


Gloria

Gratis * december 2021 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 52

*Best
of
2021*



Gloria

Redaktionen

Skribenter
Christina Andersen
Daniel Rex-Dybmoose
Morten Friis
Troels Langemark

Korrektur
Christina Andersen
Liselotte Andreasen

Grafik
Christina Andersen
Daniel Rex-Dybmoose

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 3. december

Kære læser

Nu er det jul igen – en både følsom og svær tid for mange, med minder og forventninger om lykkelige stunder med familien. Hvis du er til quizzer, kan du tage Glorias julequiz, som denne gang byder på alternative svarmuligheder for at minde dig om at lytte til dig selv. Noget vi alle har brug for at blive mindet om ind i mellem.

I dette best of nummer møder du fire mennesker, som alle har været med i nogle af vores tidligere temaer i år. Fælles for dem er, at de har været indfanget af den meget mørke side af livet. En har været udsat for incest, en har sloget med en altoverskyggende vrede, en tredje med ensomhed, men de har alle fundet hver deres vej igennem det, enten gennem mindfulness, tilgivelse og accept eller ved at få afløb gennem kunsten. Måske du kan bruge deres fortællinger som inspiration i dit eget liv?

I november har der flere steder været fokus på ADHD og Gloria var både til temadag om ADHD i Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud samt til konferencen om ADHD, som blev holdt på Christiansborg. Det kan du læse mere om på side 32 og 35.

Også i dette nummer har vi en smuk tegning med en tænksom tekst med lavet af Madduck Artz og endnu et digt af Michael Seitzberg, du finder dem på side 30 og 34.

Med ønsket om en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria magasin



Indhold

Tema best of

- 12 **Vrede**
Jeg har lært at bruge vreden konstruktivt
Heini Hybschmans personlige historie
- 14 **Seksuelle overgreb**
Incest i barndommen og 17 år i psykiatrien
Karin Dyhrs personlige historie
- 26 **Ensomhed**
Ud af ensomheden
Anna Grace Mac Donalds personlige historie
- 28 **Kunst**
Lyset er stærkere, når man kender mørket
Multikunstner Carsten Dahls personlige historie
- 32 **At hænge i med det yderste af neglene**
Temadag om ADHD
- 35 **ADHD er ikke en myte**
ADHD-konference på Christiansborg



12



14



26



28

Sansegruppe

Bliv klogere på strategier til at håndtere sanseindtryk i din hverdag

Sansegruppe er en gruppe for dig, som oplever at være for eksempel særligt sensitiv overfor sanseindtryk, lider af udpræget træthed, hyperaktivitet, angst eller føler dig stresset. Måske oplever du også manglende tidsopfattelse, at tabe ting eller snuble ofte, tankemylder, manglende koncentration, manglende opmærksomhed, dårlig hukommelse, besvær med at løse opgaver i hverdagen, 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, din uddannelse, et forløb du er tilknyttet i et aktivitets- og samværstilbud, dit forhold/familieliv.

Der vil være en forventningsamtale, 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.

Kurset starter, når vi har mellem 8-10 deltagere.

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

Vil du vide mere?

Tilmelding eller
Maria J 2133 6338 eller

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

spørgsmål - kontakt
Maria S 2911 3690

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 december måned retter Glorias Radio og Podcast blikket bagud. Vi tager et tilbageblik på nogle af de indslag, vi har sendt i løbet af Glorias Radio og Podcasts levetid.

Du kan høre værterne fortælle om nogle af de indslag, som de har lavet, og hvordan det har været at lave dem. Det bliver et kig bag om mikrofonen med ærlige fortællinger om de udfordringer, der kan opstå, når man laver radio og podcast, krydret med sjove anekdoter fra nogle af de mange interviews, der er blevet lavet over de seneste år.

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 du vil høre.

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 interviews og andet indhold, på Gloria Mediehus' Facebook- og YouTube-beside.



Quiz

1. Hvor mange holder jul i Danmark?

1. 97%
2. 88%
3. 77%

2. Hvad vil det sige at være "juleløs"?

1. Én der bruger for mange penge på gaver
2. Én der aldrig kan huske, hvornår det er jul
3. Én der ikke har noget sted at holde jul

3. Hvornår blev der holdt jul for de juleløse første gang?

1. 1911
2. 1953
3. 1996

4. Hvor stort er merforbruget i december måned?

1. 14,7 mia. cirka
2. 8,3 mia. cirka
3. 3,4 mia. cirka

5. Hvorfor holder vi jul i norden?

1. Det er Jesus' fødselsdag
2. Fordi ellers ser vi aldrig familien
3. For at fejre lysere tider

6. Hvad er bedst i julen?

1. At gøre hvad du har lyst til
2. At skulle en hel masse
3. At have overskud til det hele, for det har man jo

7. Hvor meget julemad skal der spises?

1. Minimum to portioner
2. Kun risalamande
3. Præcis det du har lyst til

8. Hvad skal du drikke i julen?

1. Snaps! Selvfølgelig
2. Juleøl
3. Du skal ikke drikke noget bestemt

9. Hvad er julehjælpen?

1. En organisation der hjælper økonomisk trængte børnefamilier i Danmark
2. En person der klæder sig ud som dig og dukker op til arrangementer, du ikke gider
3. Hvis du har overspist og ikke kan mere, kan du få julehjælp

10. Hvad er julevenner?

1. Et initiativ hvor Røde Kors matcher gæster og værter med hinanden med tanken om at alle skal have mulighed for at holde jul med andre
2. En person som du kun kan være sammen med i december
3. Det oprindelige ord for nisse

Svarene finder du på side 17

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 varer ca. 3 måneder. Vi mødes mandage kl. 10:00 – 11:30.

Det foregår på Pinta, Skjulhøj Alle 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 Karl

Tak for dit spørgsmål. Det er ikke altid nemt at være en god ven, og netop spørgsmålet om venskaber er noget, filosofien længe har arbejdet med. Dilemmaet, som jeg læser det, er, at du på en ene side har givet et løfte til din veninde, men at du på den anden side er i tvivl om det er i hendes bedste interesse at holde dit ord. Så hvad gør den gode veninde?

Til at besvare dit spørgsmål kan vi søge hjælp fra den oldgræske filosof Aristoteles (384-322 f.Kr.). Han beskriver nemlig tre former for venskaber:

1. Venskab baseret på egeninteresse. Det vil sige, hvor man bruger sin ven til selv at vinde nogle fordele, såsom tjenester, penge eller status.
2. Venskab for fornøjelsens skyld. Det vil sige, hvor man bruger sin ven til sjov, spas eller at slappe af, og hvor venskabet ikke har nogen dybere mening.
3. Det perfekte venskab. Det vil sige, det venskab, hvor man elsker sin ven lige præcis for den, de er, og hvor man ønsker dem det bedste, nemlig ved at hjælpe dem uden at tænke på sig selv.

Om ens venskab er nummer et, to eller tre er selvfølgelig vigtigt. Men det er endnu vigtigere, at man spørger sig selv: »er jeg en ven, der forsøger at være ven nummer tre«. Tager vi ved lære af Aristoteles, bør du derfor tænke på, hvad der er bedst for din veninde på længere sigt, også selvom det måske betyder, at du skuffer hende på kort sigt ved ikke at holde dit ord.

Dit dilemma er altså svært, men hvis du siger, hun får det dårligere, er det måske værd at snakke med hende om dine bekymringer. Her kan du forklare hende, at du vil hende det bedste, og at du synes, det bedste er at begynde på sin medicin igen.

Hvis du ikke forventer, en snak med hende ville hjælpe, så er en anden mulighed at fortælle det videre til nogen, der eventuelt kan hjælpe hende. Godt nok holder du så ikke dit løfte, men hvis du gør det med intentionen om at hjælpe din veninde efter din bedste evne, så har du ifølge Aristoteles truffet det rigtige valg.

Held og lykke med valget, og husk, uanset hvad du vælger at gøre, så forsøg altid at være ven nummer tre. For som Aristoteles ville sige:

»Uden venner var der ingen, der gad leve. Om de så ejede alt på jorden«.

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen



Tine arbejder som peer-medarbejder

Tekst/foto: Setisemhar Istařanos



Et frø blev sået ved Ballerup psykiatri, da en kontakt-sygeplejerske sagde, at hun kunne se Tine i en stilling som recovery mentor på sigt.

Da Tine var syg, tvivlede hun på, at hun nogensinde ville blive klar til et job igen, men i dag arbejder hun som peer-medarbejder på et botilbud for unge med spiseforstyrrelser, og er glad for det.

Tine er uddannet folkeskolelærer med erhvervs erfaring fra folkeskolen. I dag arbejder Tine som peer-medarbejder i Center for Unge og Midlertidige Botilbud. Hun arbejder ved et botilbud med beboere, som er udfordret af spiseforstyrrelser. Tine har selv haft en spiseforstyrrelse, så det er noget, hun kender til.

Glæden ved arbejdet som peer- medarbejder

Som peer-medarbejder benytter Tine sig af både individuelle- og gruppebaserede tilgange. Herigennem kan hun være i både det lette og svære med den enkelte. Og ved gruppeaktiviteterne, for eksempel kreaćafé, skaber hun et frirum for beboerne. Med sine personlige erfaringer oplever hun, at hun kan nå de unge på en særlig måde, som gør dem modtagelige for hendes bidrag. Det samme kan hun sige om personalegruppen, hun er blevet en del af. Kollegaerne respekterer hendes viden og erfaringer, og de bruger hende som sparringspartner og ind imellem som »oversætter«. Hun oplever det som utrolig givende og bekræftende.

Kontaktpersoner er også en slags netværk - og måske vejen til et job

Et frø blev sået ved Ballerup psykiatri, da en kontakt-sygeplejerske sagde, at hun kunne se Tine i en

stilling som recovery mentor på sigt. Tine kendte ikke noget til recovery mentor, og tænkte ikke videre over det. Hun var lige startet i behandling og tvivlede faktisk på, om hun overhovedet ville blive klar til noget som helst. Nogle år senere blev Tine raskmeldt, og tanken om at arbejde som recovery mentor dukkede op igen. På daværende tidspunkt havde hun en hjemmevejleder, som gav hende et tip om en ledig stilling som peer-medarbejder ved et botilbud for unge med spiseforstyrrelser.

Mod til at spille med åbne kort

Tine søgte stillingen, og fik jobbet efter en lidt hård men omsorgsfuld jobsamtale. Tine blev blandt andet spurgt om, hvordan hun vil reagere i forskellige situationer. Hun gjorde sit bedste til samtalen, og var åben og ærlig overfor arbejdsgiveren. Hun fortalte, at hvis hun blev trigget i arbejdet, måtte hun stoppe, og hvis hun formåede at holde fast i alt det gode og rigtige, var det jobbet at blive i. Heldigvis var det sidste tilfældet.

Håb

Det overrasker mange, at Tine fik job kort efter behandling. Men da det først begyndte at vende for Tine, gik det pludselig meget stærkt med hendes recovery. Tine oplever, at hendes historie virker opløftende, og giver håb til andre, når hun fortæller den. På sigt vil hun gerne kombinere peer-arbejdet med sine lærerkompetencer, og for eksempel arbejde med formidling i form af oplæg og undervisning måske ved Skolen for Recovery, pårørendearrangementer og lignende arrangementer.

Gloria

10 ugers Mindfulness kursus

Mandage kl. 10 -12

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

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

Opstart efter Nytår, når holdet er fyldt.

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

Vil du vide mere?

Kontakt Isabelle 30 58 03 00 eL. hb76@kk.dk

Heini Hybschmann: Jeg har lært at bruge vreden konstruktivt

af Muski Maya Bræstrup

TEMA
fra temaet om vrede i
maj 2021



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

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

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

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

Gloria

Selvdestruktiv og selvhadende siden barndommen

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

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

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



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

Yoga gav ro og kontakt med følelserne

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

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

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

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

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

Et mere harmonisk liv

Heini Hybschmann droppede alkohol og stoffer for 19 måneder siden.

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

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

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

Vreden må gerne være der

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

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

Incest i barndommen og 17 år i psykiatrien

af Muski Maya Bræstrup • privatfoto

TEMA
fra temaet om seksuelle over-
greb i marts 2021



»Opgiv aldrig håbet om at få det bedre ligeegyldigt, hvor gammel du bliver,« siger Karin Dyhr.

Karin Dyhr var udsat for seksuelle overgreb gennem hele sin barndom. Det førte til op imod 80 indlæggelser med diagnosen borderline, hen over 17 år. I dag er Karin Dyhr rask, og lever et liv, hun er glad for.

Karin Dyhr, født i 1947, er tidligere psykiatrisk patient. Sammen med Marianne Holmen har hun skrevet den roste dokumentarroman "Glaspigen" (2004) om barndommen med incest og mødet med behandlingssystemet.

Karin Dyhr fortæller: Det var min far, der udsatte mig for overgreb, og sandsynligvis helt fra jeg var spædbarn. På forskellig vis fortsatte det, til jeg var 24 år, hvor han døde. Det betyder ikke, at de grove, fysiske overgreb fortsatte så lang tid, for på et tidspunkt gik det over i det, jeg kaldte for »den daglige pest«. Det var sådan noget med at røre

for meget, kysse for meget, kilde for meget – først meget senere opdagede jeg, at tungekys ikke er noget, man normalt gør med sine børn. De grove overgreb var gensidig oralsex, og der har været nogle egentlige voldtægter – jeg skal ikke kunne sige hvor mange eller hvornår, jeg ved bare, de har været der.

Hvornår gik det op for dig, at du havde været udsat for overgreb?

Det kan jeg faktisk ikke rigtigt svare dig på. I starten af firserne begynder jeg at snakke med afdelingssygeplejersken Jan, som bliver min kontakt-

Gloria

person, mens jeg er indlagt. I virkeligheden går det først rigtigt op for mig der. Samtidig kan jeg se, at jeg tidligere har skrevet dagbog og digte om det. Jeg havde også flashbacks. Så jeg har vidst det og ikke vidst det på samme tid.

Da du bliver psykisk syg, er du ikke klar over, at det har sammenhæng med de seksuelle overgreb?
Nej, ikke rigtigt. Hjernen bliver ligesom delt op, så jeg samtidig ved og ikke ved. Det er nærmest umuligt at sætte ord på, og jeg kan ikke forklare det bedre.

Hvilke senfølger har du haft af de seksuelle overgreb?

Jeg var indlagt op imod 80 gange hen over 17 år. Diagnoser, indlæggelser og medicin er jo en form for senfølger – og jeg var nødt til at holde op med at arbejde som musikterapeut for handicappede børn. Ens sociale liv bliver voldsomt ændret, og det er også en form for senfølge. Jeg havde mange triggere, som man har, når man har været udsat for traumer, især tidlige traumer. Jeg har måttet stå af rutebilen 15 km hjemmefra, fordi der sad en bagved og tyggede tyggegummi. Den smasken mindede mig om overgrebene. Disse situationer førte ofte til selvskade. Alle mulige former for selvskade, men især har jeg skåret mig. Jeg har lånt begrebet »modsmerte« fra kunstneren Gudrun Hasle, for det er egentlig det, selvskade er – en smerte til at modsvare den indre smerte.

Hvornår og hvorfor begyndte du at få det bedre?

Jeg kan ikke sætte en finger på, hvornår det præcis er, men det sker, da Jan og jeg begynder at snakke sammen. Det gør vi i 14 år! Jeg var syg i seks år, før han blev ansat. Efter et halvt år begyndte jeg at fortælle ham om »den daglige pest«. Det tog fire år, før jeg for alvor satte ord på de alvorlige overgreb. Efterhånden kan jeg mærke, at det gør en forskel at sætte ord på det. I starten troede jeg, at verden ville eksplodere, når jeg havde fortalt om et overgreb. Når jeg så opdagede, at Jan stadig sad der, og det hele lignede sig selv, så blev jeg gradvis mere tryk. Jeg ved, at i 1998 var jeg helt rask. Depressioner, angst, tanker om selvskade – det hele forsvandt. Jeg kunne gå forbi nogle skår, som ville være gode til selvskade, uden at tage dem op og putte dem i lommen. Tilknytningsforstyrrelserne er væk. Jeg holder op med at frygte, at Jan ikke længere findes, når han går. Det er jo ellers en hel reel følelse som borderliner, og når man dissocierer

meget. Den kombinerede længsel efter og angst for nærhed er væk. Jeg kan indgå i alle mulige fællesskaber, både de tætte og de løse. Jan blev der hele vejen, og vi er stadig venner. Jeg var meget heldig.

Folk spørger, om jeg har tilgivet min far. Det har jeg ikke. Man skal bede om tilgivelse for at få den, og det har han aldrig bedt mig om. Nogen siger, at man ikke kan blive rask uden tilgivelse. Sådan er det altså ikke for mig. Men jeg er blevet lige glad med det, min far gjorde. Det er overstået. Og derfor kan jeg holde til at fortælle om det igen og igen.

Hvorfor har du valgt at være så åben om din historie?

For det første har det aldrig generet mig at være åben, hverken om overgrebene, indlæggelser eller selvskade. Da jeg skrev »Glaspigen«, havde hverken forlaget eller jeg forventet, at bogen ville blive så populær. Der gik ikke mange måneder, før de første spurgte, om jeg ville komme ud og undervise. »Glaspigen« gav folk håb. Både dem, der stod midt i det, de pårørende og behandlerne.

Hvad vil være dine råd til andre, som oplever senfølger af seksuelle overgreb?

Det første er: Lav en seddel og sæt op på køleskabet: »Det var aldrig min skyld!« Det andet er: Opgiv aldrig håbet om at få det bedre, ligeegyldigt, hvor gammel du bliver. Det tredje er: Led efter den person, der kan hjælpe dig. De er derude. Det er den ægte kontakt til et menneske, der gør en forskel.

Hvordan har du det i dag?

Jeg mistede min mand for seks år siden. Inden for to og et halvt år mistede jeg også en søster, min ældste bonussøn og en hund. Det er hårdt. Men der lærte jeg, at selv i sådan en tid, så er jeg lykkelig. Jeg er ikke glad hele tiden, overhovedet. Der er meget, jeg kan være ked af. For mig er »lykke« at forstå som en strøm under alt det andet, som er, at det hele faktisk er godt nok. Og jeg har overlevet det, der var værre.

Karin Dyhr, f. 1947 er foredragsholder og forfatter til bøgerne »Ude af mig selv« (Frydenlund, 2018), »Bag om Borderline« (Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2010) og »Glaspigen« (Gyldendal, 2004).

Bevægeglæde

Sammen skal vi træne kropsbevidsthed gennem bevægelse, refleksion og afspænding, og øve os i nysgerrighed og opmærksomt nærvær.

Vi kommer til at arbejde både i stående, siddende og liggende stillinger. Kompasset har måtter, men sørg for behageligt tøj.

Bevægeglæde er en drop-in aktivitet, som ikke kræver tilmelding.

Hver torsdag kl. 14:30-15:30 i Kompasset



Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i december 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 brætspil samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

Januar:

Pårørende

*Udkommer
3. januar*

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.

Februar:

Sorg

*Udkommer
7. februar*

Aktiviteter i december

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
10.00-15.30: Rådgivning fra BIF/SOF - specialenheden (14/12)
12.00-13.30: Puls og styrke

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 (aflyst når der er fællesmøde)
14.30-15.30: Fællesmøde (onsdag den 24/11)

Torsdag

10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
13.00-15.30: Rollespil
13.30-15.30: Netværksgruppe: Erfaringer fra jobcenteret
14.30-15.30: Bevægeglæde

Fredag

10.00-12.00: kursus "Identitet og relationer"
12.30-14.00: 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 skrivværksted 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

Team Mod på Livet

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
- Tilmedling senest **dagen før** inden kl. 13.00 på 30 57 97 67

Ungehus Cph

Mandag

09.30-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Fitness
13.00-15.00: Brætspil
13.30-14.30: Ungeliv
17.00-18.00: Sttudiestøtte
16.00-19.00: Fællesspisning
18.30: Stemmehearergruppe i lige 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
16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdag

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: Onsdagsworkshop
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Temasport. Løb med træner fra Sparta frem mod Nytårsløbet 2021 (startnummer og løbetrøje til løbet er gratis)
13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørebros United. Vi mødes i Ungehuset

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Ungehus Cph

Torsdag

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.30: Krea workshop
13.00-15.00: Musik i salen

Fredag

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada
10.15-12.00: Fitness

Jul i Ungehus CPH

Tirsdag den 21. december

kl. 10.00 Vi fejrer julen på naturværkstedet Streyf ved Utterlseve Mose. Du kan møde os i Ungehuset kl. 10.00 og følges derud eller mød os på adressen Rådvalsvej 69, 2400 København N efter kl. 10.30. Vi julehugger og laver frokost over bål, hvis vejret er til det

NB:

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

- Vi kører med månedlige temaer. I december producerer vi personlig og unikke julegaver sammen

december 2021

Pinta

Mandag

10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe
13.00-15.00: Musikforløb
13.00-15.00: Gør det selv-forløb
14.00-15.00: åben hus for brugere af huset første mandag i måneden

Tirsdag

10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
10.00-12.00: NADA
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
10.00-12.00: §85 gruppeforløb
12.00-15.00: Brætspil og lytte til musik

Onsdag

13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
14.00-15.00 Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdag

10.00-11.00: 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
13.00-14.00: Ugeplanlægning
14.00-15.00: Social byhave. Vi ordner Pintas have

Fredag

10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
10.00-12.00: NADA
13.00-14.00: Yoga i samværsrummet
14.00-15.00: Fællessang/musik

- Kræver tilmelding til Miki senest torsdag ugen før
- Visiteres af sagsbehandler
- Kræver tilmelding til Isabel eller Maria
- Kræver tilmelding til Simone eller Maria J
- Kræver tilmelding til Jacob
- Kræver tilmelding til Dorthe
- Kræver tilmelding til Thomas
- Kræver tilmelding til medarbejder

Aktiviteter i december

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 ●

11.00-11.30: Meditation

13.00-15.00: 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 ●

12.30-13.30: NADA ●

13.00-15.30: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●

13.30-15.30: Mindfulness-kursus ●

14.00-15.00: Kropsbevidsthedstræning

Onsdag

11.15-12.15: Gåtur i lokalområdet

13.00-15.45: Keramik/modellering

13.00-15.00: Hverdagsgruppe. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●

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 ●

14.00-15.45: Nada. ●

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

Ottilia

NB:

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

● Tilmelding til medarbejder

● tilmelding til Maria S

● Tilmelding ved isabelle eller Simone

● visiteres af sagsbehandler

● Tilmelding til Isabelle på tlf.: 30 58 03 00

● Tilmelding ved Simone eller Maria J

● Tilmelding til Simone eller Maria S

● Tilmelding til Maria S eller Maria J..

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

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)

Fountain House

Mandag

09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf

10.00: Kom til rundvisning i Fountain House i ulige uger ●

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

14.00: Kom til rundvisning i Fountain House i lige uge ●

Torsdag

10.00-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.30: Kreativ 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

● kræver ingen tilmelding

● Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

Aktiviteter i december

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

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Café Rose

Mandag

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

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
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-12.30 Fællesspisning ●
- 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: Intro for nye brugere
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-14.30: Fællessang

NB:

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

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

december 2021

Jul i Café Rose

Tirsdag d.7.december

16.30 Julekor på Kompasset - Husk tilmelding
tilmeld dig til følgeordning med Peers kl.15.30

Mandag d.13.december

Juletur til Tivoli med Peer2Peer - husk tilmelding

Tirsdag d.14.december

14.00-15.00 Julesang med Præsten fra solvang kirke på Kompasset
husk tilmelding - tilmeld dig til følgeordning med Peers kl.13.00

Torsdag d.16. december

LUKKET - Julefrokost på Kompasset - husk tilmelding + tilmeld dig
til følgeordning med Peers

Torsdag d.23.december

13.00 Julemiddag - Husk tilmelding

Fredag d.24.december

LUKKET

Fredag d.31.december

LUKKET

23

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:

man, tirs, tors.: 9.30-15.45
ons: 11.15-15.45
fre: 9.30-15.15

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.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94 (samarbejds-
partnere med videre)

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

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00
Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have
undervisning udenfor
normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

Gloria

ÅBEN OMVISNING I BAKKEHUSET - JULESPECIAL

19. december 2021 kl. 14 - 15

PRIS
75 kr.

I guldalderen opstår mange af de juletraditioner, vi stadig dyrker i dag, og på denne særlige omvisning fortælles der om 1800-tallets jul.

Vi byder indenfor til julestemning i Bakkehuset, når vi holder åben omvisning i museet med særligt fokus på julens historie og traditioner. Mange af de kendte og elskede julesange blev skrevet i guldalderen af forfattere som N.F.S. Grundtvig og B.S. Ingemann, der kom på Bakkehuset i Kamma og Knud Lyne Rahbeks private hjem. Mange år senere flyttede Grundtvig selv ind i Bakkehuset, hvor han blandt andet digtede en salme.

Det er gratis at deltage i den åbne omvisning, når entréen til museet er betalt.

Rahbeks Allé 23 • 1801 Frederiksberg C

december 2021

25

Ud af ensomheden

TEMA
fra temaet om ensomhed i
juli 2021



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

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

Gloria

Anna Grace Mac Donald kunne sidde midt i et selskab og alligevel føle sig ensom. Hun har følt sig ensom lige siden hun var barn.

»Jeg følte mig stort set ensom i alle relationer jeg havde. Jeg følte ikke, at jeg kunne dele alle ting med mine nærmeste. Det føltes bare så tomt. Jeg følte mig rastløs. Jeg følte ensomheden som en knugen i brystet, ja som et stort sort hul,« fortæller Anna Grace Mac Donald.

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

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

Ung og på vej

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

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



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

Veje ud af ensomheden

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

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

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

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

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

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

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

Ensomheden banker stadig på

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

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

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

december 2021

Lyset er stærkere, når man kender mørket

Af Christina Andersen og Muski Maya Bræstrup • Foto Peter Erichsen



Carsten Dahl bor naturskønt i Frederiksværk sammen med sin kone, Charlotte Bülow Dahl.

For multikunstneren Carsten Dahl er hans psykiske sårbarhed et vilkår, som han både bruger, formidler og kæmper med igennem sin kunst.

Carsten Dahl begyndte at spille på trommer som 9-årig, har malet de sidste 5 år og udgav sidste år en digtsamling. Som 21-årig droppede han trommerne til fordel for klaveret. Han er mest kendt indenfor jazz og klassisk musik og har medvirket på mere end 350 cd'er. Carsten Dahl fik som voksen autismediagnosen Aspergers syndrom. Hans barndom var præget af vold, incest og børnehjem og han har haft depression og angst, siden han var barn.

Kunsten er en måde at bearbejde indtryk

Om at udtrykke sig kunstnerisk siger Carsten Dahl: »Alt for mange indtryk giver alt for mange aftryk.

Og alt for mange aftryk giver for stort overtryk. Og for stort overtryk må på en eller anden måde udtrykkes. Gennem kunsten kan jeg udtrykke det konstruktivt og opbyggende«.

Carsten Dahl mener selv, at hans psykiske sårbarhed gør hans kunst mere nærværende. Han mener, at han er tvunget til at finde balancen på en anden måde, end hvis han »bare« gik og malede og ikke tænkte over det.

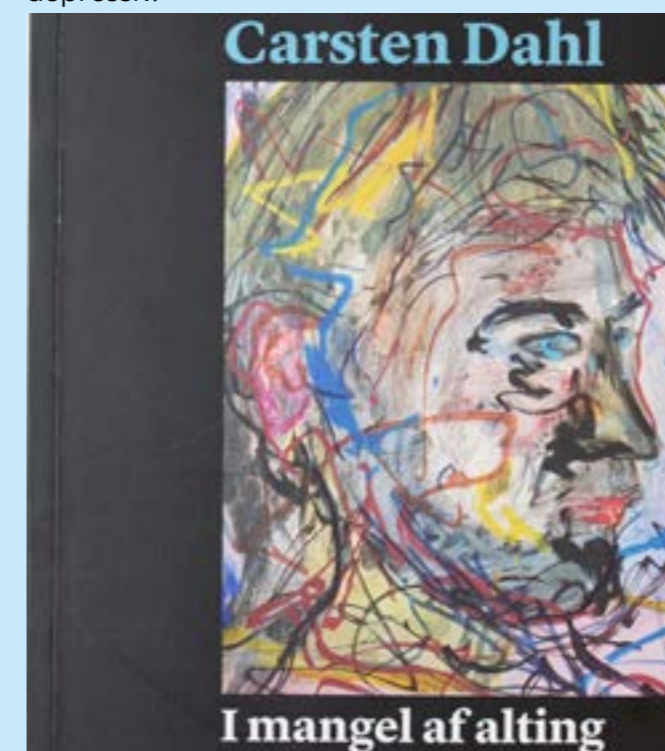
»Når jeg rammer lyset i musikken, lyser det mere op, fordi jeg også spiller mørket. Min kunst havde været anderledes, hvis jeg ikke var psykisk sårbar. Kunsten bliver nærværende, farlig og eksplosivt

smuk, fordi jeg kender mørket,« siger han.

Ifølge Carsten Dahl har alle mennesker en klangbund. Mennesker, som har psykiske problemer at slås med, har en stor klangbund og en dyb krypt, som i en kirke. Derfor mener han, at man nok forstår kunsten bedre, når man har oplevet for eksempel psykisk sårbarhed, depression, angstens væsen, psykiatrien eller medicinen.

Kunst og psykisk sårbarhed

Carsten Dahl synes ikke selv, at hans psykiske sårbarhed har ændret hans måde at udtrykke sig på. »Jeg er jo den, jeg er«, siger han. Han har dog ikke spillet i de perioder, hvor han har været meget depressiv.



I 2020 udgav Carsten Dahl digtsamlingen "I mangel af alting" på Forlaget Fly. Maleriet på forsiden er et selvportræt.

»Der har sorgen, vreden, raseriet og selvbebrejdelserne været så store, at der ikke har været plads til det smukke,« siger han.

Den antidepressive medicin har til gengæld ændret Carsten Dahls kunstneriske virke. Både positivt og negativt.

»Medicinen giver mod til at træde tilbage i livet og hen imod andre. Når jeg spiller bliver jeg stærkere på medicin, jeg bliver ikke angst og nervøs. Til gengæld er der noget fintfølelse i sansapparateret og empatien og følelserne, som går i stykker på medicinen. Jeg har oplevet, at min klang ændrede



Carsten Dahl kan stadig findes bag trommesættet, men når han optræder, er det som pianist.

sig - jeg fik mere mod til at sidde på scenen, men min klang blev lidt hårdere, knapt så vibrerende og på grænsen til det ødelæggende,« siger han.

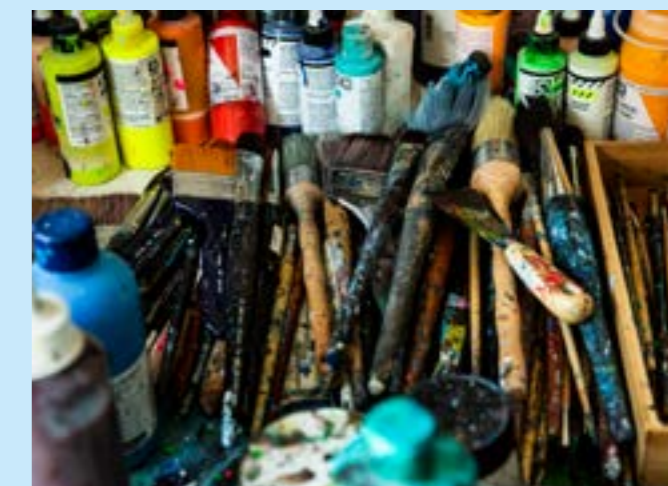
Livet intet værd uden kunsten

Carsten Dahl har valgt at være åben om sin psykiske sårbarhed.

»Hvad andet kan man gøre?« siger han. Samtidig kan han også se fordelene ved som kunstner at kunne nå mange mennesker med sine tanker om angst og depression, så de måske kan spejle sig i det og føle sig mindre anormale og isolerede.

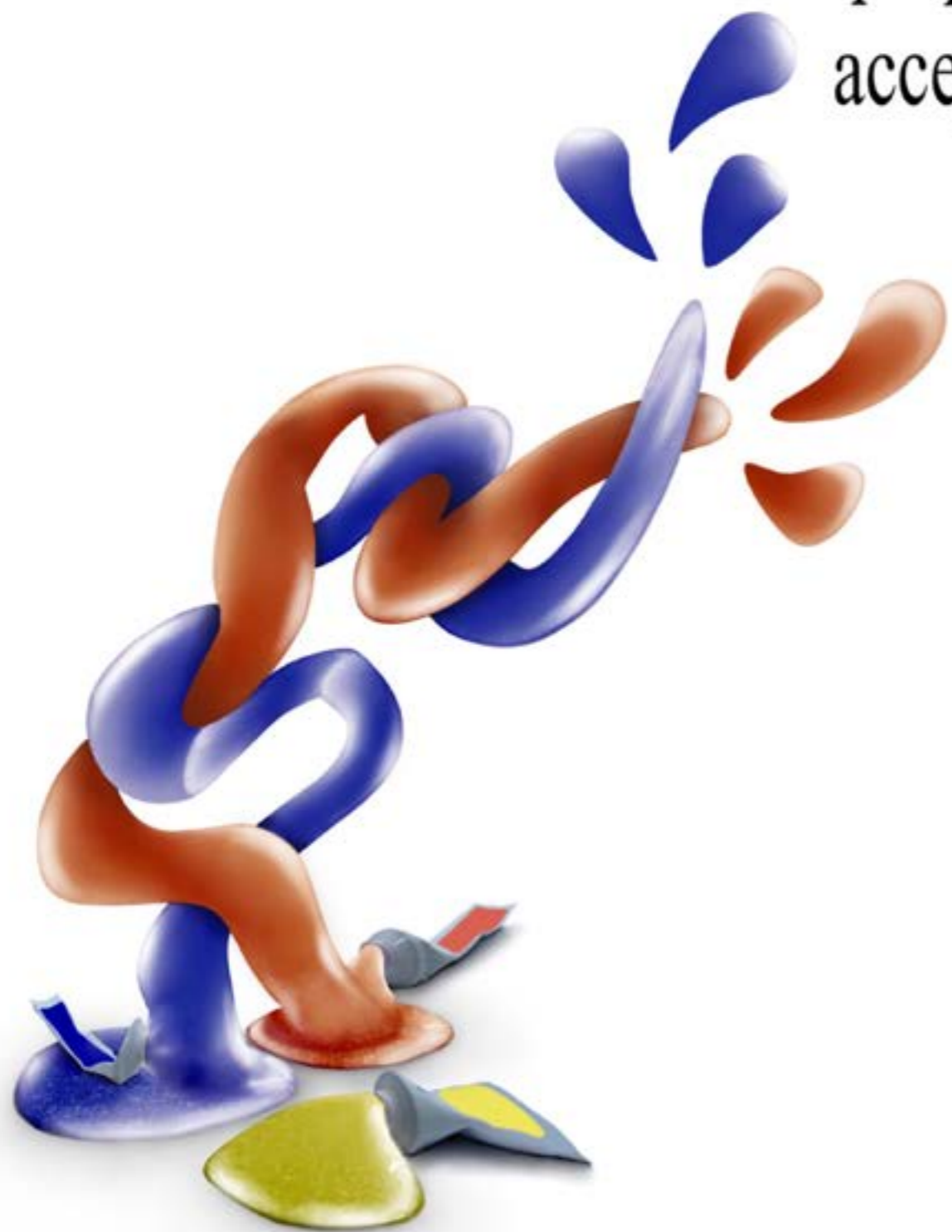
»Vi har et samfund, hvor der er en perfektionskultur, og det er en stor gang pis. Der er jo kun dig og nuet og verden, og der er ikke nogen regler for, hvordan du skal leve,« siger han.

Kunsten har for Carsten Dahl været bindeled til et håb og en tro på, at livet er godt, og han kan svare meget kort på, hvordan han ville have det uden kunsten: »Jeg havde hængt mig, jeg havde været død. Eller også havde jeg været kriminel og fucket alle mine børn og mine nære op.«



Carsten Dahl maler 10 timer i sit atelier hver dag.

Art
is about pushing the boundaries
for what people find
acceptable



Gloria

De Grønne Fingre

Har du grønne fingre, eller har du bare lyst til at være med til at passe planter i Kompasset eller i Café Rose?

Vi har mange smukke planter og blomster, der skal vandes og ordnes. Der skal fjernes visne blade, klippes ned, plantes stiklinger og plantes om i nye potter.

Det foregår i aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset **tirsdage kl. 10:00-12:00** og på Café Rose **mandage kl. 10:30-11:30**

Ansvarlig:

Lillian - ergoterapeut, blomster- og haveentusiast
Lene - pædagog, planteglad

Kontakt:

Lillian eller Lene på
tlf. 40 49 32 47



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

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

december 2021

At hænge i med det yderste af neglene

tekst og foto af Morten Friis

Kvinder og piger med ADHD/ADD var temaet da Center for støtte i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud holdt temadag i det traditionsrige Huset i Rådhusstrædes Salon K.



Programleder og konsulent hos ADHD-foreningen Tine Hedegaard har arbejdet i voksenområdet i organisationen siden 2007. Startede med et stort voksen-ADHD-projekt med fokus på voksnes ADHD. Hun har beskæftiget sig med undervisning og skriftlig formidling på området. Tine Hedegaard laver mestringsgrupper for voksne og initiativer for partnere til personer med ADHD.

Der har været liv og glade dage siden den gamle bygning på hjørnet af Rådhusstræde og Magstræde blev til kulturhus i 1970. Og der var talrigt fremmøde til arrangementet og ivrig debat om emnet hele dagen. Det var Tine Hedegaard, som er programleder og konsulent i ADHD-foreningen, der var foredragsholder, og hun inviterede til spørgsmål fra salen, og dagen kom til at forme sig som en blanding af information og afklaring.

Når man kun lige klarer sig

Tine Hedegaard fortalte, at de kvinder, hun møder i sit arbejde, ofte er relativt nydiagnosticerede og kan være lige fra 20 - 70 år gamle, men at der er en overvægt af kvinder i 30'erne og 40'erne. »Kvinderne er relativt velfungerende. De har forsøret sig selv. De har mand, børn og arbejde, men de har haft et liv, hvor de kun lige har klaret sig igennem. Og de har gjort alt for at skjule deres vanskeligheder,« siger Tine Hedegaard.

Nok ikke så klog

Tine Hedegaard nævner, at nogle kvinder, når de på et tidspunkt i livet for alvor opdager, de er anderledes, så konkluderer de: Nå, det må være fordi, at jeg nok alligevel ikke var så klog og dygtig, som jeg troede, jeg var, og hun præciserede, hvad

der sker for kvinder, når de bliver diagnosticerede: »For dem er diagnosen en kæmpe lettelse og en kæmpe forløsning.«

At vokse fra ADHD

»De voksne jeg har arbejdet med, har ofte fået diagnosen, fordi en af deres børn er blevet diagnosticeret, og så var man i psykiatrien blevet opmærksom på arveligheden. At der var ret mange børn, der faktisk ikke voksede fra deres ADHD. Og derfor er der rigtig mange voksne, der bliver diagnosticerede,« præciserede Tine Hedegaard.

Den svære diagnose

»Hvorfor er det så relevant og interessant at se på piger og kvinder med ADHD. Der er ikke noget belæg for at sige, at der er forskel på piger og drenges ADHD, men alligevel bliver der diagnosticeret langt flere drenge end piger. Så der er noget der tyder på, at vi ikke er så gode til at få øje på pigerne. Nogle piger bliver ikke diagnosticerede tidligt nok. Det handler også om, at vi måske ikke har så god en diagnosebeskrivelse endnu. Vores diagnosesystem er simpelthen ikke helt godt nok«, siger Tine Hedegaard

Gloria

Foto/kunst-kursus

For begyndere & let øvede

På fotokunstkurset 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
- Objektfotofering 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 forventningssamtale, og derefter sammensættes holdet.

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

Der meldes snarest ud for kursusstart.

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

Sne

af Michael Seitzberg

En form for kulde trænger gennem marv og ben
Absorberer endorfiner og efterlader mig på våd asfalt
Time efter time tæller jeg tårerne i dine øjne
Et savn af sne
Golde gader i Nordvest

En snestorm der dræner verden for liv
jeg venter i spænding
på at blive absorberet og brugt på ny
Jeg vælter ned ad Mågevej
en forunderlig deroute der fløjter anden halvleg i gang

Vader igennem adskillige dimensioner
opfinder andre versioner af mig selv
du hoppede næsten på den
nu vil jeg læse lovecraft
indtil dimensionerne skælver i mørket

Biler pløjer igennem våd asfalt
tårer tørrer ud på ny
fordamper som dug ved daggry
denne årstid bliver ofte misforstået
jeg begravede min angst i enorme snedriver

En gentagelse af terror
ingen formildende omstændigheder
går i eksil i min fantasi
udenfor ligger Mågevej gold og tavs
og jeg venter

ADHD er ikke en myte

tekst og foto af Morten Friis



De tre psykiatere, der står bag den nye handlingsplan for ADHD. Fra venstre Charlotte Jokumsen, Jakob Ørnbjerg og Erik Pedersen.

På ADHD-konferencen på Christiansborg blev det igen og igen gentaget, at ADHD er en psykisk lidelse, og det er vigtigt, at vi får en national handlingsplan, der tager hånd om problemet på tværs af kommuner og regioner.

Det var det 235 år gamle japanske medicinalfirma Takeda, der havde inviteret til ADHD-konference i Proviantsgården, der har ligget på Slotsholmen siden 1604, og er en del af Christian d. 4.'s gamle krigshavn. Til stede var en række eksperter i ADHD, repræsentanter fra regioner, behandlingstilbud og ADHD-organisationer, partierne Venstres og Socialdemokratiets sundhedsordførere samt patienter i psykiatrien.

En helt ny fremtidsplan

Omdrejningspunktet for konferencen var en helt ny fremtidsplan for, hvordan vi som samfund håndterer personer, der har ADHD fra vugge til grav. Fremtidsplanen, der også kaldes et »charter« er delt op i tre faglige fokusområder: Struktur, uddannelse og behandling. Speciallæge i psykiatri Charlotte Jokumsen startede med at fortælle, at hun ønsker, at der etableres et nationalt videnscenter om ADHD. En central kraft hvorfra der skal udgå forskning om ADHD, hvor man samler al viden, som rører sig i ind- og udland.

Fokus på uddannelse

I forhold til uddannelse af pædagoger, lærere, sygeplejersker og plejepersonale understregede overlæge og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Jakob Ørnbjerg, at vi i dag står

med en lidelse, hvor der findes en rigtig effektiv behandling. Nemlig medicin, som er noget at det mest effektive, der findes i lægevidenskaben. Han understregede, at det ikke er svært at undersøge om en patient har ADHD, og derfor foreslår han, at uddannelse i lidelsen spredes til kommuner, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser. At psykiatrien opkvalificeres så diagnosen kan gives så tidligt som muligt, og at alle psykiatriske patienter bør undersøges for ADHD.

Behandling hele livet

Når der er tale om behandling, foreslår overlæge på klinik for ADHD i Regionspsykiatrien Vest Erik Pedersen, at der indføres en årlig kontrol af ADHD-patienten fra diagnosticering og resten af livet. At der tilknyttes ADHD-sygeplejersker hos praktiserende læger, at man inddrager kommunerne i opsporingsarbejdet, og at der screenes for ADHD i vores fængsler.

Et strømnet tilbud

Der var generelt enighed på konferencen om, at kommunernes tilbud skal strømlines, forbedres og koordineres, og at al viden fra kommunerne skal deles åbent, således, at vi får en national standard for behandling af ADHD.

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 forsamlet 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: Onsdage 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

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Lars

Tak for dit spørgsmål. Du underskriver dig som Lars, og dermed vil jeg i mit svar gå ud fra, at du er født med kønsorganer og tildelt cpr. nummer, der er svarende til det mandlige køn.

Det, at betvivle det køn du i din opvækst har identificeret dig med, er en naturlig del af at finde sin kønsidentitet – det vil sige, at du igennem det levede liv med erfaring har fået en øget fornemmelse af, om kønnet stemmer overens med det køn, du hidtil har defineret dig med. Altså, du er i tvivl om den mand, du er født som, stemmer med den følelse, du har – du er i tvivl om din kønsidentitet. Kønsidentiteten kan handle om kroppens fysiske udseende såsom hårvækst og bryster, samt måden hvorpå man vælger at udtrykke sig igennem påklædning, tale og adfærd. Som udgangspunkt behøver dette ikke at have noget at gøre med din seksuelle orientering, men i takt med din rejse for at finde DIN kønsidentitet, vil du også på sigt blive mere skarp på, om din seksuelle orientering er hetero- homo- eller biseksuel.

Jeg mener ikke, der findes forkerte måder at definere sit køn. Det bestemmer du selv! Men du skal være opmærksom på, at dit køn vil blive opfattet forskelligt alt efter hvem, du er sammen med, da dine omgivelser kender dig på forskellige måder. Kønsidentiteten er i høj grad betinget af kulturelle og sociale elementer, der med tiden heldigvis er blevet mere flydende.

Det er naturligt for dig i en periode at være eksperimenterende og for eksempel afprøve tøj eller adfærd, der er forbundet med den identitet, du søger imod. Det kan være, du ønsker at gå i dametøj eller lægge neglelak, og måske har du allerede prøvet det, imens du bare er dig selv. Når du vil afprøve dette sammen med andre mennesker, kan det være en god idé at starte med at prøve det af, sammen med mennesker der i forvejen godt ved, at du er afsøgende i forhold til din kønsidentitet. De vil være støttende og have forståelse for, hvordan du har det, og vil være positive i forhold til din adfærdsændring. Måske har du ikke fortalt dine nærmeste, at du selv er i tvivl om dit køn, det kan du roligt gøre – de ved det allerede godt. For de kender dig!

I denne periode vil du også møde mennesker i dit liv, der kan have svært ved at forstå dit valg. Måske ved du allerede godt, hvem de er? Du skal have mange gode oplevelser, med at finde frem til præcis den kønsidentitet, der rummer den oplevelse, du har af dig selv. Så vent med at inddrage dem, der vil have svært ved at forstå dit behov for at eksperimentere med dit køn, før du ved med dig selv, hvordan du ønsker at udleve dit køn og på hvilken måde.

Men husk på Lars, at der findes mange forskellige måder at udleve sin seksualitet på, og du ved selv, hvad det rigtige er for dig. Se kønnet som en stor palet med farver, hvor rød er det kvindelige køn, og blå er det mandlige. Herimellem kan du blande farverne, så farven passer til netop den oplevelse, du har af dit køn.

Med ønsker til dig om alt det bedste – Trine

Kære Brevkasse

Jeg har svært ved at finde ro med mit køn og har en følelse af at være et andet køn end det jeg er født som. Hvad skal jeg gøre?

Mvh Lars



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.

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 at:

- 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
- 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: 13.00-15.00.

Det foregår på Pinta, skjulhøj allé 2, Vanløse

Vil du vide mere?

Kontakt Jacob tlf 40486204 eller mail vn62@kk.dk

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 er startet mandag d. 15. november. Men 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.

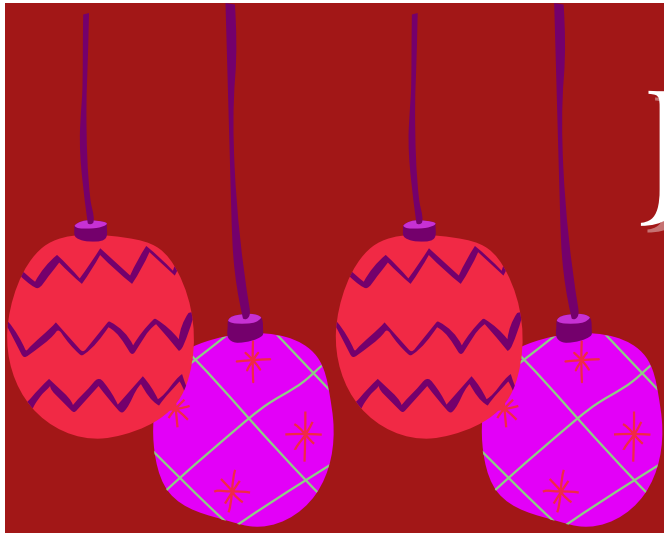
Tlf. 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage kl. 11 (minus 20. og 27. december). 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.



(Fotos af Martin Thistrup Hansen.)



JULEAFTEN

med ASPA

Traditionel julemiddag,
underholdning og samvær

24. december kl. 18-22

Huset i Magstræde
Rådhusstræde 13, 1466 Kbh K

Der er plads til ca. 80 mennesker

Medbring en gave
(værdi af ca. 25 kr.)

Kærlig hilsen ASPA 

Vi følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Tilmelding til Anne på:
anne.winther@askovfonden.dk
eller: 92 82 19 47

- senest 17/12 (først til mølle)

Skriv dit navn + hvis du ønsker vegetar-menu

Tak til:

Spisehuset i Magstræde,
Socialudvalget, AskovFondens
Sociale Superhelte, private
donationer og alle de dejlige
frivillige!

ASPÅ
ASKOVFONDEN

Gloria