syge.

Accept og forståelse

Det er ikke alene accepten og forståelsen af et behandlingsbehov eller graden af normalisering, der er sprogligt på spil i forbindelse med psykisk sårbarhed. Det er også den enkeltes identitet. Vi bliver nemlig i høj grad sat i bås, når vi fortæller andre, at vi har en psykisk lidelse. Og her kommer sproget ofte i vejen. Så snart diagnosen har forladt personens læber, træder der hos modtageren en lang række billeder frem på nethinden. De stammer fra den måde, som samfundet og medierne beskriver psykisk sygdom. I fiktionen ses de ofte som farlige og utilregnelige. Og det bliver derfor svært at side stille psykiske sygdomme med somatiske.

Kilde:

Det etiske råd. Pjece: »Etik og sprogbrug - fra vugge til grav« heri referat af Dansk Sundhedsinstitut og SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærds rapport »Stigma og psykiske

Når sproget skaber afstand

TEMA

af Morten Friis • foto: privatfoto



Ulla Bentzen er uddannet på Københavns Universitet i dansk sprog og har undervist i 12 år på Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab. De seneste år har hun fungeret som Kirke og Kulturmedarbejder og her arbejdet med mennesker med psykisk sårbarhed.

Ifølge Ulla Bentzen er det helt forskellige sprog, der skaber en kløft mellem de såkaldt normale og dem med en psykisk sårbarhed.

Mange af os har prøvet at føle tristesse eller ligefrem depression i vores unge år, og måske derfor er holdningen overfor depression generelt i befolkningen, at det er forståeligt og acceptabelt. Men når det gælder andre psykiske diagnoser, er sagen en helt anden. Så møder vi afstandtagen og mistro.

Ulla Bentzen, som tidligere har undervist i sprog på Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, men nu arbejder som kirke- og kulturmedarbejder, oplever det således:

»Når man ser på sproget, er det som om, at de mennesker med psykisk sårbarhed jeg møder i mit arbejde, der for eksempel har en aktiv psykose sammenholdt med resten af befolkningen lever i to vidt adskilte verdener. Vi lever så at sige i to sproglige virkeligheder. I den ene er der tale om en logisk rækkefølge af ordene, grammatikken er i orden og konteksten er klar.«

Den negative reaktion

Ifølge Ulla Bentzen er det ikke altid tilfældet for mennesker med diagnoser som eksempelvis psykose, bipolar lidelse eller en af de forskellige former for skizofreni.

»Her ser vi at nogle af dem i visse perioder af deres liv kan have en lang række forskellige sprogkonstruktioner, der adskiller sig og er afgørende forskellig fra normalen. Nogle hører indre stemmer, og det kan påvirke den måde de kommunikerer på. Nogle kan skifte mellem deres egen og andres stemmer uden at gøre opmærksom på det og alene det, kan få omverden til at reagere negativt. Nogle har meget specifikke interessefeltter og taler kun om dem, selvom det er helt uden for kontekst. Andre igen kan have et meget stort talepres og tale meget hurtigt. Og så kan man opleve, at en person ser syner og italesætter disse uafbrudt,« siger Ulla Bentzen.

Kløften der bliver større

»Det er blot nogle få eksempler på den sprogbrug, som mennesker med psykisk sårbarhed har og lever med. Og det er her stigmatiseringen kommer ind, for det anderledes sprogbrug stemmer ikke overens med sproget i resten af befolkningen. Det er netop denne forskel, der gør at mange i mødet med mennesker med psykisk sårbarhed kan føle sig utrygge eller ligefrem bange. Det er følelser, vi ikke ønsker at have og derfor trækker nogle sig i mødet med mennesker med en psykisk

sårbarhed. Ikke nok med at nogle trækker sig, de danner samtidig et negativt billede af pågældende. Og det billede forstærker berøringsangsten, og kløften mellem de to grupper bliver således større og større,« siger Ulla Bentzen.

Et åbent sind

I sit arbejde som Kirke- og kulturmedarbejder møder Ulla Bentzen mange mennesker med en psykisk sårbarhed og har set denne stigmatisering på tæt hold.

»Jeg forsøger altid at være helt åben overfor det sprog, der bliver talt og reagerer ofte ved at vise oprigtig interesse, have et åbent sind og også en vis portion humor,« siger Ulla Bentzen.

For hende er det meget vigtigt ikke at lade sig skræmme af en anderledes brug af sproget, men til gengæld se det som en styrke. Hun finder, at der er en enorm rigdom i det anderledes sprogbrug.

»Jeg synes det er et sprogbrug der indeholder en enorm fantasi, iderigdom og en perlerække af skæve indfald,« siger Ulla Bentzen.

For hende er det en evig kilde til inspiration at lytte til disse mangeartede forskellige sprogformer. Og lige så vigtigt at se menneskene med psykisk sårbarhed som andet end sprog, nemlig som hele og ressourcestærke mennesker.

Større forståelse for hinanden

Ifølge Ulla Bentzen er sproget en så vigtig del af vores moderne kommunikationsformer, at andre kan have svært ved at se ud over det. Og det er netop her, hun mener, der skal sættes ind.

»Hvis vi var bedre til at ignorere sprogforskelle i samfundet og klar til at sætte os ind i anderledes tankemønstre, ville vi få en langt større forståelse for hinanden. Og ikke nok med det. Vi ville få nogle oplevelser, vi ikke kan få andre steder. Nogle oplevelser der kunne udvide vores egen tankeverden og for den sags skyld også vores eget sprog og sprogforståelse. Vi kunne et øjeblik blive trukket ud af vores komfortable normaltstand og blive beriget af andre syn på verden omkring os. Og vigtigst af alt. Vi ville kunne afstigmatisere psykisk sårbarhed simpelthen ved at træde ud af vores egen sprogkategori og ind i en helt anden,« siger Ulla Bentzen.

God kommunikation mellem dig, din læge, psykiater eller sagsbehandler er vigtig

af Christina Andersen



Anders Helbo er farmaceut og ansat i Psykiatrisk Center Københavns botilbudsteam. Privatfoto.

Skal du til psykiater eller anden læge, er det vigtigt, at du forstår dem og du får sagt alt det, du har på hjerte om dine symptomer og stillet de spørgsmål, du har.

Forbered dig

Hvis din læge ikke forstår, hvad du siger eller du ikke forstår din læge kan det være en god idé at forberede din samtale eventuelt sammen med en pårørende, ven eller en kontaktperson.

Anders Helbo, som er farmaceut og arbejder for Psykiatrisk Center Københavns botilbudsteam, fortæller, at det handler meget om at konkretisere sine ønsker til lægen, så der ikke opstår misforståelser. Hvis man føler at man aldrig sover, er det

godt at lave et søvnskema for at finde ud af, hvor meget man egentlig sover og tage det med til lægen, så lægen kan se det sort på hvidt.

Når Anders taler med en patient, som siger: »Jeg er urolig«, vil Anders Helbo spore sig ind på hvorfor patienten er urolig og hvordan patienten er urolig. Man kan være urolig af mange grunde og det er vigtigt for lægen/psykiateren at vide, om det har med medicinen at gøre eller sygdommen

Gloria

eller på grund af noget helt tredje, og det finder Anders Helbo ud af sammen med patienten.

Du kan også forberede dig ved at bruge "Den gode Konsultation". Den gode Konsultation indeholder værktøjer til brug ved forberedelsen af en læge/psykiatersamtale.

Du kan læse mere ved at scanne QR-koden



Har du ikke en QR-læser, kan du gå ind på hjemmesiden

<https://socialstyrelsen.dk/handicap/psykiske-vanskeligheder/metoder-og-tilgange/medicinpaedagogik/den-gode-konsultation>

Bisidder

Hvis du har svært ved at forklare dig eller forstå din sagsbehandler eller læge/psykiater kan du med fordel tage en bisidder med.

Sven Rasmussen, som har været bisidder i SIND i fire år, fortæller, at sagsbehandlere ofte ryster fagtermer ud af ærmerne. Ord som rehabiliteringsteam, jobafklaringsforløb, anden aktør, ressourceforløb og mentor kan være svære at forstå. Her går bisidderen ind og forklarer, hvad de betyder, så sagsbehandleren og borgeren kan forstå hinanden. Når Sven Rasmussen er bisidder, laver han et referat af møderne, han er med til. Det er med til at undgå misforståelser især, hvis borgeren får en ny sagsbehandler.

Du kan også tage en bisidder med til din læge eller psykiater.

Du kan få en bisidder hos blandt andet:

SIND

Du kan læse mere om SINDs bisidderordning her: sind.dk/faa-hjaelp/faa-en-sind-bisidder

Kontakt SIND på telefon 7023 2750 hverdage

mellem klokken 11.00 og 17.00.

Ældre Sagen

Hos Ældre Sagen kan du få en gratis bisidder uden at være medlem af Ældre Sagen og du behøver ikke være pensionist for at benytte dig af Ældre Sagen.

Du kan læse mere her: aeldresagen.dk/vi-den-og-raadgivning/hjaelp-og-stoette/hjaelpemidler/aktiviteter/bisidder

Hvis du ønsker en bisidder gennem Ældresagen skal du kontakte din lokalafdeling.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling København city på telefon 33 22 80 04. Mandag-torsdag: 10.00 - 15.00, fredag: 10.00 - 14.00.

Borgerretshjælpen

Hos Borgerretshjælpen kan du få en gratis bisidder til møder med det offentlige, hvis du bor i Københavns Kommune. Læs mere om Dialog- & Bisidderordningen på borgerretshjaelpen.dk

Kontakt Borgerretshjælpen på telefon: 53 64 11 60 hver onsdag mellem 11.00 og 15.00, hvis du ønsker en bisidder.



Sven Rasmussen har været bisidder hos SIND i 4 år. Privatfoto.

Jimmy Burns (US) &

foto: Alvaro Del Val Tobalina

**Tirsdag
den 23. november
klokken 20:00-22:00.**

Jimmy Burns er en fænomenal bluessanger og et anerkendt navn på bluesscenen. Han har turneret det meste af verden, særligt de sidste 25 år.

Han indspillede sin første sang helt tilbage i 1959 i Chicago og har hele sit liv kendt alle de store Chicago-legender og har jammet med dem. Buddy Guy, Little Walter og hans egen storebror Eddie "Guitar" Burns var signet på Chess Records i storhedstiden. Jimmy har desuden været nomineret til en WC Handy Award (blues grammy) for årets album i 1995 med hans første album på Delmark Records.

På scenen: Jimmy Burns/vokal-guitar, Morten Lunn (The Fried Okra Band)/vokal-guitar, Thomas Crawford (Trainman Blues)-trommer, Laust "Krudtmejer"Nielsen-bas.

Entre: 120 kr.

Billetter købes på Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside under arrangementet.

Arrangør: Music House Brønshøj

Kulturhuset Pilegården • Brønshøjvej 17 • 2700 Brønshøj

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes social-psykiatri i november 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

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



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

Glorias kommende temaer

December:

Best of

*Udkommer
6. december*

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.

Januar:

Pårørende

*Udkommer
3. januar*

Aktiviteter i november

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
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 24/11)

Torsdag

10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
13.30-15.30: Netværksgruppe: Erfaringer fra jobcenteret

Fredag

10.00-12.00: kursus "Identitet og relationer"
12.00-13.30: Puls og styrke
13.00-14.30: Krea - Nørklerier

Team Mod på Livet

Mandag

13.00-14.45: Hver anden uge brætspil og hver anden uge skriveværksted i Svendborggade - tjek Facebook ●

Tirsdag

12.30-14.30: Kaffe, kage og aktivitet i Den Sociale Blomsterhave på Bispebjerg Hospital - vi mødes i haven ●

Onsdag

13.00-15.00: Mokka og Museer - tjek Facebook for hvilket museum ●
17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag i lige uger ●

Fredag

10.00-11.30: Lytterum. Samtalegruppe i Svendborggade ●
13.00-14.30: Forskellige værksteder i Svendborggade - tjek Facebook den pågældende dag ●

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen

● Tilmelding senest **dagen før** inden kl. 13.00 på

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

● Kræver tilmelding

● Kræver tilmelding til medarbejder

november 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: Stemmehøregruppe i ulige uger

Tirsdag

09.30-11.00: Morgenmad
10.30-11.30 Yoga i salen
12.00-13.00: Frokost
12.00-14.00: Madkursus
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 november er inspireret af julen

Aktiviteter i november

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
- 14.15-15.15: Mandemøde (sidste mandag i måneden)
- 15.00-16.40: Keramik ●
- 17.00-18.40: It-undervisning ●

Tirsdag

- 12.00: Smørrebrød
- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 14.00-15.00: Drømmegruppe - hver anden tirsdag i lige uger
- 14.00-14.30: Velværegruppe - hver anden tirsdag i ulige uger
- 16.00-18.45: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

- 12.00-13.00: Brugermøde
- 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 ●
- 13.00-14.00: Miljøgruppe (sidste torsdag i måneden)
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 18.00-20.00: Bingo (første fredag i måneden)

● Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

november 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 Svensen
- 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

21

Aktiviteter i november

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. ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 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. Selvbetalning ●
- 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

Gloria

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

november 2021

23

Du er ikke alene

tekst og foto af Morten Friis

Ensomhed var emnet da Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud holdt temadag i de smukke gamle bygninger i Vartov ved Rådhuspladsen. De havde valgt at tage udgangspunkt i Gloria magasins temanummer om netop ensomheden og dens konsekvenser.



Psykolog og tidligere chefpsykolog for Psykiatrifonden Ditte Charles holdt oplæg om ensomhed i Vartov ved Rådhuspladsen.

Der var fyldt til randen af gæster i den store okker-gule sal med malerier af den anerkendte danske kunstner Arne Haugen Sørensen på væggene da temadagen startede. Det var psykolog og tidligere chefpsykolog for Psykiatrifonden Ditte Charles der var inviteret til at holde oplæg om at få opfyldt sine sociale behov, undgå at føle sig ensom og bryde det meget store tabu, som ensomhed er omgivet af.

Ensomhed og skam

Ditte Charles startede med at fortælle, at ensomhed ofte er forbundet med skam og forkerthedsfølelse, og at vejen til at bryde det meget bastante tabu, når vi taler om ensomhed, er at forsøge at finde veje til at tale om den. Dittes egen erfaring med ensomhed stammer fra et sabbatår, hun holdt, mens hun gik på psykologstudiet, hvor hun boede alene i en lejlighed, og hendes veninder var optaget af deres kærester.

Her følte hun en høj grad af ensomhed, sagde sin lejlighed op og flyttede på kollegium. Hendes oplevelse med ensomhed var præget af, at hun ikke italesatte den før efter, den var overstået, og selv her mødte hun reaktioner fra sine omgivelser om, at det her var et tabu. En følelse, der er så naturlig og potentielt så smertefuld, hvordan kan det være den er så tabubelagt, spurgte hun sig selv, og det førte til hendes årelange interesse for fænomenet.

Fordomme og stigmatisering

Fordommene om ensomhed fører til stigmatisering således, at den ensomme bliver sat i en kasse, som værende ensom og følgende bliver betragtet som en person, der er noget galt med. Dette fører til tab af selvspekt, og så har vi den onde cirkel. Ditte Charles definerer ensomhed som et socialt behov, man ikke får opfyldt og en følelse af en manglende forbundethed med andre mennesker

Omkring 8-9% af befolkning oplever følelser af ensomhed, mens tallet hos unge og ældre er helt oppe på 12. Ensomhed er hyppigere hos ikke-erhvervsaktive mennesker, der bor alene og personer, der har en psykisk sårbarhed eller en kronisk

Gloria



Centerchef Maijane Wenkens fortalte om centerets nye initiativ med at afholde temadage med udspring i Glorias temaer for personale og borgere.

sygdom. Man kan spørge sig selv, hvorfor mennesket er udstyret med følelsen af ensomhed, og det forklarer Ditte Charles med, at vi oprindeligt har haft behov for hinanden simpelthen for at overleve som race, og at vi derfor også bør se på ensomhed som en fælles følelse, som er skabt for at samle os og ikke det modsatte.

At være forkert

Det er i vores sammenligning med andre, at ensomheden ofte manifesterer sig stærkest. Følelsen af, at vi er forkerte, forhindrer os simpelthen i at tage kontakt til vores omgivelser, og det kan være med til at fastholde os i følelsen. En følelse, der kan blive så kraftig, at vi helt undgår kontakt med andre og isolerer os fuldstændigt.

De store brud

Det er i de store brud i livet, at ensomheden kan blusse op, og Ditte Charles er ikke meget for at give gode råd. For det første fordi baggrunden for følelsen af ensomhed kan være væsensforskellig fra person til person, og fordi sådanne råd kan virke demotiverende for den enkelte. Sidder man for

eksempel i en invaliderende ensomhedssituation, så er det ikke tips og tricks, man har brug for, men derimod mod til at række ud og held til at finde en person, man kan spejle sin ensomhed i.

Den stigende ensomhed blandt børn og unge og i samfundet generelt er ifølge Ditte Charles et tegn på en negativ udvikling i samfundet. Hun foreslår at skabe nogle flere sociale sammenhænge. At vi er bedre til at mærke, om der er sammenhængskraft i vores relationer. Ditte Charles foreslår også, at vi finder tilbage til naturen og finder en forbundethed her. Noget vi i disse moderne tider har glemt, og som kunne være med til at bryde vores isolation. Hun understregede, at ensomhed er en del af vores fælles menneskelige ophav, og at det, at blive mindet om dette, kan være en måde at forholde sig mere konstruktivt til følelsen. For det er i egenomsorgen og kærligheden til os selv, at vi kan finde et grundlag til at skabe et liv og nogle relationer, der mindsker følelsen af at være forkert og at være alene med sin ensomhed.

november 2021

25

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 for 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

one step leads
to another



af madduck artz

november 2021

Don't Fear the Weird

af Morten Friis • foto: Peter Erichsen

Gloria var til åbningsceremoni i Cinemateket. På plakaten var festivalen Don't Fear the Weird, som altså opfordrer os til ikke at frygte det mærkelige. For sjette år i træk rullede Cinemateket den røde løber ud til en festival, der omfavnede det kringlede sind. Det gjaldt om at afstigmatisere og nuancere opfattelsen af psykisk sygdom, men handlede også om at hylde kunsten som et sted, hvor sindets krinkelkroge finder sprog og genklang i mødet med verden.



Leder af PsykInfo Caroline Osander indledte åbningsarrangementet med at konstatere: »Det er vigtigt I er her. Så vi sammen kan sætte fokus på det skæve sind. Og sætte stemmer på alt det, vi er bange for.« Hun fortalte, at festivalen kunne give svar på spørgsmål som: Hvad er det, der sker, når sindet slår knuder, eller når alvorlig sygdom spænder ben for vores drømme?



Caroline Osander i samtale med forfatteren Olga Ravn, kvinden bag bogen »Mit arbejde«. Bogen er en intens og hudløs beskrivelse af at have en fødselsdepression. Olga Ravn fortalte, at hun efter udgivelsen har fået over 1000 henvendelser fra kvinder i samme situation. Hun efterlyser en større forståelse for problemet og langt mere hjælp fra systemet, når man efter fødslen oplever en altopslugende depression.

Gloria



Musikeren Las Nissen fra orkesteret Las og Dissing samt Savage Rose fortalte en sjov historie om, at han som nybagt far havde mødt en anden nybagt far på hospitalet. Den nybagte far var dog Anne Linnet. Las Nissen udførte en fin version af hendes klassiker Barndommens Gade fra 1986.



Forfatter Olga Ravn modtog årets Don't Fear the Weird-pris.



Tovholder på festivalen fra PsykInfo Dina Marcia Nissen var tydeligt tilfreds med åbningsceremonien.



Arrangørerne fejrer de frivillige med konfettikanon.



Folkene fra reklamebureauet Bocca var mødt op og udtrykte stor stolthed over at være bureauet bag Don't Fear the Weird. »Vi har alle sammen nogle psykisk sårbare i vores omgangskreds, og det her er et meget vigtigt emne,« udtrykte de samstemmende.

november 2021

29

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. 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.



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Gloria

Smerten der kom til Mågevej af Michael Seitzberg

Tørlagte tjenere
bestråler tiggernes afkom
et lyn gik igennem mit hjerte
da det gik op for mig at jeg skulle i Netto

Pensionerede selvmordere
går strækmarch over askegrå brosten
tomrummet mellem pen og papir
guddommeligt tvetunget ordkløveri

Mågevejs lysende vinduer
beskuer min huds neonblege farver
hvad var jeg udover voyeur
fordamper over frosne plæner

Smerten der kom til Mågevej
årtusinders overførselsindkomst
øllet er lunkent og uden brus
hunden fodrer sin ejer med daggamle ekskrementer

november 2021

31

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 samtale 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 blandt andet:
 - 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 for, hvad meningsfulde hverdagsaktiviteter betyder for menneskers mentale og fysiske trivsel

Hvornår: Onsdag d. 24. november 2021, kl. 13:00 – 15:00 inklusiv pause og 19 onsdage frem

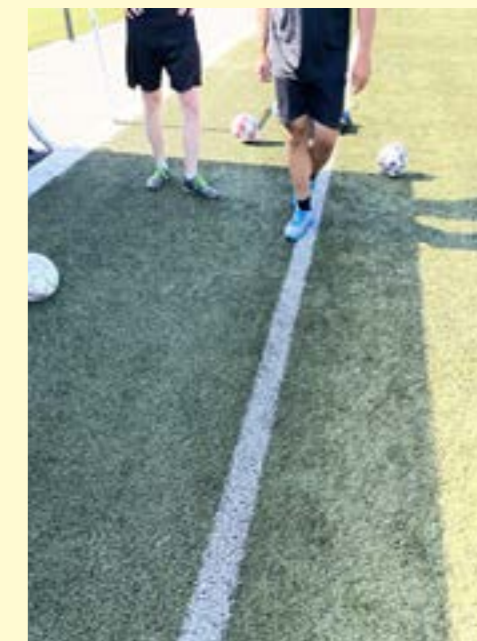
Hvor: Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby (på Aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia)

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

Skjold Brødrene er mere end bare fodbold

tekst og foto af Mette Holsøe



Nyt gratis tilbud om fodbold og fællesskab i fodboldklubben BK Skjold.

Hver tirsdag mødes 8-10 mænd for at sparke bold og nyde en 3. halvleg med sodavand og snak. Fælles for mændene er, at de alle har en tilknytning til psykiatrien eller socialpsykiatrien. Fodboldholdet er åbent for flere, der har lyst til at være med.

Der bliver gået til den på grønsværen på Østerbro i København, hvor mænd i alle aldre kæmper for den gode boldberøring og det fede mål. Træningen indledes altid med tekniske øvelser, og man bliver kyndigt vejledt af en fodboldtræner i øvelser i sammenspil og afprøvning af driblinger, finter og vendinger.

Motionsfodbold er både hyggeligt og sjovt. Fællesskabet med andre mænd i samme båd giver oplevelser, der har stor betydning for den enkelte og kan være et afbræk i en hverdag, hvor det måske kan være svært selv at finde og opsøge nye fællesskaber.

»Jeg har ikke spillet fodbold, siden jeg var barn. Men så hørte jeg om dette projekt via min bipo-

largruppe og besluttede mig for at prøve at møde op,« fortæller Lars, der er holdets alderspræsident med sine 60 år.

Projektleder Niels Laurs Pedersen, der til daglig er en del af Skole for Recovery, er ophavsmanden til dette projekt og er tydeligt glad for det ugentlige gensyn med Yussuf, Steffen, Lars, Mads, Jakob, Claus, René og Kim i fodboldklubben BK Skjold.

»Vores formål med Skjold Brødrene, som vi kalder os, er at kombinere fysisk aktivitet, socialt samvær, inklusion og læring. På den måde håber vi, at projektet kan bidrage til at forebygge blandt andet social isolation og bygge bro til andre ting både i og udenfor psykiatrien og socialpsykiatrien,« siger projektleder Niels Laurs Pedersen.

Parterne bag projektet er:

- Region Hovedstadens Psykiatri, Skolen for Recovery
- BK Skjold
- Københavns Kommune – Grib København! og

Foto/kunst-kursus

For begyndere & let øvede

På fotokunstkursen vil du lære den grundlæggende teknik med et digitalt spejlreflekskamera. Kurset foregår i trygge rammer, hvor vi sammen og individuelt udvikler vores kreativitet.

Kurset indeholder følgende undervisning:

- Kamerateknik
- Redigering af billeder i programmet Adobe Photoshop
- Objektivfotografering i studie/stillbilleder
- Portræt
- Natur/landskab
- Farvelægning af fotoudprint

Der vil være ekskursioner ud af huset med foto/kunststillinger og besøg på andre fotoværksteder/skoler.

På kurset tilpasser vi undervisningen, så niveauet passer til den enkelte.

Kurset kræver tilmelding og der vil være en gensidig forventnings samtale og derefter sammensættes holdet.

Kurset starter tirsdag den 2. november 2021

Kurset foregår over 20 gange, hver tirsdag kl. 13.00-15.30 på Pinta Skjulhøj allé 2, 2720 Vanløse

Telefon til Pinta: 38 79 90 86

Tilmeld dig til: Lise 21 27 99 79 /mail: p43s@kk.dk

Timja 30 58 05 33 /mail: zu2t@kk.dk

Sex & brevkasse parforhold

Kære Brevkasse

Min kæreste har svært ved at lægge sin telefon fra sig, og bliver konstant forstyrret af push-notifikationer på skærmen. Det er begyndt at blive et problem i vores forhold, for jeg føler, han prioriterer telefonen over at være sammen med mig. Hvordan får jeg ham til at slippe telefonen?

Mvh Charlotte



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



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.

november 2021

Kære Charlotte

Tak for dit spørgsmål. Telefonen, som nu efterhånden har fået fast plads i en lomme eller hånd hos de fleste, kan både være fantastisk i et parforhold og give endnu mere opmærksomhed og bekræftelse gennem søde og frække beskeder, og samtidig være ødelæggende og skabe større afstand.

Desværre oplever jeg flere og flere, som føler sig kraftigt nedprioriteret i forhold til kærestens telefon. Faktum er nok, at de fleste holder deres telefon mere i hånden, end de holder deres kæreste i hånden og giver den lille skærm langt mere udelt opmærksomhed.

Hvilket jo er paradoksalt, da mange vil sige, at deres parforhold er noget af det vigtigste, de har.

Hvis du sad i min klinik, ville jeg bede dig om 2 ting: Den ene er at se indad. For at du kan kommunikere tydeligt, hvad du har brug for, og hvad det gør ved dig - uden at give ham skylden - må du vide, hvad der rører sig i dig og ikke kun fokusere på hans adfærd. Fordi er vi først gået ind i en negativ fortolkning af partnerens adfærd, er det nemt at fortsætte med at forbinde netop den adfærd med noget negativt og føle sig som et offer - og det er partneren, der skal ændre sig.

Selvom du synes, at det ER ham, der skal ændre noget, vil resultatet af dine indsatser, for at få ham til at slippe telefonen, i højere grad ende dårligt, hvis det kommer ud som anklager og bebrejdelser.

Og jeg tænker, at det i virkeligheden handler om, at du savner at mærke ham, savner nærheden og følelsen af samhørighed, fordi du elsker ham.

Det betyder, at du oprigtigt og kærligt beder om det, du ønsker - fremfor det, du IKKE ønsker. Det er vigtigt, at du tager snakken i "fredstid" - altså ikke midt i et skænderi eller stressede situationer.

Du kan fortælle din kæreste, hvad du oplever, og hvad det gør ved dig. Men først skal du bede ham om at lægge telefonen og sige, at du har brug for, at han lytter. Måske noget i stil med: - »Jeg har noget vigtigt, jeg har brug for at tale med dig om. Noget, der er vigtigt for mig, og jeg vil bede dig lægge telefonen væk det næste kvarter. Fordi jeg føler, at din telefon har kidnappet dig. Jeg synes, at det er svært at have en samtale med dig, fordi du kigger på din telefon for hvert bip, og jeg føler, at du prioriterer den over at tilbringe tid med mig. Jeg kan mærke, at det påvirker min oplevelse af vores samhørighed, og jeg føler en større afstand til dig. Jeg siger det her i kærlighed, fordi jeg savner den kontakt med dig, fordi jeg elsker dig. Jeg vil blive meget glad for, at du sætter den på lydløs eller afmelder push-beskeder«.

En anden ting I kan gøre, er at aftale "telefonfri" tidsrum, der er jeres. Hvis I har børn, er det i øvrigt en rigtig god ide - for de kopierer som bekendt vores adfærd, og hvis I lærer dem, at telefonen er vigtigere end mennesker, ja så vil de også synes det.

På samme måde kunne I aftale tidsrum, hvor der er frit løb med skærmen.

De bedste hilsner

Christiane

»Intet om os uden os«

tekst og foto af Camilla Simpson



Lene Lilja Petersen, centerchef i Rudersdals Kommune holdt oplæg om brugerinddragelse i Rudersdal.

Brugerforum og Centerrådet i Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud har været på seminar, hvor de er blevet klogere på brugerinddragelse og peerstøtte.

Brugerinddragelse

Skovshoved Hotel var en flot ramme om to dages faglig fordybning for medlemmerne af brugerforum og centerrådet i Center for støtte i egen bolig og AST. I alt var 16 deltagere afsted; 7 medarbejdere og 9 brugerrepræsentanter. Temaet på seminaret var brugerinddragelse, og der var inviteret flere oplægsholdere, som skulle inspirere til det fortsatte arbejde.

Lene Hoen, projektleder for »Borgerens vej mod et selvstændigt liv«, Borgercenter Voksnes Omstillingsplan 2021-2024, startede seminaret med at give et indblik i den faglige ramme centeret overordnet skal arbejde under de næste fire år.

Rehabilitering, sammenhæng og borgermødet er nogle af de centrale punkter. Brugerinddragelse er derudover centralt for de nye tiltag. Der er blandt andet nedsat erfaringsgrupper, som skal følge og

Gloria

rådgive projekterne i de næste fire år. Center for støtte i egen bolig og AST er repræsenteret af to brugere fra brugerforum, Charlotte og Anders.

Rudersdal Kommune fortsatte programmet med et inspirationsoplæg om brugerinddragelse. Rudersdal har taget LAPs motto til sig, når de siger, »Intet om os uden os« og tænker brugerinddragelse ind så mange steder som muligt i deres arbejde. Af gode råd havde de blandt andet, at borgerinddragelse må ikke ske på forvaltningens præmisser og vær forberedt på modstand både fra borgere, medarbejdere og ledere. Samtidig var et godt råd at tænke over, hvad brugerinddragelsen skal bidrage med. Spørg »Hvad skal brugerens stemme bruges til, hvilket mandat har de involverede i dette konkrete tilfælde«, inden man inddrager brugeren. Lad være med at inddrage for inddragelsens skyld.

Seminarets dag ét blev således rundet af, og en flok rådsmedlemmer gik klogere og inspireret til fælles middag.

Peerstøtte

Dag to på seminaret stod i Peerstøttens tegn, igen med inspirationsoplæg og debat. René Winther fra Recovery LAP skelner mellem de forskellige kontekster Peerstøtte fungerer i, hvor det ene er den ligesindede peer-to-peer relation, som fint dækkes af begrebet peerstøtte. Mens det andet er medarbejdere med såkaldt erfaringskompetencer, »Expert by experience«: »Som jeg ser det, er der forskel på at arbejde som peer to peer, hvor man indgår i en ligesindede relation, hvor alle parter får noget ud af samtalen til, at man er ansat som erfarings ekspert, hvor man varetager en rolle, hvor ens brugerbaggrund er vigtig, men hvor man ikke nødvendigvis indgår i ligeværdige relationer«.

Emma Sørgaard Johansen fra Peernetværket Danmark fortæller om, hvordan Peerstøtte skaber ny kultur: »Peerstøtte i regionen har også en funktion i forhold til organisationen, hvor peerstøtte-medarbejdere (som i regionen er kaldt recoverymentorer) bidrager til, at kulturen ændrer sig til et mere recoveryorienteret miljø«. Samtidig fortæller Emma om fremtiden for Peerstøtte, hvor tendensen er, at Peerstøtte er i gang med at blive professionaliseret. Blandt andet er der i Danmark nu den første Peerstøtte uddannelse, som er godkendt i det officielle uddannelsessystem (ECTS-point). Dette er blandt andet godt for

november2021

peerstøtters anerkendelse og mulighed for bedre vilkår for eksempel med hensyn til lønniveau og opkvalificering, siger Emma. Samtidig er der også konsekvenser, når en indsats som Peerstøtte bliver professionel, indskyder René, da det ligeværdige, frivillige og brugerdrevne har haft en vigtig betydning for Peerstøtteindsatsens udvikling og spredning.

Brugerforum og centerrådet havde begge dage gode diskussioner om både brugerinddragelse og peerstøtte og har med de to dages seminar startet en vigtig samtale, som de fører videre på deres kommende møder.

Marianne Wenkens, centerchef og vært for seminaret, takkede afsluttende de mange deltagere for deres vigtige perspektiver og gode spørgsmål til oplægsholderne.

»Jeg tror, at vi alle er blevet klogere, og det er tydeligt, at vi er langt med brugerinddragelse i centeret, og samtidig har vi forsat et stort arbejde foran os. Vi kan altid blive bedre. I skal blive ved med at spille hinanden gode og lytte til hinanden. Dialog er vejen frem«. Desuden siger Marianne afsluttende, at centeret på brugernes opfordring vil bruge mottoet »Intet om os uden os« som pejlemærke for brugerinddragelse, »vi er i gang med at gøre brugerinddragelse til en strategisk del af centerets organisering med at have brugerforum, samtidig sker der små forsøg med for eksempel brugerdeltagelse i ansættelsesprocesser. Vi er godt på vej«.

Brugerforums formål er at styrke brugerperspektivet og bruger-repræsentanterne, der sidder i centerrådet. Brugerforum har repræsentanter fra aktivitets- og samværstilbuddene og hjemmevejleder-enhederne. Har du lyst til at vide mere, så tag fat i din kontaktperson, en medarbejder eller lederen på det lokale tilbud. Der er i skrivende stund 16 medlemmer af brugerforum, og der er altid plads til nye kræfter.

37

Psykiatritopmøde 2021

af Christina Andersen



Værterne Ida-Sophia Petersen og Abdel Aziz Mahmoud lyttede opmærksomt, da Poul Nyrup talte på Psykiatritopmødet. Foto: Jonas Jyde Pedersen.



Klavs Seerup, projektleder i Peer-Partnerskabet. Foto: Jonas Jyde Pedersen.

Lørdag den 2. oktober klokken 14-17 blev Psykiatritopmødet 2021, »Vi har en plan«, afholdt i Imperial biografen på Vesterbro.

Værterne Ida-Sophia Petersen og Abdel Aziz Mahmoud startede Psykiatritopmødet sammen med Poul Nyrup Rasmussen.

Et af de mange indslag på psykiatritopmødet handlede om forskellige projekter i civilsamfundet for mennesker med psykisk sårbarhed, der virker.

Frirum i psykiatrien

Projektet Frirum i Psykiatrien ledes af Søren Magnussen, som selv har en psykisk sårbarhed og vil lave en anden hverdag på de lukkede afsnit i hele Danmark. "Der er ikke mange aktiviteter på en lukket afdeling eller fællesskaber og grin, men det vil jeg lave om på," fortæller Søren Magnussen. Han vil sørge for, at der kommer flere daglige aktiviteter på de lukkede afsnit. Det skal være muligt for

eksempel at grille, tegne og male eller køre med fjernstyrede biler og samles om noget sjovt.

Frisk i naturen

Det andet projekt, som hedder Frisk i Naturen, går ud på at bringe mennesker med psykisk sårbarhed ud i naturen rundt om i Danmark. Erik Holm Sørensen, som er naturpædagog, fortæller, at mennesker med psykisk sårbarhed ofte har svært ved at komme ud i naturen, men har godt af den ro, der er i naturen, for eksempel ved havet eller i skoven.

Alle turene er gratis og er for alle mennesker med psykisk sårbarhed i hele Danmark.

Peer-Partnerskabet

Et andet projekt i civilsamfundet, som virker, er Peer-Partnerskabet. Peer-Partnerskabet laver

forskning og afholder grupper, som ledes af Peers, der selv har været i det psykiatriske system og er kommet videre. Peer-Partnerskabet er stiftet af SIND og Det Sociale Netværk, og gennemfører forskningen i samarbejde med kommunerne København, Fredericia, Helsingør, Rødovre og Gladsaxe.

»Hos Peer-Partnerskabet giver vi plads til at bruge egne løsninger og erfaringer og de psykisk sårbare fortæller igen og igen, at de er glade for at kunne fokusere på noget positivt og bruge deres stærke sider hos Peer-Partnerskabet,« fortæller Klavs



Poul Nyrup får mikrofon på, før han bliver interviewet af Gloriareporter Maj Louise Bøge til Glorias TV-kanal. Foto: Christina Andersen.

Seerup, som er projektleder i Peer-Partnerskabet.

Kontakt **Trine Aaen** hvis du er interesseret i at deltage i forskningen, som går ud på at deltage i et gruppeforløb.

- Tlf.: 25970221
- E-mail: ta@detsocialenetvaerk.dk

Du kan læse mere på deres hjemmeside: peer-partnerskabet.dk



Poul Nyrup bliver interviewet til Glorias tv-kanal. Foto: Christina Andersen.



Rasmus Walther, som spillede til topmødet, blev interviewet til Glorias radio. Foto: Jonas Jyde Pedersen.

Jul på Kompasset og Café Rose

Julestue

Mandag d. 22. november kl. 12-15 på Kompasset

Vi laver juledekorationer, klipper julepynt,
drikker gløgg og spiser æbleskiver.

Du har mulighed for at få din juledekoration med hjem.

Vi forsætter julestuen i hele uge 47

(mandag 22/11-fredag 26/11) i Kompassets åbningstid.

Julesmåkagebagning

Torsdag d. 2. december kl. 10-14 på Café Rose

Vi bager sammen til de kommende julearrangementer,
og du kan få en pose småkager med hjem.

Tilmelding i Café Rose eller på tlf. 36 46 72 21

senest mandag d. 29. november.

Julekor

Tirsdag d. 7. december kl. 16.30 på Kompasset

Vi serverer juleboller og varm chokolade med flødeskum.

Tilmelding i Kompasset eller på tlf. 40 49 32 47

senest mandag d. 29. november.

Julesang med præsten fra Solvang Kirke

Tirsdag d. 14. december kl. 14-15 på Kompasset

Vi serverer hjemmebagte småkager og kaffe.

Tilmelding i Kompasset eller på tlf. 40 49 32 47

senest mandag d. 6. december.

Julefrokost

Torsdag d. 16. december kl. 12-16 på Kompasset

Musiker, dejlig mad, julequiz og hygge.

Pris: 50 kr.

Tilmelding i Kompasset eller på tlf. 40 49 32 47 senest 10. december.

Vil du være med til at planlægge - kom til møde d. 2/11 kl. 14-15.

Julemiddag på Cafe Rose

Torsdag d. 23. december kl. 13

Julehygge og traditionel julemad.

Pris: 50 kr.

Tilmelding i Café Rose eller på tlf. 36 46 72 21

senest mandag d.20. december

