



TEMA

AFVISNINGER

“Jeg er blevet bedre til at sige fra på en god måde. Før i tiden var jeg måske ikke den bedste til det”

Jais Nørgaard Nielsen

Tema fra side 10

GLORIA QUIZZEN

Test din viden om vinter

Side 7

MALERIUDSTILLING

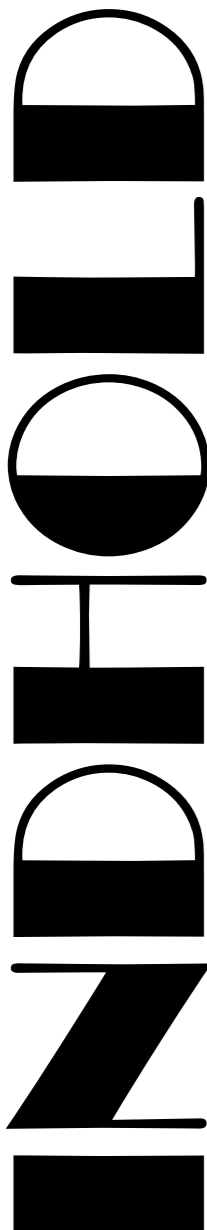
Øssur Johannesen udstiller på
Psykiatrisk Center Amager

Side 28-29

GLORIAS BREVKASSE

“Jeg har svært ved at rumme min
kærestes psykiske udfordringer”

Side 33



4
MEDITATIV TEGNING
Café Rose

4
TAEKWONDO
Kompasset

5
GLORIA SENDER RADIO
Lyt med hver torsdag

6
FREMTIDSFABRIKKEN
Forløb for unge mellem 18 og 30 år

7
QUIZ
Om vinter



8
SYDHAVNENS HISTORIE
Frokost og foredrag i Kvarterhuset

9
DET FILOSOFISKE HJØRNE
Om at være et godt menneske

10
TEMA
EN AFVISNING HANDLER OFTE IKKE OM DIG

11
TEMA
SÅDAN HÅNDTERER DU EN AFVISNING



12
TEMA
AFVISNINGER GØR EKSTRA ONDT, NÅR MAN ER PSYKISK SÅRBAR

14
TEMA
JEG ER BLEVET BEDRE TIL AT SIGE FRA

16
TEMA
ROBUSTE FÆLLESSKABER

17
AKTIVITETSKALENDER

22
TEMA
DEN GODE AFVISNING

24
NYE AKTIVITETER OG KURSER I PINTA

25
ENERGI OG BALANCE I HVERDAGEN
Kursus i Kompasset

25
GRØN KROP
Yogakursus i Kompasset

26
ØSSUR JOHANNESSEN UDSTILLER MALERIER
Psykiatrisk Center Amager

28
SPISEFÆLLESSKAB
Husum Kirke



29
LÆR GRUNDTEKNIKKERNE I KØKKENET
Kursus på Café Rose

29
HVERDAGSMESTRING
Kursus på Café Rose

30
NYE KURSER OG AKTIVITETER I OTTILIA

32
SEX- OG PARFORHOLDSBREVKASSE
Jeg har svært ved at rumme min kærestes psykiske udfordringer, da jeg selv har en psykisk sårbarhed.

33
FRA JORD TIL BORD
Kompasset

33
LÆR DIN BYDEL AT KENDE MED PEER2PEER
Café Rose

34
KOMPASSETS VENNER
Aktivitetsoversigt

35
GLORIAS KOMMENDE TEMAER

36
PEERPARTNERSKABET

Kære læser

Godt nytår!

I denne måned stiller vi skarpt på temaet afvisninger. Det gør ondt på alle at blive afvist, men ifølge psykolog Anita Berner er det ekstra svært at blive afvist, hvis man har en psykisk sårbarhed. Du kan læse mere om, hvorfor og hvordan du kan arbejde med dig selv, så det bliver lettere at håndtere afvisningen på side 11-12.

Da afvisninger også kan være svære at give, har vi set nærmere på, hvordan du bedst giver en afvisning på side 22. Og så har vi talt med Jais Nørgaard Nielsen, som er blevet bedre til at give en afvisning på en god og hensigtsmæssig måde.

Aktivitets- og samværstilbuddene tilbyder mange

spændende gruppeforløb den kommende tid, blandt andet Gør-det-selv-forløb på Pinta, kropsbevidsthedstræning på Ottilia og taekwondo på Kompasset. Læs mere i annoncerne inde i bladet.

OBS: Nyhedsbladet Gloria udkommer ikke i februar, men vender stærkt tilbage med temaet seksuelle overgreb i marts måned. Du kan stadig lytte til vores radioudsendelser, som vi sender ud hver torsdag og nyhederne, som vi sender hver fredag kl. 12 på vores facebookside "Gloria Mediehus".

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 1. marts er fredag den 8. februar

REDAKTIONEN

Skribenter

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

Korrektur

Hanne Emiland Andersen

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Ulrik Christian Ahlefeldt-Laurvig

Redaktør

Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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

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

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: www.centernordvest.kk.dk/indhold/gloria-0

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

Forside: Jais Nørgaard Nielsen
Fotograf: Joan Joensen

Meditativ tegning

Vi tegner sammen med udgangspunkt i metoden "Zentangle", der handler om at tegne gentagne mønstre, som kan bringe os i en nærmest meditativ tilstand. At tegne meditativt kan bidrage til indre ro, afslappethed og fokus og samtidig give tiltro til egne kreative evner. Man kan ikke lave fejl, og alle kan tegne med - også hvis du ikke vil lave meditativ tegning, men bare vil tegne i fællesskab.



Café Rose - torsdage kl. 11-12
Kompasset - onsdage kl. 13-14:30



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

Taekwondo

Kom og vær en del af et trygt fællesskab. Alle kan være med, uanset niveau

Torsdage kl. 13:30-15:00



Vi øver os i forskellige varianter af spark og slag og laver små sammensatte serier alene og sammen. Vi arbejder med vores balance, kropsbevidsthed og koncentration. Hvis du har et mål med din deltagelse, så tager vi sammen udgangspunkt i det. Påklædning: løstsiddende tøj.



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 januar måned kigger vi tilbage på nogle af Glorias Radios mest lyttede indslag igennem 2020.

Vi tager også en status på den aktuelle corona-situation og dens betydning for vores mentale sundhed. Vi taler med eksperter om, hvordan coronaen og de restriktioner, den har medført for os, kan have betydning for vores mentale sundhed. Her vil vi også blive klogere på, hvordan vi kan bevare den mentale sundhed bedst muligt i tider som disse.

Og så taler vi med et aktivitets- og samværstilbud om, hvordan Coronaen påvirker deres borgere og medarbejdere i hverdagen.

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



FREMTIDSFABRIKKEN

Er du ung ml. 18-30 år og psykisk sårbar?

Har du mod på at arbejde med din psykiske og fysiske sundhed, da kan et forløb i Fremtidsfabrikken måske være noget for dig.

Vi har netop nu ledige pladser med opstart i det nye år i det intensive kursusforløb af 24 uges varighed, 20 timer om ugen.

Tjek vores skema ud og kontakt Fremtidsfabrikken på: 24 85 70 68, hvis du vil vide mere.

Mandag 10:00 - 13:00	Tirsdag 10:00 - 13:00	Onsdag 10:00 - 13:00	Torsdag	Fredag 10:00 - 13:00
MORGENSAMLING 10:00 - 10:15	MORGENSAMLING 10:00 - 10:15	MORGENSAMLING 10:00 - 10:15	VEJLEDNING	MORGENSAMLING 10:00 - 10:15
PSYKISK SUNDHED 10:15 - 12:00	TUR: SUNDHED OG SAMVÆR KULTURDAG/ FRILUFTSTUR uddannelse og ARBEJDSLIV	FYSISK SUNDHED 10:15 - 12:00		FITNESS 10:15 - 12:00
FROKOST 12:00 - 13:00		FROKOST 12:00 - 13:00		FROKOST 12:00 - 13:00
FITNESS 13:00 - 15:00		TEMASPORT 13:00 - 15:00		FREDAGSWORKSHOP 13:00 - 15:00

UNGE
HUS
CPH

Hørsholmsgade 20E

2200 København N

Mail: fremtidsfabrikken@kk.dk

QUIZ

Vinteren er over os, og nu kan du teste din viden om vinter her.

Spørgsmål 1.
Hvad betyder ordet vinter oprindeligt?

1. Mørkets årstid
2. Den koldeste tid
3. Vandets tid

Spørgsmål 2.
Fra hvilken forfatter stammer udtrykket "the winter of our discontent"?

1. Rudyard Kipling
2. William Shakespeare
3. John Steinbeck

Spørgsmål 3.
I hvilken tv-serie hører man udtrykket "Winter is Coming"?

1. Game of Thrones
2. Sherlock
3. Downton Abbey

Spørgsmål 4.
Hvilken klassisk rockgruppe fra 1960'erne har skrevet sangen Wintertime Love?

1. The Doors
2. Led Zeppelin
3. The Rolling Stones

Spørgsmål 5.
Hvem har skrevet romanen Vinterbørn?

1. Tove Ditlevsen
2. Dea Trier Mørch
3. Suzanne Brøgger

Spørgsmål 6.
I hvilket land blev vinter-OL 2018 afholdt?

1. Kina
2. Mexico
3. Sydkorea

Spørgsmål 7.
Hvornår er det vinter på den sydlige halvkugle?

1. September, oktober og november
2. Juni, juli og august
3. December, januar og februar

Spørgsmål 8.
På hvilken dato ligger vintersolhverv på den nordlige halvkugle?

1. 21. marts
2. 20. december
3. 21. eller 22. december

Spørgsmål 9.
Hvilken opdagelsesrejsende var første mand på Sydpolen?

1. Robert Scott
2. Roald Amundsen
3. Robert E. Peary

Spørgsmål 10.
Hvornår nåede den første mand på Sydpolen frem?

1. 16. januar 1931
2. 14. december 1911
3. 17. februar 1801

Svarene finder du på side 35

Frokost og foredrag om Sydhavnens historie

Fredag d. 15. januar 2021 kl. 11:00 til 14:00

Pris: 75 kr. inkl. frokost

Aflyst på grund af covid-19

Kom og spis en skøn frokost og oplev Jakob Reddersens foredrag om Sydhavnens historie i Kvartershuset.

Jakob Reddersen har været forretningsfører i AKB i Sydhavnen og bydelschef under bydelsforsøget. Han har derigennem fået en stor viden om området og set hele udviklingen. Jakob Reddersen står også bag ph.d.-afhandlingen 'Forvaltning af et bykvarter i forandring: En analyse af Kongens Enghave i Københavns Sydvest-kvarter' fra 1993.

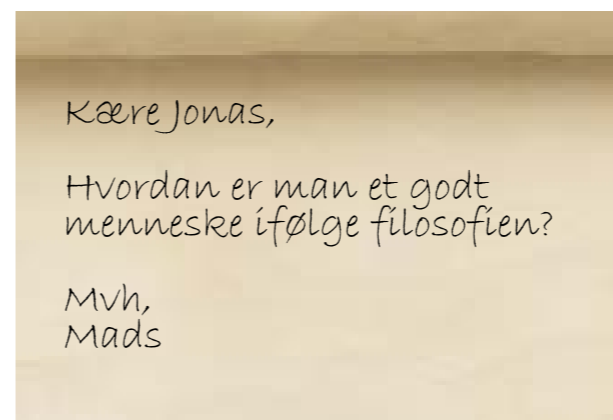
Scan koden for at komme til billetkøb eller gå ind på hjemmesiden kvartershuset.nemtilmeld.dk/1580/:



Tilmeldingsfrist:
Onsdag den 13. januar 2021 kl. 14:00

Kvartershuset • Anker Jørgensens Plads 3 /Borbjergsvej 30 • 2450 København SV

Det Filosofiske Hjørne



Kære Mads,

Tak for dit spørgsmål. Hvordan man er et godt menneske, har der været mange bud på op gennem historien. Men én idé er gået igen i mange religioner samt en lang række ikke-religiøse etiske systemer, så ofte endda, at den har fået tilnavnet Den Gyldne Regel.

Vi kan datere Den Gyldne Regel så langt tilbage som til ca. 2000 f.v.t., hvor vi finder den i det hinduistiske skrift Mahabharata. Men i Vesten kender vi den nok bedst i sin kristne udformning, navnlig fra Matthæusevangeliet:

»[...] Alt, hvad I vil, at mennesker skal gøre mod jer, det skal I også gøre mod dem [...]«

Den Gyldne Regel er udtryk for et gensidighedsprincip, hvilket betyder, at man bør tænke på andres velvære såvel som, at de tænker på dit, og reglen har simpelthen været så fundamental en idé i menneskets historie, at adskillige varianter af den er opstået. To af disse er for eksempel sølvreglen og platinreglen.

Sølvreglen finder vi allerede hos den kinesiske filosof Konfutse (551 - 479 f.Kr.), som skriver:

»Du skal ikke gøre mod andre, hvad du ikke vil have andre skal gøre mod dig«.

Og platinreglen finder vi blandt andet hos dr. Tony Al-lesandra, der introducerede selve termen i bogen The Platinum Rule (1998) om end selve ideen er af ældre dato:

»Gør mod andre, som de ønsker, at du skal gøre mod dem«.

Disse tre varianter udtrykker mere eller mindre samme moralske attitude, også selvom fokuset er lagt lidt forskellige steder. På den baggrund er et godt svar på dit spørgsmål derfor følgende: du skal tilgodese andres ønsker og lyster i samme omfang og på samme måde, som du ønsker, at dine egne ønsker og lyster skal tilgodeses af andre.

Flere filosoffer har kritiseret disse tre regler, og kritikken er især gået på deres anvendelighed samt manglende konkretethed. Men de er alligevel værd at overveje i forbindelse med dit spørgsmål, ikke fordi de nødvendigvis er anvendelige i enhver tænkelig situation, men fordi de fordrer dig til at føle, tænke og være et menneske med gode intentioner.

Altså kan man sige, at går du igennem livet med Den Gyldne Regel, sølv- og platinreglen som dit udgangspunkt, er det sandsynligt, at du i rigtig mange situationer og i livet generelt, vil vise dig at være et godt menneske.

Med venlig hilsen,
Jonas Jyde Pedersen.



Jonas Jyde Pedersen

Født 1991. Uddannet filosof og specialist i filosofisk antropologi, fænomenologi og eksistentiel antropologi. Arbejder som journalist ved Gloria Mediehus.

"Hvis Det Filosofiske Hjørne ikke får nok spørgsmål, finder redaktionen selv på spørgsmål eller tager udgangspunkt i vores erfaringer med typiske dilemmaer. Skriv – gerne anonymt – til redaktionen: gloria@kk.dk"

En afvisning handler ofte ikke om dig



Det føles ubehageligt at blive afvist, da det kan føles som, at andre ikke kan lide os, men ofte handler afvisningen mere om personen, der afviser dig. Måske har din ven alt for travlt og må ofte aflyse jeres aftale.

Årsagen til, at du bliver afvist, kan ligge hos den, der afviser dig, eller bero på helt generelle regler og kriterier.

TEKST: TINE TANG LYSTBÆK // FOTO: COLOURBOX

Man kan modsætte sig at anerkende eller godkende noget, som for eksempel en dom i en retssag, som man vælger at anke. Man kan også nægte en person anerkendelse eller accept. Denne sidste type mere personlige afvisning kan være svær at håndtere. Ingen kan i udgangspunktet lide den kolde afvaskning, en afvisning kan føles som. At nogen måske ikke kan lide dig.

En afvisning kan være neutral

Det, der kan være vanskeligt med afvisninger, er, at de kan føles som en forkastelse af dig som person, selvom de ikke i udgangspunktet er det. Det er måske et nedslag at dumpe til eksamen eller at blive forbigået til jobinterviewet, men fra censurs eller arbejdsgivers side er det ikke udtryk for en foragt for dig, men snarere en neutral bedømmelses- eller udvælgelsesproces. At blive dumpet af kæresteren er selvfølgelig en ganske anden ting; sådan en afvisning gør bare ondt.

En afvisning kan have ydre årsager

Når vi taler om afvisninger, er det derfor vigtigt at se på hensigten hos den person, der giver afvisningen. Er

der tale om et valg eller en bedømmelse, er afvisningen for så vidt objektiv. Afvisningen kan også have mere med personen, der giver afvisningen at gøre end med den, der modtager afvisningen. Måske er han eller hun presset eller har dårlig tid og må derfor (igen) aflyse jeres aftale. Det er ikke udtryk for, at du er ude af kridt-huset og bliver fravalgt.

En personlig afvisning handler ikke kun om dig

Hvis hensigten med en afvisning decideret er at såre dig, har du al mulig ret til at blive vred, eller i hvert fald undre dig over den behandling, du får. Det synes dog sjældent at være tilfældet, at afvisninger handler om bevidst at skade dig. Selv når kæresteren slår op eller din bedste ven ikke vil tale med dig, drejer det sig nok mere om knaster i forholdet mellem jer end om dig alene. I er sandsynligvis begge kede af det og sårede. Det er nok lettere at se, hvis man selv er den, der må give en afvisning, selvom det på ingen måde altid er let at afvise heller.

Kilde:

Jo Brand: "En afvisning er anledning til at kigge på sig selv" - <https://kulturoginformation.dk/perspektiv/fagma-gasinet/2020/perspektiv-nr-9/en-afvisning-er-en-anledning-til-at-kigge-paa-sig-selv>

Sådan håndterer du en afvisning



En afvisning handler tit mere om "afviserens" holdninger og behov end dig personligt. Derimod skal du vise dig selv empati og støtte dig selv, som hvis det var en ven, der var blevet afvist.

En afvisning kan være svær at håndtere, især hvis man ikke har det bedste selv-værd og har nogle negative oplevelser i bagagen.

TEKST: CHRISTINA ANDERSEN // FOTO: COLOURBOX

Alle bliver afvist på et eller tidspunkt i deres liv, og det er meget forskelligt, hvordan man reagerer på en afvisning. Nogle skammer sig eller tager det personligt. Andre har nemmere ved at komme videre efter en afvisning. Fælles for os mennesker er dog, at vi begynder at tvivle på os selv og vores evner, når vi bliver afvist.

Selv Albert Einstein og Leonardo DiCaprio er blevet afvist. Da Albert Einstein første gang fremlagde nogle af sine, i dag, mest kendte og anerkendte teorier, blev han mødt med pessimisme af den etablerede fysiker-verden og Leonardo DiCaprio fik ikke en Oscarstatuette i første forsøg.

Det kan dog være ekstra svært at blive afvist, hvis man er psykisk sårbar, idet psykisk sårbare ofte har sociale udfordringer på grund af deres symptomer som for eksempel angst.

Tag det ikke personligt

Når du bliver afvist, så tag det ikke personligt. En afvis-

ning handler tit mere om "afviserens" holdninger og behov end dig personligt. Derimod skal du vise dig selv empati og støtte dig selv, som hvis det var en ven, der var blevet afvist, og ikke dig selv.

Sørg for at lære noget af din afvisning. Hvis du får afslag på en jobansøgning, så ring og spørg arbejdsgiveren, hvorfor du fik afslag. Og brug det konstruktivt i stedet for at havne i en offerrolle. Vær nysgerrig på, hvorfor du blev afvist, så du kan bruge det og udvikle dig.

Det er også en god idé at flytte fokus fra den, du er, til det, du gør. Fokuser på det du kan ændre. For eksempel din handlemåde. Den kan du ændre, så du måske ikke bliver afvist en anden gang.

Hvis du ikke ved, hvorfor du blev afvist, så lad være med at gætte på hvorfor og danne en masse antagelser. Hold dig til det, du reelt ved og ikke til det, som muligvis er en årsag.

Acceptér afvisningen og tænk fremad. En afvisning kan føre til noget nyt og bedre. Jo flere gange du bliver afvist, jo bedre bliver du til at håndtere afvisningen.

Kilde: Afvisning: Sådan håndterer du en afvisning - ALT.dk

Afvisninger kan gøre ekstra ondt, når man er psykisk sårbar



Det er endnu sværere at blive afvist, når man har en psykisk sårbarhed, mener Anita Berner, privatpraktiserende psykolog, som også er ansat som chefkonsulent i Adoptionssekretariatet i Ankestyrelsen.

TEKST: MUSKI MAYA BRÆSTRUP // FOTO: COLOURBOX

En ung kvinde spørger en bekendt fra sit studie, om hun vil med ud at drikke en kop kaffe en dag. Svaret kommer prompte: Ellers tak. En afvisning gør altid ondt, men måske endnu mere for mennesker med psykisk sårbarhed. Med sine 21 års erfaring som psykolog vil Anita Berner påstå, at det ER ekstra svært at blive afvist som psykisk sårbar. Hun mener også, at mennesker med psykisk sårbarhed oftere udsættes for afvisninger end andre.

Ifølge Anita Berner er det ikke diagnoserne, der stigmatiserer mennesker med psykisk sårbarhed. Nej, det er de symptomer, der giver diagnosen, som stigmatiserer. Hvad end vi taler angst, skizofreni, psykose, autisme, ADHD eller noget helt tredje, påvirker symptomerne menneskets sociale evner. Anita Berner uddyber: Så snart vi er der, hvor noget er svært for dig socialt, så er det, at afvisningerne kommer ind. Hvis du er socialt handicappet på den ene eller anden måde, hvilket mennesker med psykisk sårbarhed ofte er, så

kommer du ud i afvisninger.

Hvad psykisk sårbarhed betyder for forholdet til andre

Anita Berner kan ikke forestille sig en psykisk sygdom, som ikke påvirker de sociale evner. De sociale evner ligger til grund for kærlighed og venskab, og derfor kan disse ting blive svære. Mennesker med psykisk sårbarhed bliver derfor måske endnu mere udsat for afvisninger end alle andre. Man kan også være mere følsom over for afvisninger, når man har en psykisk sårbarhed. Anita Berner mener, at dette skyldes, at man i forvejen ofte føler sig ved siden af fællesskabet og derfor har mere på spil.

Hvis du har sociale handicap, kan det godt være, at du må leve med de »lette« venskaber. Det betyder, at du måske vil have udfordringer med at mærke den dybe forbundethed – og dem omkring dig kan måske heller ikke mærke den dybe forbundethed til dig. Du kan derfor komme til at opleve en ensomhed. Men det mindsker ensomheden at være sammen med nogen, der gerne vil lave noget sammen med dig – og det at gøre noget sammen skaber jo én eller anden forbundethed.

Man kan blive bedre til at håndtere afvisninger

For at arbejde med at blive bedre til at håndtere afvisninger, er det nødvendigt at erkende, at »det her er



svært«. Ifølge Anita Berner skal du sige til dig selv: jeg vil arbejde med mig selv – og ikke give alle andre skylden. Efterhånden som du arbejder med dig selv, kan det være, du oplever, at de andre langsomt ser bedre og bedre ud i dine øjne.

Anita Berner fortæller, at en god måde at træne, hvordan man håndterer afvisninger, er at træne sin mentaliseringsevne. Mentaliseringsevnen er evnen til at se sig selv udefra og andre indefra. Alle kan træne deres mentaliseringsevne, og det kan give rigtig god mening at arbejde med dette, hvis du har en psykisk sårbarhed. Du kan stille dig selv spørgsmål som: »Når du siger sådan, hvad tror du så, der sker ovre i den anden person? Hvad tænker og føler den anden person nu? Når den anden person derimod siger noget til dig, kan du så blive tydeligere på, hvad der sker inden i dig?« En pædagog eller psykolog kan også hjælpe med træningen af mentaliseringsevnen. Hvis det er rigtig svært eller du har autisme/autismespektrumforstyrrelse, kan det være en stor hjælp for eksempel for at få tre bud på, hvad der foregår ovre i den anden, som du kan tumle med i træningen:

Når Marie svarer nej til at spise frokost med dig, tror du så, at hun:

- A) virkelig ikke kan lide dig,
- B) faktisk mener »ja«, men ikke har mod på frokost på

grund af egne problemer eller C) ikke har lyst lige nu?

Find noget at være fælles om

Hvis du har problemer med at binde dig til kærlighed eller venskaber – eller hvis du oplever, at andre har problemer med at binde sig til dig – kan lindringen være at finde noget at være fælles om. Ved at have fokus på en ydre ting, for eksempel en aktivitet, så er det nemmere at være sammen socialt. »Så er det ikke samtalen og kontakten, der skal være det bærende, men derimod aktiviteten. Dermed har man ikke selv så meget på spil, og så er man ikke så følsom over for en afvisning,« siger Anita Berner. Aktiviteten kan være hvad som helst fra computerspil til sport, madlavning eller noget helt fjerde.

Det er vigtigt at finde mennesker, som man både godt kan lide at være sammen med OG, som man har succes med at omgås. Anita Berner foreslår at finde sammen med andre med en psykisk sårbarhed. Det kan være, du synes, det kan give et fællesskab, hvor du oplever mindre socialt pres. Mindre socialt pres giver mindre ængstelighed, og mindre ængstelighed kan føre til mindre sårbarhed socialt. Det er et godt udgangspunkt for gode stunder og måske et kammeratskab.

Jeg er blevet bedre til at sige fra



»Man skal tænke sig meget om, for når folk åbner deres hjerte, er de meget sårbare, så skal man passe meget på med, hvordan man siger fra, at man ikke gør det på en hård måde,« siger Jais Nørgaard Nielsen.

Vi kan alle have det svært med at sige fra på en ordentlig måde.

Jais Nørgaard Nielsen, som er bruger på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia i Valby, har nogle bud på, hvad han synes, er vigtigt, når man skal sige fra.

TEKST: ANNE REUS CHRISTENSEN

Jais Nørgaard Nielsen fortæller, at han er god til at sige

fra, fordi han kommer fra en familie, hvor man er god til det.

»Jeg ved nogenlunde, hvad jeg kan klare og ikke kan klare«, fortæller Jais Nørgaard Nielsen.

»Selvfølgelig skal man tænke sig godt om, hvordan man siger det,« understreger Jais Nørgaard Nielsen. Han fortæller, at man kan komme ud for, at folk kan blive irriterede, hvis man for eksempel ikke tager

imod deres hjælp. Men det er måske, fordi man ikke kan klare, at det bliver gjort lige på den måde. Så skal man undgå at være sammen med folk, hvis de ikke kan acceptere dig eller se bag om dig. Det skal ikke være sådan, at man føler, det er en tvang at tage imod deres hjælp.

»Sådan er det heldigvis ikke mere for mig,« siger Jais Nørgaard Nielsen.

Man kan ikke være venner med alle

Jais Nørgaard Nielsen fortæller, at for eksempel var der en gang én, der ikke kunne forstå, hvorfor han ikke hørte nogle af sangene fra menigheden derhjemme.

»Men det havde jeg ikke lyst til, for jeg kunne bedre lide at høre nogle af de andre sange, som jeg bedre kan lide. Han kunne ikke tåle, at jeg gjorde noget andet end det, han sagde. Sådan er der jo nogle mennesker, der er,« siger Jais Nørgaard Nielsen.

Jais Nørgaard Nielsen synes, at det altid har føltes let for ham at sige fra, men at man må acceptere, at selvfølgelig er det ikke alle, der forstår, hvorfor man for eksempel ikke vil tage imod deres hjælp. Man kan ikke være venner med alle.

»Man kan ikke regne med, at alle tager hensyn til, at man er psykisk sårbar, og viser det fornødne hensyn. Man kan ikke forvente at folk altid forstår dig, sådan er det bare,« siger han.

Det kan blive bedre

Jais Nørgaard Nielsen fortæller, at han er blevet bedre til at sige fra i dag, for han kommer ikke ud for sådan nogle ting i dag.

»Jeg er blevet bedre til at sige fra på en god måde, for før i tiden var jeg måske ikke den bedste til det,« siger han.

Jais Nørgaard Nielsen fortæller, at han har lært og udviklet sig i en mere betænksom retning.

»Jeg er først og fremmest blevet bedre til at sige fra på en hensigtsmæssig måde, så nu tænker jeg, før jeg taler,« siger Jais Nørgaard Nielsen.

Det er noget, der er sket løbende, og han synes, det er vigtigt, at man altid tænker efter, når noget er sket og reflekterer over det.

»Ja, jeg mediterer over det og vender og drejer det,« siger han.

Han har lært det efterhånden, så han er blevet bedre til at aflæse folk, noget, som ellers kan være svært, når man har ADHD. På spørgsmålet, om det er muligt at

Foto: Joan Joensen

sige fra på en ordentlig måde, fortæller Jais Nørgaard Nielsen, at han ikke kan lide at diskutere med folk, og han kan ikke lide at blive uvenner med folk.

»Man skal tænke sig meget om, for når folk åbner deres hjerte, er de meget sårbare, så skal man passe meget på med, hvordan man siger fra, at man ikke gør det på en hård måde,« synes Jais Nørgaard Nielsen.

Jais Nørgaard Nielsen mener, at man godt kan arbejde med sin »hengivenhed« og være mild og tilgivende, og prøve at stoppe sig selv i at blive vred, det kan være en god ting at meditere over, synes han.

»Selvfølgelig kan vi alle sammen være for hurtige og blive stressede engang imellem, men det gælder om at prøve at handle på det,« siger Jais Nørgaard Nielsen.

Han synes, det er vigtigt at prøve at tage hensyn til hinanden. Nogle psykisk syge kan virke meget egoistiske, og udvise manglende forståelse for dem, der ikke forstår dem.

»Men man kan ikke forvente, at folk altid skal forstå én,« siger Jais Nørgaard Nielsen.



Foto: Colourbox

»Man kan godt arbejde med sin »hengivenhed« og være mild og tilgivende og prøve at stoppe sig selv i at blive vred, det kan være en god ting at meditere over,« synes Jais Nørgaard Nielsen.

Robuste fællesskaber

Et robust fællesskab kan gøre det nemmere at håndtere afvisninger.

TEKST: MUSKI MAYA BRÆSTRUP // FOTO: COLOURBOX

Lene Tanggaard er cand.psych. Ph.d., rektor på Designskolen i Kolding og professor på Aalborg Universitet. Hun har udgivet flere bøger om kreativitet og læring og udgav i maj 2020 bogen »Det kreative nej«, som handler om, at en afvisning nogle gange kan bruges som en drivkraft.

Hvad er det afvisningen gør ved os helt grundlæggende?

Afvisninger kan jo være mange ting, og gør derfor også forskellige ting ved os. Den type afvisning, der optager mig mest i min bog, er den, hvor vi kan se afvisninger som en anledning til at lære noget og bruge modstanden til at blive bedre. Nogle gange kan en afvisning endda føre til en positiv energi: når afvisningen gør en fandenivoldsk, og man tænker: »nu skal jeg vise dem!«

Hvorfor er det svært for os at modtage en afvisning?

Det er jo ikke svært for alle. Det er noget, man kan vænne sig til og lære at leve med. Det, der kan gøre det svært er, hvis man ikke får skilt sag og person ad. Så man føler, det er »hele mig«, og det er det jo ikke: det er det produkt eller det, du har lavet ude i verden – det er ikke dig som menneske.

Du taler ligefrem om et »kreativt nej«, at blive inspireret af sine afvisninger – kan du uddybe, hvad du mener med det?

Det handler om at skille det ude i verden fra dig selv. Hvis en idé er dårlig, så er det jo godt, at den bliver afvist. Man kan tænke, ok, jeg skal måske lige forbedre mig og så gøre det lidt bedre næste gang. Alle har prøvet at blive afvist. Om nogle mennesker tror vi, at de aldrig har oplevet det, men det har de selvfølgelig. Men hvordan vi håndterer afvisningen, handler også meget om styrken af fællesskaberne omkring os.

Hvad mener du med at fællesskaberne har betydning for, hvordan vi håndterer afvisninger?

Vores bedsteforældre havde ikke så mange valgmuligheder, så de stødte ikke ind i så mange afvisninger. Det er helt anderledes i dag, og hele tiden får vi at vide, at vi skal OPTIMERE vores chancer for succes: du skal



»Vi kan bedre klare afvisninger og modgang, hvis vi er i robuste fællesskaber,« siger Lene Tanggaard.

spise på en bestemt måde, have et bestemt karaktergennemsnit etc. Og det er klart, der ER ikke de samme chancer for alle – der er stadig social arv og nogle har flere ressourcer til at skaffe sig adgang.

Med den individuelle frisættelse har vi flere muligheder, men man er også en mere personlig fiasko, når det ikke lykkes. Det er et dogme i dag, at du skal realisere dig selv med drømmeuddannelse, drømmemand osv. I vores liv kan vi alt i princippet, men det giver også rigtig mange muligheder for at brænde fingrene på nogle ting og blive afvist. For der er stadig social udelukkelse, og nogle er mere begunstige end andre. Det kan give livstilfredshed at acceptere, at alt ikke er muligt hele tiden.

Som modvægt til presset i samfundet skal vi have stærke fællesskaber. Begrebet »robusthed«, som vi bruger om det enkelte menneske, får os til at tro, at nogle er robuste, og nogle ikke er. Sådan er det ikke – vi skal have robuste fællesskaber, hvor vi kan støtte hinanden og udfordre hinanden. Vi kan bedre klare afvisninger og modgang, hvis vi er i robuste fællesskaber.



Lige til at tage ud og hænge op

Aktivitetskalender

for Københavns Kommunes socialpsykiatri
Gælder for januar måned

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

Alle aktiviteter er gratis, hvis ikke andet er anført.



AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR MÅNED

Pinta

Mandag

11.00-13.00: Velkommen til nye brugere. En dag hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information. *Første mandag i måneden*
10.00-11.00: Få styr på dit budget og din post. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige
10.00-12.00: Gågruppe
13.00-16.00: Teaterforløb. Opstart 11. januar med gruppeforventningssamtale. Rammebeskrivelse og hvilke forventninger deltagerne har
13.00-16.00: Gør det selv-forløb
14.00-15.00: Tegning

Tirsdag

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

Onsdag

13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag.
14.15-15.00: Brugermøde

Torsdag

10.00-11.00: Gågruppe
11.00-12.00: Brætspil
14.00-15.00: Social gårdhave

Fredag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-11.30: Gør det selv-forløb
11.00-12.00: Strukturér din weekend
13.00-14.00: Yoga
14.00-15.00: Fællessang/musik

Ottalia

Mandag

09.30-12.30: Re-design syning. Giv gammel stof nyt liv og sy dit eget tøj
10.00-11.00: Klog på stress. Fra mandag den 11., 18. og 25. januar
10.30-11.30: Få styr på e-boks
12.00-14.00: Social Færdighedstræning
12.00-15.00: Samvær for unge voksne. Unge under 45 år
13.00-16.00: Re-make/upcycling
13.15: Tennis/badminton, tilmelding til Simone på 29 43 38 17
15.00: NADA-café i Bellahøj Kirke, ingen tilmelding

Tirsdag

09.30-10.00: Gratis morgengrød
09.30-12.30: Keramik/modellering
10.00-11.00: Gåtur
12.30-13.30: Kropsbevidsthedstræning
12.30-13.30: NADA
14.00-16.00: Mindfulness-kursus

Onsdag

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

Torsdag

09.30-11.00: Drop-in krea
12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe, kontakt Isabelle for nærmere info. (Tlf.: 30 58 03 00 Isabelle)
12.30-16.00: Drop-in kreativt værksted
13.15: Tennis/badminton, tilmelding til Simone på 29 43 38 17
14.00-16.00: Nada-café i Ottalia, ingen tilmelding

Fredag

09.30-10.00: Gratis morgengrød
10.30-12.00: Søvnkursus
12.30-14.00: NADA
13.00-14.30: "Find eller genfind din indre læselyst". Læsegruppe, tilmelding på 24 79 45 49
13.00: Søvnløb.
Tilmelding ved Simone på 29 43 38 17
14.00-15.00: Luntegruppe. Tempoet justeres efter deltagerne og vi tager hensyn til hinanden
NB:
Se Ottalias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottalia for at høre nærmere om aktiviteterne

KØBENHAVNS KOMMUNES SOCIALPSYKIATRI

ASPA

Mandag

10.30-11.30: NADA-café, ASPA
Griffenfeldsgade, 10 kr.,

Tirsdag

10.00-11.30: eller
11.30-13.00: IT-kursus, tilmelding kræves, ASPA Kapelvej
10.30-14.00: Assertionstræning, afholdes løbende ASPA Griffenfeldsgade
10.45-12.30: Kulturgruppe, kræver tilmelding, ASPA Kapelvej
12.30-15.00: Vejen til styrket selvværd, gruppeforløb for unge 18+, afholdes løbende, ASPA Griffenfeldsgade
15.30-17.00: Filosofi- og litteraturgruppe, ASPA Kapelvej

Onsdag

10.00-11.30 eller
11.30-13.00: IT-kursus, ASPA Kapelvej, (tilmelding kræves)
10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akut-tilbuddet i Griffenfeldsgade 46, ASPA Griffenfeldsgade

Torsdag

10.00-12.30: Gruppeforløb om stærke følelser, ASPA Griffenfeldsgade, afholdes løbende
10.45-12.30: Torsdagsdokumentar, kræver tilmelding, APSA Kapelvej
12.00-16.00: Samtaler ved diætist efter aftale, ASPA Kapelvej
13.00-15.00: Skak, ASPA Kapelvej
15.00-20.00: Ungecafé 18+, ASPA Griffenfeldsgade
16.00-19.00: IT-salon, ASPA Kapelvej

Fredag

11.00-12.00: Gå-gruppe, ASPA Griffenfeldsgade
12.30-13.30: NADA-café ASPA Kapelvej, 10 kr.,
16.00-21.30: Ungecafé, fællesskab og events for unge 18+, Griffenfeldsgade

Mamma Mia

Mandag

11.00-12.40: Keramik
13.00-14.30: Gågruppe
13.00-15.00: \$85 SEL-gruppeforløb
16.00-17.00: IT-undervisning
18.00-19.40: Matematik

Mamma Mia

Tirsdag

12.10-13.50: Kropsbevidsthed
13.00-13.30: Velværegruppe i ulige uger
16.10-18.45: Undervisning, hjemmelavet mad

Onsdag

11.00-12.45: Gør det selv-hold
12.00-13.00: Brugermøde
13.00-14.30: Gågruppe
14.30-16.00: Billedkunst
16.15-17.45: Billedkunst

Torsdag

Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden
11.00-12.40: Guitar
13.00-14.40: Sang
16.00-17.40: Foto

Fredag

10.45-12.15: Bliv glad for vand
11.00-12.40: Kreativ skrivning
13.00-14.30: Gågruppe
14.00-15.00: Banko, første fredag i måneden
14.00-16.00: Gamergruppe

NB:

Mamma Mias skolehold er ikke gratis.

Kontakten

Mandag

10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

12.30-14.00: Fællessang og musik

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: Akrylmaling

<p>Café Rose Mandag 10.15-10.30: Stræk din krop 11.00-14.00: Lær dit nærmiljø at kende med Peer2Peer 13.00-15.00: §85-gruppe</p> <p>Tirsdag 10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring 10.00-12.00: Kursus - Lær grundteknikkerne i køkkenet 12.00-12.30: Fællesspisning. Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr. 13.30-16.00: IT-hjælp</p> <p>Onsdag 12.30-13.00: Fællesspisning. Spis din medbragte mad 13.00-14.00: Fællessang 14.00-15.30: Spillecafé</p> <p>Torsdag 10.00-12.00: Madlavning - vær med i køkkenet 10.15-10.30: Stræk din krop 10.30-12.00: Krea - vi tegner "Zentangle" 12.00-12.30: Fællesspisning. Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr. 13.00-14.00: Intro for nye brugere 14.00-15.00: Husmøde</p> <p>Fredag 10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet 10.00-11.00: Yoga 12.00-12.30: Fællesspisning. Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr. 13.00-14.30: Rådgivning om beskæftigelse</p> <p>NB: Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter. Siden opdateres løbende.</p>	<p>Kompasset Onsdag 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer 12.00-15.00: Træværksted på Tinker Tank 13.00-14.30: Krea - vi tegner "Zentangle" 13.30-14.30: Yoga 14.30-15.30: Brugermøde (den fjerde onsdag i måneden)</p> <p>Torsdag 10.00-12.00: De grønne fingre 10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord 11.00-12.00: Løbeklub 13.00-14.30: Taekwondo 13.00-16.00: Åbent for de 18-45-årige</p> <p>Fredag 10.00-11.30: Kursus - Energi og balance i hverdagen 12.30-14.00: Puls og styrke 13.00-14.30: Krea - Nørklerier 14.00-15.00: Fællessang</p>
<p>Kompasset Mandag 10.30-12.00: Spillecafé 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer 12.00-13.00: Kampsport for alle 12.00-13.00: Introduktion til Kompasset 13.00-15.00: Gartnergruppen</p> <p>Tirsdag 12.00-13.30: Puls og styrke 13.30-14.30: Mobility 16.00: Kursus, mod grønnere tider (lige uger) 16.00: Kompassets venner (ulige uger)</p>	<p>Team Mod på Livet (TMpL) Tirsdag 11.00-13.00: Åbne samtaler, ingen tilmelding 13.00-15.00: »Kaffe og Mumier« på Glyptoteket. Vi mødes ude foran kl. 12.45. Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67</p> <p>Onsdag 13.00-15.00: Åbne samtaler, ingen tilmelding</p> <p>Torsdag 13.00-15.00: »Alt på spil«. Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67</p> <p>Fredag 13.00-14.30 Se Facebook for aktivitet den pågældende dag. Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67</p>

Adresser og åbningstider

<p>AskovFondens Socialpsykiatri (ASPA) ASPA Kapelvej 55 2200 København N Tlf: 35 30 17 28 (Man-tors: 9.30-21.00 Fre-søn: 11.00-17.00)</p> <p>Åbningstider: Struktureret samværstilbud (kræver tilmelding): Man-tors: 10.00-13.30</p> <p>Anonymt samværstilbud: Man-tors: 14.00-21.00 Fre-søn: 12.00-17.00</p> <p>ASPA Griffenfeldsgade 35 2200 København N Tlf.: 35 30 17 26 (man-fre: 9.00-16.00)</p> <p>Åbningstider: Café: Man-fre: 10.00-14.00</p> <p>Genbrugsbutik: Man-fre: 10.00-15.00 Tors: 10.00-20.00</p>	<p>Ottilia Kirsten Walthers Vej 6 2500 Valby Tlf.: 27 22 12 93</p> <p>Åbningstider: Ring eller se på samværs- og aktivitetstilbuddet Ottilias facebookside for åbningstider.</p>	<p>Kontakten Bystævneparken 27 2700 Brønshøj Tlf.: 24 85 43 15 Tlf.: 30 58 01 19</p> <p>Åbningstider Man- tors: 08.00-14.00 fre: 08.00-12.00</p>
<p>Café Rose Hammelstrupvej 8, 2450 København SV Tlf.: 36 46 72 21</p> <p>Åbningstider: Man: 9.30-12.00 Tir: 9.30-13.00 og 14.00-16.30 Ons: 12.30-15.30 Tors: 9.45-13.00 og 14.00-15.30 Fre: 9.45-12.30 og 13.30-15.30</p>	<p>Kompasset Sundbygårdsvej 1 2300 København S Tlf.: 40 49 32 47</p> <p>Åbningstider: Man: 10.00-16.00 Tirs: 10.00-20.30 Ons: 12.00-16.00 Tors: 10.00-16.00 Fre: 10.00-15.30</p>	<p>Team Mod på Livet (TMpL) Svendborggade 3 2100 København Ø Tlf.: 30 57 97 67</p>
<p>Café Rose Hammelstrupvej 8, 2450 København SV Tlf.: 36 46 72 21</p> <p>Åbningstider: Man: 9.30-12.00 Tir: 9.30-13.00 og 14.00-16.30 Ons: 12.30-15.30 Tors: 9.45-13.00 og 14.00-15.30 Fre: 9.45-12.30 og 13.30-15.30</p>	<p>Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen Utterslev Torv 30 2400 København NV Tlf.: 38 60 69 43</p> <p>Åbningstider: Man-fre: 11.00-20.00 Weekender og helligdage: 11.00-17.00</p>	<p>Team Mod på Livet (TMpL) Svendborggade 3 2100 København Ø Tlf.: 30 57 97 67</p>
<p>Café Rose Hammelstrupvej 8, 2450 København SV Tlf.: 36 46 72 21</p> <p>Åbningstider: Man: 9.30-12.00 Tir: 9.30-13.00 og 14.00-16.30 Ons: 12.30-15.30 Tors: 9.45-13.00 og 14.00-15.30 Fre: 9.45-12.30 og 13.30-15.30</p>	<p>Pinta Skjulhøj Allé 2 2720 Vanløse Tlf.: 38 79 90 86</p> <p>Åbningstider Man: 09.30 - 15.30 Tirs: 09.30-15.30 Ons: 11.00-15.30 Tors: 09.30-15.30 Fre: 10.00-15.00</p>	<p>Team Mod på Livet (TMpL) Svendborggade 3 2100 København Ø Tlf.: 30 57 97 67</p>

Den gode afvisning



Mange mennesker har prøvet at få afslag på deres jobansøgninger. Derfor er det vigtigt, at denne form for afvisning gives på en respektfuld og venlig måde.

Der er mange måder at afvise mennesker på. Her er et overblik over, hvordan man kan vælge at afvise en person uden at såre personen mere end højst nødvendigt.

TEKST: HANNE EMILAND ANDERSEN // FOTO: COLOURBOX

Tidligere forskning har fokuseret på ofrene for afvisninger, og ikke på hvordan afvisningen bliver formuleret. Der kan være gode eller dårlige grunde til, at folk ikke vil være sammen med visse personer, men hvordan de kan beskytte følelserne hos de afviste, er et relativt uudforsket område.

Hvordan man afviser et menneske, afhænger meget af situationen. Herunder er nogle eksempler på forskellige typer af afvisninger.

Opskriften på det gode jobafslag

Mange mennesker har prøvet at få afslag på deres jobansøgninger. Derfor er det vigtigt, at denne form for afvisning gives på en respektfuld og venlig måde. Rekrutteringsfirmaet Statum.dk gennemførte en undersøgelse, hvor de gav hver enkelt ansøger et personligt videoafslag. Dette viste sig at være meget tilfredsstillende for de afviste ansøgere, og de gav stor respons, hvor de gav udtryk for, at de følte sig meget mere respekteret end de havde gjort, når de fik et standardafslag.

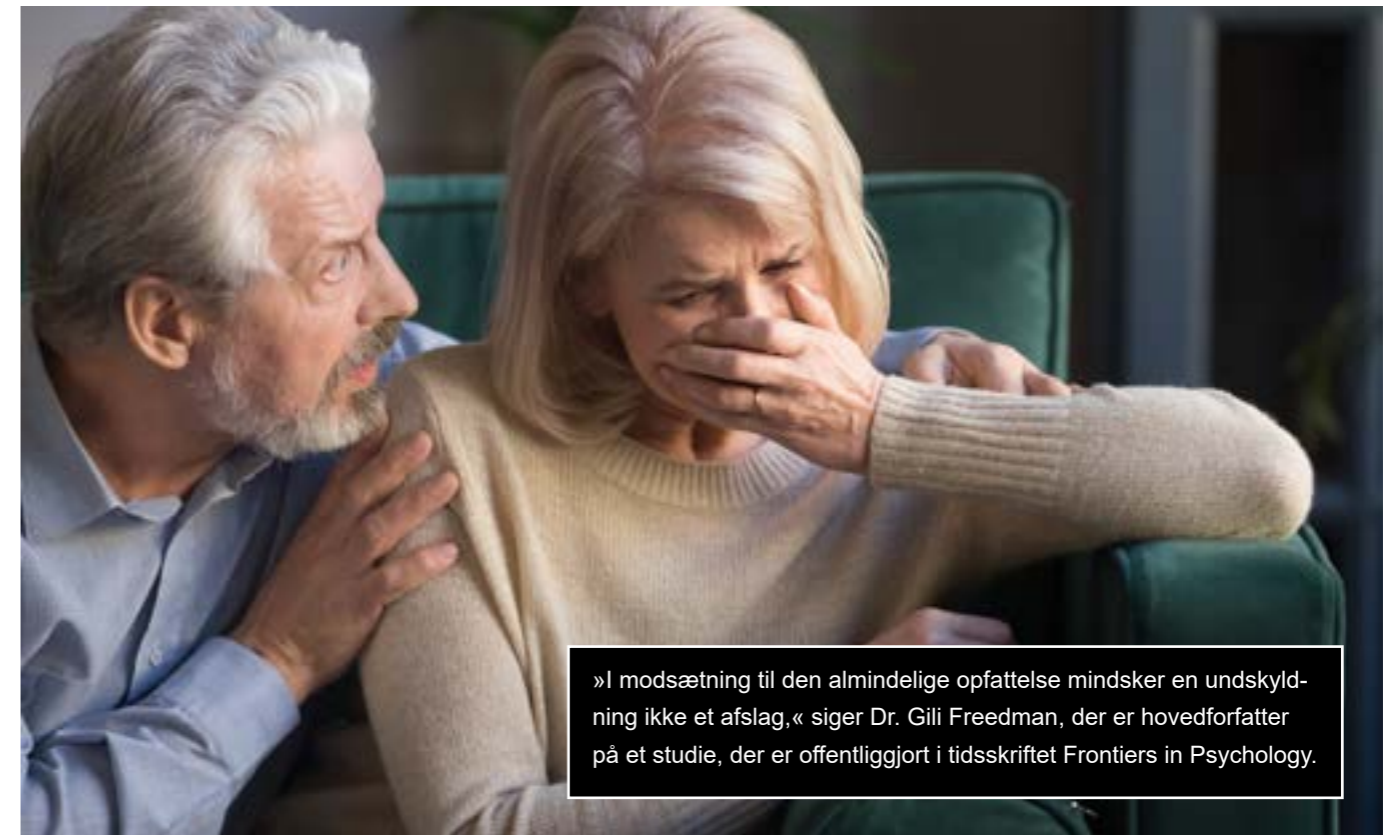
Hvordan du afviser en ven eller kæreste på den bedste måde

Her må man skelne mellem forskellige situationer:

- Afvisning af et menneske, du har kendt længe
- Afvisning af et menneske, som du har kendt kort tid
- Afvisning af et menneske, som du frygter, ikke vil være i stand til klare en afvisning

Afvisning af et menneske, du har kendt længe:

- Forbered dig og tænk over, hvad du vil sige på forhånd
- Træk det ikke i langdrag, så personen kan komme til at tro, at der er et håb for jeres fremtid sammen
- Gør det personligt, altså ansigt til ansigt i stedet for skriftligt eller telefonisk
- Forbered personen på det, du skal sige, for eksempel ved at have en behagelig, men seriøs samtale, så stemningen bliver behagelig for personen og skaber en god overgangstilstand til afvisningen. Du kan også begynde med for eksempel at sige: "det har været dejligt at lære dig at kende, men..." eller lignende
- Vær ærlig, men venlig
- Giv personen tid til at bearbejde det
- Giv ikke efter, men stå fast på afvisningen, da du ellers glemmer dine egne behov
- Giv dig tid til at vise sympati, hvis den anden bliver ked af det, og du kan også godt fremhæve de gode



»I modsætning til den almindelige opfattelse mindsker en undskyldning ikke et afslag,« siger Dr. Gili Freedman, der er hovedforfatter på et studie, der er offentliggjort i tidsskriftet Frontiers in Psychology.

ting, I har haft sammen, men forklar, hvorfor I ikke har en fremtid sammen

Afvisning af et menneske, som du har kendt kort tid:

- Vær kortfattet, direkte og ærlig og venlig
- Brug jeg i stedet for du, det vil sige, at i stedet for at bebrejde den anden noget, så tag udgangspunkt i dig selv, og sig for eksempel, at du ikke har de samme interesser som den anden
- Drop falske historier, som for eksempel at have en kæreste i forvejen, hvis det ikke er sandt. Eller at give et forkert telefonnummer. Dette er ikke at vise respekt

Afvisning af et menneske, som du frygter, ikke vil være i stand til at klare en afvisning:

- Her kan det være nødvendigt at undgå ansigt til ansigt situationen, alt efter hvilken reaktion du forventer. Hvis du for eksempel frygter, at personen kan blive truende eller på anden måde ubehagelig, vil det være en fornuftig måde at gøre det på
- Gør det så kortfattet som muligt, så du kan nå at komme væk, hvis personen bliver for ubehagelig
- I yderste konsekvens kan det være nødvendigt at tilkalde politi, hvis personen bliver voldelig

For alle typer ansigt til ansigt-afvisninger gælder, at kropssprog og toneleje betyder noget. For telefoniske afvisninger betyder tonelejet meget. Det kan være

nemmere at acceptere en afvisning, hvis du fremtræder venlig og imødekommende.

Skal man undskylde en afvisning?

»De fleste mennesker har prøvet at minimere skaden hos den person, de afviser. Men hvordan gør du det? Vores forskning finder, at folk trods deres gode hensigter gør det på den forkerte måde. De undskylder ofte, men det får den afviste til at føle sig endnu dårligere tilpas, og at de skal tilgive den, der afviser, før de er klar. I modsætning til den almindelige opfattelse mindsker en undskyldning ikke et afslag,« siger Dr. Gili Freedman, der er hovedforfatter på et studie, der er offentliggjort i tidsskriftet Frontiers in Psychology. Dette studie omhandler det at afvise mennesker uden at såre dem unødigt.

Sociale normer dikterer, at vi skal tilgive nogen, hvis de undskylder, men det sætter afviste personer i en vanskelig position, hvis de ikke er klar til at gøre dette eller føler, at undskyldningen er oprigtig. Der blev gennemført forsøg med over tusind mennesker, der skulle skrive en afvisning til nogle andre. Næsten halvdelen gav en undskyldning for, at de blev nødt til at afvise personen.

Konklusionen blev, at det tydede på, at afviseren gav en undskyldning for at beskytte sine egne følelser i stedet for at sætte den afvistes behov før sine egne.

Kilder: Statum.dk, Cental.org og Frontiers in Psychology

Nye aktiviteter og kurser i Pinta

Pinta har gennemgået en indvendig renovering og indretning og byder nu velkommen i nye lokaler med en række aktiviteter og kurser.

Nye drop-in aktiviteter er:

Velkommen til nye brugere

Første mandag i måneden fra kl. 11-13. Velkommen til nye brugere. En dag hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information.

Samvær for unge voksne

Hver tirsdag mellem 12 og 15 er Pintas café reserveret for de unge under 45.

Få styr på dit budget og din post

Mandage 10-11. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige.

Gør-det-selv forløb

Slip din indre handyman eller kvinde løs. Få større kendskab til og nye kompetencer inden for alt i hjemmet lige fra reparationer og vedligehold i hverdagen til hvordan du kan komme i gang med nye projekter. Mandage kl. 13-16 og fredage kl. 10-11.30.

Kend din by

Tirsdage kl. 10-13. Vi udforsker vores fælles hovedstad og bliver bekendt med byens gode og spændende tilbud. Der vil være ture, hvor vi går til destinationen og andre, hvor vi tager med den offentlige transport. Vi skal høre om byens historie, kulturpersonligheder, historiske steder, arkitekturen og besøge lokale faciliteter mm. Vi kan alle byde ind med noget og lære af hinanden.

Vi vil ofte opholde os en del udendørs så klæd dig på efter vejret.

Sundhedscafé

Tirsdage 12-14. Her kan man komme og drøfte sundhedsspørgsmål, få gode tips og hjælp til en sundere hverdag.

Nye kurser er:

Teaterforløb

Mandage 13-16. Starter den 11. Januar

Gruppeforventningssamtale. Rammebeskrivelse og hvilke forventninger har deltagerne?

Selvværdskursus

Onsdage 13-15. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag. Her kan du få metoder til at forstå dig selv bedre og lære at værdsætte den du er.

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

KURSUS - Energi og balance i hverdagen

Sammen kigger vi på vores fysiske, psykiske og sociale sundhed med temaer som:

- Motivation
- Hvor får vi vores energi fra?
- Fysisk træning som metode til at regulere nervesystemet og sindet
- Søvn

På hver kursusgang vil der være et lille oplæg om dagens tema, hvorefter der er individuelle øvelser og fælles refleksion over, hvordan dagens tema relaterer sig til vores liv hver især.

Håbet er, at man med dette kursus får inspiration til at skabe nye vaner og får mere energi og balance i hverdagen.



Vi mødes hver fredag kl. 10-11:30.
Kurset løber fra 5. februar til 16. april.
Der er tilmeldingsfrist 22. januar.



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

Kursus - Grøn krop

Yoga for dig, der trænger til at komme ned i gear og strække kroppen igennem. Efterfulgt af lækker vegetarisk mad.

Tirsdage i lige uger 16:30 -20:00

På skift laver deltagerne vegetarmad sammen med Kompassets kok til resten af yogaholdet, som vi efter yogaen nyder sammen i rolige omgivelser. Vi taler sammen om, hvorledes kurset kan bruges i din hverdag.

Kurset løber fra 26. januar til 23. marts.
Pris: 30 kr. per gang



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

Øssur Johannesen udstiller malerier på Psykiatrisk Center Amager



Kvinde, kærlighed, sorg & død – bly på papir 150 x 138 cm
»En gammel ven og hans kæreste, som desværre er død for nylig,« siger Øssur Johannesen.



Russisk ikon – akryl på lærred 200 x 150 cm
»Et maleri, som er inspireret af russisk ikonmaleri, som igen er inspireret af Wilhelm Skotte Olsen,« siger Øssur Johannesen.



Søren Carl narkomanen – bly på papir 41 x 30cm
»En buddhistisk narkoman fra Roskilde, ved navn Søren. Der er altid en tragisk historie bag en person, der bliver narkoman,« siger Øssur Johannesen.



Finn den skizofrene – bly på papir 58 x 42cm
»En af mine gode venner, der blev skizofren, efter at der blev puttet LSD i hans drink, han bor i dag på botilbudet Sundbygaard og har været plaget af stemmer siden episoden. Han er i øvrigt selv en virkelig dygtig maler,« siger Øssur Johannesen.

TEKST: ULRIC CHRISTIAN AHLEFELDT-LAURVIG
OG TORIL K. VIKESA
FOTO: ULRIC CHRISTIAN AHLEFELDT-LAURVIG

Frem til 17. januar udstiller Øssur Johannesen sine malerier på Psykiatrisk Center Amager. Øssur Johannesen har malet i mange år og laver derudover også musik.

Udstillingen er en del af Psykiatrisk Center Amagers Projekt Råkunst. Hvis du selv laver råkunst, bor i op-tageområdet og kunne tænke dig at blive involveret i projektet med henblik på sparring eller udstilling, kan du kontakte Søren Dixen på telefon 20 25 98 69 eller Peter Franceschi på 29 79 03 45.

Du kan læse mere om projektet på hjemmesiden raakunst.dk



Portræt – akryl på lærred 100 x 100 cm
Et typisk portræt.



Øssur Johannesen sammen med sit maleri »Portræt måne, ild & kvinde«. Akryl på lærred 150 x 200 cm.

Spisefællesskab i Husum Kirke

Tirsdag d. 19. januar 2021, klokken 17:30



Husum Kirke inviterer alle voksne, som kunne tænke sig at blive en del af et fællesskab omkring meningsfulde snakke og god mad til aftengudstjeneste og spisefællesskab.

Du er velkommen til kun at komme til aftengudstjeneste eller til spisefællesskab.

Gudstjenesten begynder klokken 17 i kirkerummet og kræver ikke tilmelding.

Spisefællesskab er klokken 17:30 og kræver tilmelding på www.husumkirke.dk eller til Maria på telefon 21 18 13 04.

Prisen for spisning er 40 kr. for et lækkert måltid mad + en vand/sodavand og kaffe/kage. Vi foretrækker, at der betales på dagen via MobilePay, men alternativt kan der betales kontant.

Vi følger regeringens retningslinjer i forbindelse med covid-19, og der vil derfor være et begrænset antal pladser til spisning. Der vil blive sørget for god afstand, hygiejne med mere. Er du syg, så meld afbud og bliv hjemme.

Husum Kirke • Korsager Allé 14 • 2700 Brønshøj

KURSUS

Lær grundteknikkerne i køkkenet

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

Dette kursus er til dig, som vil lære eller blive mere skarp på at lave mad. Du vil blive ført igennem grundteknikkerne: kogning, stegning, bagning. Vi skal arbejde med struktur på madlavningsprocessen, opvask og indkøb med mere.

Du får mulighed for at tilegne dig færdigheder, som gør, at du kan lave god mad til dig og din familie eller venner.

Du vil desuden være med til at lave mad til andre kursister, som kommer i huset.

Alle kan være med - også hvis du ikke har prøvet at lave mad før.

Tilmelding hos Marianne på tlf.: 36 46 72 21 eller mail: z74q@kk.dk
Hvornår: tirsdage og fredage kl. 10-13, med start tirsdag d. 19. januar
Der må påregnes et mindre beløb for måltidet hver gang.

CAFÉ ROSE
Aktivitets- og Samværstilbud

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

Kursus - HVERDAGSMESTRING

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

Vi laver øvelser og samtaler, hvor vi klæder hinanden på til at få hverdagen til at spille max.

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

Kurset foregår tirsdage kl. 10-12 på Café Rose og løber over 10 gange, fra 19. januar til 23. marts.

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

CAFÉ ROSE
Aktivitets- og Samværstilbud

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

Nye kurser og aktiviteter i Ottilia



Ottilia har gennemgået en indvendig renovering og indretning og byder nu velkommen i nye Lokaler med en række aktiviteter og kurser. Du kan kontakte Ottilias telefon for at tilmelde dig kurser og høre mere om både aktiviteter og kurser.

Drop-in aktiviteterne kræver ikke tilmelding.

Nye drop-in aktiviteter er:

Velkommen til nye brugere

Første onsdag i måneden kl. 13-15.

En dag, hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information om, hvad AST kan tilbyde.

Samvær for unge voksne

Hver mandag mellem 12 og 15 er Ottilias café reserveret for de unge under 45.

Kropsbevidsthedstræning

Tirsdage kl. 12.30-13.30. Lette kropslige øvelser med elastikker og andre redskaber og musik. Kom som du er. Skiftetøj er ikke nødvendigt.

Keramik/Modellering

Tirsdage kl. 9.30-12.30 og onsdage kl. 13-16. Kom i flow med ler mellem hænderne, lær forskellige teknikker i modellering. Vi har mulighed for både at brænde og glasere jeres værker.

Sy nyt tøj ud fra patchworkprincipper

Mandage kl. 9.30-12.30. Vi blander syning af tøj med de vildeste patchworkprincipper.

Re-make/upcycling

Mandage kl. 13-16. Sy nyt tøj med fokus på genbrug og sammenblanding af forskellige materialer.

Få styr på din E-boks

Mandage kl. 10.30-11.30. Mulighed for vejledning i at håndtere digital post og vurdere, hvornår der skal reageres på post. Både for dig, der har digital post nu og for dig, der kunne tænke dig at komme i gang med digital post.

Yoga

Mandag kl. 13-15. Kom i tøj, du kan bevæge dig i. Niveauet kan justeres til den enkelte.

Luntegruppen

Fredage kl. 14-15 er et tilbud til borgere som gerne vil nyde hurtig gang, luntten og måske endda løb i frisk luft. Vi tager den med ro og tager hensyn til hinanden.

Planlægning af ugeskema fredag fra 13-14

Kom og få et overblik over din weekend eller kommende uge. Du kan også få støtte til at planlægge indkøb og madlavning eller strukturere andre aktiviteter. Vi samarbejder om at finde de redskaber, der gør det muligt at prioritere det, du ønsker i din hverdag og finde en balance mellem forskellige typer og variation af aktivitet.

Nye kurser er:

Klog på stress

3 mandage kl. 10-11.30. Vi skal lære om, hvad stress er for en størrelse både fysiologisk og psykologisk, vi skal lave små øvelser og vi skal reflektere i fællesskab.

Målet er at gå hjem med en "mental værktøjskasse" som gør os bedre i stand til at tackle oplevelsen af stress, når den opstår.

Mindfulness

10 tirsdage kl. 14-16 fra den 5. januar. Mindfulness er træning i at være nærværende i nuet med accept og ikke-dømmen. Det kan have en gavnlig effekt ved f.eks. stress, angst, depression og tankemylder.

Tag styring over dit hverdagsliv - så den bliver meningsfuld for dig

Onsdage kl. 13-15, forløber over 17 uger og støtter op om at opleve tilfredshed med hverdagens aktiviteter, sådan så du opnår glæde og kvalitet ved det, du foretager dig i din hverdag.

Sammen får gruppen mulighed for at afprøve praktiske eksempler på de emner, gruppen kommer omkring. Du opnår kendskab til, hvilken betydning hverdagsaktiviteter kan have for din sundhed og hvordan deltagelse i meningsfulde aktiviteter kan give dig flere kompetencer til at udnytte mulighederne for at skabe nye vaner mod den hverdag, du ønsker. Gruppen starter den 6. januar.

Tag skridtet på vejen mod din ideelle søvn og gode døgnrytme

Er du træt af, at din søvn er udfordret, så det går ud over din hverdag?

Ønsker du at sove bedre og har du prøvet utallige løsninger uden succes?

I gruppen kan du kan vi sammen blive klogere på, hvordan søvnproblemer kan forstås samt få et bredt perspektiv på, hvordan søvn og døgnrytme kan påvirkes. Der vil være en blanding af erfaringsudveksling, teori og praktisk afprøvning. Fredage af 8 gange.

Kl. 10.30-12 fra den 8. januar.

Adresse:

Ottilia
Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby

+45 27 22 12 93

Åbningstider:

Mandage: 9.45-15.45
Tirsdage: 12.00-17.00
Onsdage: Brugerråbent
Torsdage: 9.45-15.45
Fredage: 9.45-15.45



Glorias sex- og parforholdsbrevkasse



Kære Brevkasse

Jeg har svært ved at rumme min kærestes psykiske udfordringer, da jeg selv har en psykisk sårbarhed. Har du nogle gode råd?

Mvh anonym

Kære du,

At være i et forhold, hvor begge har en psykisk sårbarhed er for mange en udfordring, men også en fordel. Når begge har erfaringer med psykiske udfordringer, kan man også bedre forstå, hvordan det føles for den anden, når angsten, depressionen eller andre psykiske udfordringer fylder i dagligdagen. Måske kan man også hjælpe med relevante værktøjer til at håndtere de belastende symptomer, og for nogle kan partnerens svære periode tage tankerne væk fra ens egne udfordringer.

Når man selv har overskud, kan det at hjælpe et andet menneske - oven i købet ens kæreste - give livskvalitet og selvværd samt styrke parforholdet.

På den anden side, har man også sin egen psykiske sårbarhed at slås med. Nogle gange er det rigeligt at skulle holde sig selv oven vande, og i sådanne perioder er det at skulle forholde sig til en kæreste med lignende udfordringer uoverskueligt.

I sådanne situationer er det vigtigt at tale med andre, f.eks. fagpersoner, som kan hjælpe jer hver især med at tackle de psykiske udfordringer, I har. Parsamtaler med en behandler eller en sexolog vil kunne hjælpe jer med at bevare kærligheden og seksualiteten i forholdet, hvis I oplever, at det begynder at skride.

Men I kan sagtens gøre noget selv for at få livet sammen til at fungere:

1. Tal sammen om hvordan I har det, men vær også ærlig og mærk efter, hvor meget I hver især kan rumme at lægge ører til,

så ingen bliver overloADED. F.eks. max. 10 min. aktiv lytning dagligt, hvor man spørger ind til hinandens dag og hinandens ve og vel.

2. Aftal, at det er ok at sige fra over for hinanden, hvis det bliver for tungt at høre om partnerens udfordringer. Det skal gøres nænsomt, men skal også accepteres. Indsigt i hinandens strategier til at afhjælpe svære perioder, er vigtig, så I kan henvise til dem, når I har det svært hver især.
3. Aftal, at det er ok at lave ting på egen hånd. Det er vigtigt at have tid for sig selv, hvor man uden dårlig samvittighed kan gøre lige, hvad man har lyst til, uanset om det er at se tv, skrive dagbog, høre musik, meditere, gå i byen med en god ven eller at læse en bog.
4. Lav aftaler omkring, hvad I gør, når I er inviteret ud. Det er ikke altid, man har overskud til at se andre, og det er heller ikke sikkert, at I begge har overskud på samme tid. Men det er vigtigt at have et netværk og at se andre mennesker, både sammen og hver for sig.
5. Tag imod hjælp fra andre, så hverdagen kan hænge sammen. Det kan både være i form af praktisk hjælp som f.eks. indkøb og rengøring. Men det kan også være i form af samtaler med en fagperson, tilbud fra socialpsykiatrien etc., så man ikke kun har hinanden at tale med.
6. Vær ærlig over for familie og venner: Spil med åbne kort og fortæl, hvad I har brug for, hvad I gerne vil være en del af (f.eks. små sammenkomster), og hvad I ikke magter (f.eks. fester, små børn), samt at I nogle gange kommer alene uden partneren.

De bedste hilsner

Charlotte

Charlotte Englund. Født 1966. Uddannet seksualvejleder, specialist i sexologisk rådgivning og psykiatrisk ergoterapeut. Arbejder som sexologisk konsulent med rådgivning, undervisning og foredrag for borgere, foreninger, kommuner, medarbejdere m.m. Og derudover uddannelsesleder på Seksualvejlederuddannelsen.



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

"Hvis Brevkassen ikke får nok spørgsmål, finder redaktionen selv på spørgsmål eller tager udgangspunkt i sexologernes erfaring med typiske dilemmaer. Skriv – gerne anonymt – til redaktionen: gloria@kk.dk"

Fra Jord til Bord

Har du lyst til at indgå i et fællesskab omkring haven?

Om vinteren er der masser at lave i Kompassets have. Fra januar til april skal vi så de planter og blomster, der skal plantes ud i foråret. Vi skal sætte kartofler til spiring og ordne drivhuset, så det er parat til næste sæson. Vi skal lave bålmad sammen med Rikke og fordybe os i begreberne "permakultur" og "Vild med Vilje" sammen med Susanne. Den nye viden bruger vi til projekter i haven.

I køkkenet laver Rikke og én kursUSDeltager pr. gang, mad af årstidens grøntsager. *Der må påregnes et mindre beløb for måltidet.*

Hver torsdag fra 10.00 til 13.00

Torsdag d. 7. januar - torsdag d. 11. marts
Undervisere: Rikke (Diætist og kok)
Susanne (Ergoterapeut og naturterapeut)

Har du lyst til at deltage i kurset, kan du ringe eller sende en mail, så inviterer vi dig til en samtale. Ved samtalen kan du høre mere om kurset, og sammen finder vi ud af, om det er noget for dig at deltage. Vi har løbende optag, og fortsætter efter påske.



KOMPASSET
Aktivitets- og Samværstilbud

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

Lær din bydel at kende med Peer2Peer i Café Rose

Hver mandag fra kl. 11 - 14

Vi går en tur rundt i lokalområdet eller finder en hyggelig café og drikker en kop kaffe.



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

KOMPASSETS VENNER

AKTIVITETERNE ER GRATIS FOR MEDLEMMER - MEDLEMSKAB ER GRATIS

TOR. 14. JAN. 12.30-15.30 **Museumstur til Arken (10 pladser)**
Vi ser udstillingen "Baron Rosenkrantz - Farvernes mystik"
Vi mødes foran Kompasset kl. 12.30, hvor den bestilte bus venter på os - husk mundbind eller visir. (Entré 130 kr. for ikke-medlemmer).

TIR. 19. JAN. 15.00-18.00 **Filmeftermiddag - "Den eneste ene"**
Vi ser "Den eneste ene", som er en morsom film om parforhold og kærlighed. Niller er gift med Lizzie, og de adopterer et barn. Niller møder Sus, der er gift med Sonny, som hun er træt af. Efter filmen hygger vi med lidt frugt og snakker om filmen.

TOR. 28. JAN. 13.00-15.00 **Gåtur til Remiseparken, trolde Sanka og Bondegården (2-3 km)**
Vi mødes foran Kompasset og går over i Remiseparken, der ligger 500 meter fra Kompasset. Her ser vi Thomas Dambos trolde, Sanka, og Bondegården. Søren fra KAB fortæller og viser os rundt. Vi slutter dagen af med en kop kaffe i Kompasset.

TIR. 2. FEB. 16.00-18.00 **"Weird mind, weird art!" - foredrag ved Dy Knudsen (i Kompasset)**
Dy er en prisbelønnet street artist, der anvender sin personlige fortælling med psykisk sygdom i sine værker. Hun er kendt for sine megasize perleplader med poetiske, farverige og politiske budskaber. Vi spiser kage og hygger inden foredraget.

TOR. 11. FEB. 12.30-15.30 **På besøg hos Værekstedet MMA (Maskine Maskine Amager)**
Vi mødes foran Kompasset kl. 12.30 og går sammen over til Værekstedet MMA (1,6 km hver vej). Vi bliver vist rundt i MMA, der både er værested og værksted med alle mulige kreative aktiviteter. Vi prøver kræfter med en kreativ aktivitet.

TIR. 16. FEB. 15.00-18.00 **Filmeftermiddag - "Chihiro og heksene"**
Vi ser "Chihiro og heksene" - den fortryllende og fantastiske fortælling om Chihiro, der skal redde sine forældre fra en forhekset forlystelsespark. Undervejs møder hun ånder og andre væsener. Efter filmen hygger vi med frugt og snak om filmen.

TOR. 25. FEB. 13.00-15.00 **Vandretur på Rute til Ro (4 km i alt)**
Vi mødes foran Kompasset og går hen til den nye vandretur Rute til Ro sammen med Susanne. Ruten er på Amager Fælled og er 1 kilometer lang. Det er en mindful orienteringsrute med 10 poster, og vi bliver guidet i nogle af øvelser. Husk gummistøvler.

TIR. 2. MAR. 16.00-18.30 **Generalforsamling i Kompassets Venner (i Kompasset)**
Du kan høre om året, der er gået i Kompassets Venner - plus lidt til, da vi udså sidste års generalforsamling til i år. Vi vælger bestyrelsen, og du kan melde dig ind i Kompassets Venner. Vi spiser aftensmad sammen (50 kr. for ikke-medlemmer).

KOMPASSETS VENNER

AKTIVITETERNE ER GRATIS FOR MEDLEMMER - MEDLEMSKAB ER GRATIS

TOR. 11. MAR. 12.30-15.30 **Museumstur til Statens Naturhistoriske Museum (10 pladser)**
Vi ser udstillingen "Dinosaurernes Konge". Udstillingen er ensrettet og lidt dunkel. Vi går ud i Botanisk Have bagefter. Vi mødes foran Kompasset kl. 12.30, hvor den bestilte bus venter på os - husk mundbind eller visir. (Entré 105 kr. for ikke-medlemmer).

Tilmelding i Kompassets café senest fredag kl. 11 til aktiviteter med aftensmad - ellers på dagen klokken 11. **Gratis for medlemmer** af Kompassets Venner.
Kontakt: AST Kompasset, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.
Telefon: 40 49 32 47 **E-mail:** kompasset@sof.kk.dk

Kompassets Venner er en frivillig forening, der giver dig kulturelle oplevelser og mulighed for at opleve naturen sammen med andre. Vores frivillige er friske på en hyggelig snak og glæder sig til at møde dig. **Du kan gratis blive medlem af Kompassets Venner** og støtte op om vores arbejde.

Hjemmeside: www.kompassetsvenner.dk **Facebook:** facebook.com/kompassetsvenner
Telefon: 60 57 25 25 **E-mail:** info@kompassetsvenner.dk

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

GLORIAS KOMMENDE TEMAER



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



STÅ STÆRKERE I HVERDAGEN OG BIDRAG TIL NY VIDEN OM PEER-STØTTE!

Du kan være med til at skabe grobund for ny viden og løsninger for psykisk sårbare, samtidig med at du bliver klogere på dig selv.

I forskningsprojektet 'Håb og Selvbestemmelse i hverdagslivet' undersøger vi, hvordan man som psykisk sårbar kan stå stærkere i hverdagen gennem peer-gruppeforløb - og nu kan du være med!

Gruppeforløbet varer 10 uger og ledes af frivillige peers, der selv har erfaring med psykisk sårbarhed.

En peer-gruppe bygger på hverdagens erfaringer med, hvad der skaber håb, overskud og troen på, at det er muligt at have et godt og meningsfuldt liv. Her kan du møde andre, der har prøvet psykisk sårbarhed på egen krop. I gruppen arbejder vi bl.a. med at dele erfaringer, og sammen opdager vi, hvor meget vi har til fælles med andre.

!

Peer-gruppeforløbet er også et forskningsprojekt. Hvis du siger ja til at være med, vil du enten komme med i peer-gruppen eller i kontrolgruppe.

På begge måder bidrager du til at skabe ny viden om, hvordan vi sammen kan sikre, at psykiske kriser og psykisk sårbarhed ikke betyder, at man skal opgive håb og drømme.

Du kan deltage hvis:

- Du er over 18 år
- Du oplever, at noget ikke fungerer i din hverdag pga. en psykisk krise eller psykisk sårbarhed.

KOM TIL UFORPLIGTENDE INTRODUKTION...

...hvis du er nysgerrig på, om det er noget for dig.

Her fortæller vi om kontrolgruppen, peer-gruppeforløbet og muligheden for følgeskab. Vi forklarer også hvad det betyder, at peer-gruppeforløbet indgår i et forskningsprojekt.

Vi holder introduktionerne løbende hos Team Mod på Livet i Svendborggade 3. Du forpligter dig ikke til at deltage i forskningsprojektet ved at møde op. Kontakt koordinator Trine og hør, hvornår der er introduktion.

Kontakt lokalkoordinator i København Trine Aaen:

• Tlf.: 25 97 02 21 • E-mail: ta@detsocialenetvaerk.dk • www.peerpartnerskabet.dk

