
Gloria

Gratis * April 2021 * Brugerdrevet nyhedsblad i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 45



Forelskelse

“Jeg glædede mig hver morgen til, at hun kom, men jeg måtte lære at indordne mig reglerne om ikke at udvikle et kærlighedsforhold til min støtteperson”

**Bjørn*

Identitet og relationer

Madlavningskurser

Min vej tilbage i job

Skribenter

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

Korrektur

Hanne Emiland Andersen
Mette Kamille Løgstrup

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

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: socialpsykiatri.kk.dk

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

Forside: modelfoto
Fotograf: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. maj er mandag den 12. april

Kære læser

Du kender måske følelsen af sommerfugle i maven hver gang jeres blikke mødes, eller at dine tanker kredser i et uendeligt limbo omkring det smil, du fik i går.

Det er det dejligste i hele verden at være forelsket... eller? Måske ikke altid. For hvad hvis personen, du er forelsket i, ikke gengælder dine følelser. Eller måske er du i tvivl, men du tør ikke fortælle om dine egne følelser. Og hvad med de gange, hvor vi forelsker os i personer, og vores fornuft siger, at det er håbløst, men vores hjerte insisterer, hvad gør man så?

I dette nummer dykker vi ned i forelskelsen og dens udfordringer. Vi ser på den kemiske reaktion i hjernen. Vi taler med Bjørn, som blev forelsket i sin hjemmevejleder og med psykolog Jacob Mosgaard om, hvordan man overlever ulykkelig kærlighed.

Glorias sex- og parforholdsbrevkasse har fået ny besvarer. Hun hedder Trine Cervin og er en erfaren seksualvejleder. Hun lægger ud med at svare på spørgsmålet om, hvad man gør, hvis man bliver forelsket i sin kontaktperson.

Som noget nyt har vi fremover en tegneserie med i Gloria. Det er Lin Leonardsen, der svinger pennen om livets store og små udfordringer.

God læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 11 Der er forskel på kærlighed, forelskelse og seksuel tiltrækning
- 12 Forelskelse er kemi
Troels Wesenbjerg Kjær, hjerneforsker
- 14 Den forbudte forelskelse
Heidi Frier, krops- og psykoterapeut
- 16 Kærligheden kender ingen grænser
Bjørns personlige historie
- 25 Digt
Skrevet af Jais
- 26 Når forelskelse kammer over
Annemette Skriver, privatpraktiserende psykoterapeut
- 28 Når hjerte rimer på smerte
Jacob Mosgaard, psykolog,
- 30 Tolk tegnene på forelskelse
- 32 Sådan danner du gode relationer
- 34 Digt
Skrevet af Jürgen
- 36 Ny indretning af aktivitets- og samværstilbud
- 39 Kærlighed er
Boganmeldelse af Jane Begtrup
- 42 Pinta, et trygt sted at komme
- 44 Er du nysgerrig på demokrati og brugerindflydelse?
- så kom og vær med i Brugerforum!



Har du lyst til at gå på aftenskole i foråret?



Hvis du har lyst at gå til spansk, klaver, IT eller noget helt andet, så er muligheden der nu for at tage en hobby eller interesse op og dele den med andre på et aftenskolehold.

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

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

Tilmelding og corona

Du kan tilmelde dig ved at kontakte Frinova på frinova@sof.kk.dk eller på 2170 4328.

Kurserne finder du på AOFs hjemmeside frb-kbh.aof.dk/kurser. Du kan også læse om tilbuddet og tilmelding, hvis du finder Frinova på Facebook.

AOF følger regeringens restriktioner og kurser opstarter, når det er muligt og forsvarligt. Derfor er tilmeldingsfristen endnu ikke fastsat.



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 april måned dykker vi ned i temaet forelskelse.

Vi har premiere på Glorias Vox pop, hvor vi tager på gaden og får forelskelseshistorier fra forskellige mennesker.

Radiomedarbejder Kim har fundet en film frem til anbefaling. Denne gang er det filmen Before Sunrise fra 1995, hvor den amerikanske backpacker Jesse i toget mod Paris møder den franske kvinde Céline, og sammen beslutter de sig for at stå af i Wien, hvilket bliver begyndelsen på en romantisk fortælling.

Ud over vores radioindslag udkommer Glorias podcast i april med et helt nyt afsnit.

Radiomedarbejder Christopher har premiere på sin første podcast. Christopher har mødt dj, producer og pladeselskabsdirektør Kenneth Bager. Kenneth Bager fortæller om sit lange liv med musikproduktion og livet som dj med en masse underholdende anekdoter.

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



Gloria Mediehus' TV-kanal

Se Glorias TV-nyheder og TV-interviews

Du kan se Glorias nyheder hver **fredag kl. 12:00**, hvor vi bringer nyheder om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

I april måned kan du også se med, når Gloria taler med centerchef for Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbuddene, Marianne Wenkens, og Brugerforumsmedlem, Rudy Lisberg, om Brugerforummet.

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



Quiz

Emnet forelskelse har altid inspireret digtere og filmskabere, forskere og mennesker i al almindelighed. Prøv at teste, hvor meget du selv ved om dette romantiske emne.

Spørgsmål 1

Hvilket hormon styrer forelskelse?

1. Oxytocin
2. Dopamin
3. Serotonin

Spørgsmål 2

Hvem har skrevet kærlighedsromanen Stormfulde Højder?

1. Erich Segal
2. Emily Brontë
3. Karen Blixen

Spørgsmål 3

I hvilken sangbog kan man finde Forelskelses-sangen af Jens Rosendal?

1. De små synger
2. Spejdersangbogen.
3. Højskolesangbogen

Spørgsmål 4

Hvilken blomst forbindes oftest med forelskelse?

1. Tulipan
2. Påskelilje
3. Rose

Spørgsmål 5

Hvilket år havde filmen Forelsket i København premiere?

1. 1960
2. 1970
3. 1978

Spørgsmål 6

Troels Wesenberg Kjær, som er overlæge på Neurofysiologisk klinik på Rigshospitalet, har undersøgt, på hvilken årstid, man mest bliver forelsket. Ved du hvilken det er?

1. Om sommeren
2. Om vinteren
3. Om foråret

Spørgsmål 7

Hvad hedder forelskelse på fransk?

1. Amour
2. Engouement
3. Obsesión

Spørgsmål 8

Hvad er den berømte "Love Story"?

1. En kærlighedsroman
2. En kærlighedsfilm
3. Både en roman og en film

Spørgsmål 9

Hvad er forlovelsesringen et symbol på?

1. Den symboliserer, at man bor under det samme tag
2. Den symboliserer, at kvinden har sagt ja til at gifte sig med manden

Spørgsmål 10

Hvor mange månedslønninger bruger en mand i Danmark gennemsnitligt på en forlovelsesring?

1. Tre månedslønninger
2. To månedslønninger
3. En månedsløn

Svarene finder du på side 19

Impro teaterforløb for psykisk sårbare på Pinta



Der stræbes mod, at du inspireres til at tage et anderledes og kreativt skridt i en recovery-proces.

Målet med impro teater forløbet er:

- At den enkelte får mere selvtillid
- Og får inspiration til at sætte fantasien løs
- At den enkelte vil få stimuleret evnen til at reagere spontant i nuet
- At få modet til at kludre og begå fejl
- At styrke vores sociale og kommunikative færdigheder
- At få sociale kompetencer ved at give redskaber til at arbejde kreativt sammen, at virke i en gruppe, hvor vi giver plads til hinanden.
- At få en masse energi og sjov sammen

Fra denne type teaterforløb har man oplevet, at improvisere og teaterlege i fællesskab især giver de deltagere, som er psykisk sårbare, en følelse af frihed og en masse energi og selvtillid.

De fleste mennesker frygter at blive betragtet og vurderet. Hvad hvis jeg nu siger noget vrøvl? Eller hvis jeg er kedelig? Eller ikke kan finde på noget at sige? Disse overvejelser kender vi alle sammen. Vi mennesker har brug for at udtrykke vores tanker, følelser og kreativitet. Vi har alle brug for anerkendelse. Vi er alle sårbare i den sammenhæng.

Det er vigtigt, at vores forløb foregår i trygge rammer. Vi træner vores sociale kompetencer og kreativitet på samme tid. Vi vil være spontane og slippe fantasien løs. Vi leger og griner i et trygt miljø. Vi vil for en stund slippe for at være os selv og prøve at være en anden. Det vil føles godt at sprænge rammerne for de vante rutiner og mærke friheden og glæden.

For den psykisk sårbare kan det sætte skub i recovery-processen og give et fornyet mod på at deltage aktivt i samfundet. Muligvis vil det være et første skridt til at slippe ud af identiteten som psykisk sårbar, som for nogen kan føles som et stempel.

Praktiske informationer:

Improteaterforløb er planlagt til at have løbende optag. Vi starter med en fælles forventningssamtale, hvor vi afstemmer forløbet og forventningerne. Da der er løbende optag, evaluerer vi vores forventninger med to måneders mellemrum. Forløbet vil foregå på Pinta, Skjulhøj alle 2, 1 sal. Mandage kl. 13-16.

Henvendelse til
Timja Mobil: 30580533 / Jacob Mobil: 40486204

Det filosofiske hjørne

Kære Ida

Den romerske filosof Epiktet (ca. 55 – ca. 135) har et interessant svar på dit spørgsmål. Han ville nemlig svare, at vi både er og ikke er vores egen lykkes smed, og det vigtige for ham er derfor følgende:

»Hovedopgaven i livet er simpelthen denne: at identificere og adskille forhold, så jeg tydeligt kan sige til mig selv, hvilke eksterne ting er ikke under min kontrol, og hvilke har at gøre med de valg, jeg faktisk kontrollerer« (Epictetus, Discourses, egen oversættelse).

Pointen er, at der findes ting, som ligger inden for menneskets kontrol, og der er ting, som ligger uden for menneskets kontrol, men ved at kende forskellen kan vi ifølge Epiktet finde en indre ro og dermed leve et godt liv, uanset om vi rammes af skæbnens luner. Det gør vi ved at fokusere på de ting, som det er i vores magt at kontrollere, og forsøge at finde vores fred med de ting, som vi ikke kan kontrollere. Så hvor stiller det os i forhold til dit spørgsmål?

Lad os for eksempel sige, at du sætter dig et mål, der hedder:

Jeg vil aldrig blive syg.

Ved at sætte dette mål vil du naturligvis blive skuffet, da sygdom i mere eller mindre grad er en del af livet. Et bedre mål ville ifølge Epiktet være:

Jeg vil forsøge at leve på en sådan måde, at risikoen for at blive syg er så lav som mulig; og hvis jeg bliver syg, så vil jeg sige til mig selv, at jeg har gjort, hvad jeg kunne, hvorfor der ikke er noget at gøre ved, at jeg alligevel blev syg. I stedet fokuserer jeg nu på de ting omkring min sygdom, som jeg kan kontrollere, og finder min fred med de ting, jeg ikke kan kontrollere.

Hvis du for eksempel ved, at diabetes løber i din familie, så vil det, du kan kontrollere for at undgå denne, være løbende at gå til lægen, leve sundt, læse om sygdommen med mere.

Men hvis du alligevel rammes af diabetes, så er der stadig ting, du kan kontrollere og derfor bør fokusere på. Det kan selvfølgelig være at tage den rigtige medicin eller få den rigtige behandling, men det kan også være at tænke på, hvor heldig du er at have venner, som støtter dig, at diabetes-medicin i Danmark er billigt relativt til andre lande osv.

På den måde ville Epiktet svare på dit spørgsmål, at du er din egen lykkes smed på navnlig et område, som du bør fokusere på:

”[...] at få det bedste ud af, hvad der i vores magt og acceptere resten, som det sker” (Epictetus, Discourses, egen oversættelse).

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen

Min vej tilbage i *job*

Peter Sauers vej til et job som recovery-mentor og ekstern underviser ved Skolen for Recovery.

Peter Sauer arbejder i dag som recovery-mentor i Region Hovedstaden, og har derudover lønnede timer som ekstern underviser ved Skolen for Recovery. Peters interesse for psykiatrien er kommet af, at han er en del af socialpsykiatrien og er stødt på mange udfordringer i den forbindelse. Erfaringerne vækkede en nysgerrighed i ham.

Tekst: Setisemhar I Stefanos /Foto: Joan Joensen



Peters drøm for fremtiden

Peters drøm er at bringe Recovery-tilgangen ind i alle kroge af psykiatrien.

Følelsen af succes

Peters vej til job startede med, at han nogle år tilbage tog en beslutning om at ville have noget at stå op til.

Han vidste, at det ikke vil blive i morgen, men lidt længere ude i fremtiden. Men det var den dag, han begyndte at så nogle frø.

Det gjorde han ved at give sig selv små daglige opgaver. At udføre én af opgaverne var en succes for ham. Følelsen af at kunne starte og afslutte en opgave gav ham en følelse af succes. Og sådan fortsatte det.

Personlig erfaring er en styrke

Peter fortæller, at han, som bruger af psykiatrien og som medarbejder i psykiatrien, får mulighed for at bruge personlige erfaringer og observationer.

Disse erfaringer bruger han til at bidrage til andres recoveryproces. De personlige erfaringer er én af hans styrker, som adskiller ham fra mange af kollegaerne, og de værdsætter ham for det.

Et konkret eksempel på noget, som giver ham en god følelse i arbejdet, er, når han sætter musik på for patienter/beboere, og de giver udtryk for, at det er rart. Der kommer tit en reaktion prompte, og den er typisk positiv og enorm bekræftende.

Psykiatrien er Peters kald

Sideløbende har jobcentret også spillet en vigtig rolle.

Han har været i virksomhedspraktik, og han har haft en IPS-konsulent (Individuel planlagt støtte til uddannelse og beskæftigelse).

Virksomhedspraktikforløbet og en masse samtaler skabte refleksion og større afklaring hos ham selv og konsulenten. Efter flere samtaler med konsulenten blev begge klar over, at psykiatrien var Peters kald.

Med støtte fra IPS-konsulenten ansøgte de om socialt frikort og lønnede timer i psykiatrien.

Peter fik bevilget socialt frikort og fik lønnede timer som recoverymentor i et forskningsprojekt, hvor han fik lov til at undervise andre og stifte erfaring med individuelle samtaler.

Derudover fik han lønnede timer som ekstern underviser i Skolen for Recovery. Peter fortæller, at de små succeser, hans vedholdenhed, interessen for psykiatrien og opbygning af disse erfaringer har gjort ham selvforsørgende.

Gloria

Der er forskel på kærlighed, forelskelse og seksuel tiltrækning

TEMA

af Hanne Emiland Andersen • foto: colourbox

Ofte bliver forelskelse, kærlighed og seksuel tiltrækning omtalt som om det var det samme, og som om det altid var til stede på samme tid hos personer, der har et eller andet slags parforhold. Men det er ikke det samme.



belig eller livsledsager-kærlighed er en følelse, som opstår, når du har kendt din partner i længere tid, når du er tryk, og I føler jer som et fast par. Det er en følelse af at have fundet en sikker havn. Kærlighed kan vare hele livet i modsætning til seksuel tiltrækning og forelskelse. Hormonet, som produceres, er her oxytocin.

Seksuel tiltrækning kommer og går. Du kan tænde på sekunder, men også slukke på sekunder. Forelskelse tager længere tid, timer, dage, uger og kan holde sig fra et par uger til otte måneder og nogle gange op til et eller to år, hvorefter følelsen typisk forsvinder. Nogle oplever dog periodevis forelskelse i den samme ad flere omgange.

Seksuel tiltrækning og kærlighed

Seksuel tiltrækning kan medføre kærlighed og omvendt.

Nogle oplever, at jo bedre de kender hinanden, desto mere lyst får de til hinanden, fordi deres lyst hænger sammen med tryk.

For andre er det omvendt: Når de kender hinanden godt, bliver det lidt kedeligt, og sexlysten falder.

Tre forskellige ting

Seksuel tiltrækning, forelskelse og kærlighed er tre forskellige ting. Følelserne udspiller sig forskellige steder i hjernen, producerer forskellige kemiske stoffer, og giver dig forskellige følelser og tanker.

Du kan føle en stærk kærlighed til din partner, være forelsket i din kollega og have seksuelle fantasier om en helt tredje. Naturen er ikke så enkel.

Kilder:

Sybille Hildebrandt, Videnskab.dk • Marianne Fischer, Woman.dk

• Kasper T. Larsen, Parterapi-parterapeut.dk

Sammenhæng mellem forelskelse og seksuel tiltrækning

Forelskelse og begær er ikke det samme. Forelskelse hænger sammen med dopamin, seksuel tiltrækning hænger sammen med testosteron. Derudover har hjernescanninger vist, at seksuel tiltrækning og forelskelse aktiverer forskellige dele af hjernen.

Men hvis du er forelsket, får du højst sandsynlig også lyst til sex på et tidspunkt, fordi dopamin kan stimulere produktionen af testosteron.

Seksuel tiltrækning kan også lede til forelskelse, men ikke altid.

Forskellen på kærlighed, forelskelse og seksuel tiltrækning

Kærlighed er en følelse af at høre sammen. Venska-

Forelskelse er kemi

TEMA

Af Muski Maya Bræstrup

Fælles for alle mennesker er, at en forelskelse udløser en masse kemiske reaktioner i vores hjerne.



»Forelskelse er en ændring i hjernens kemiske tilstand,« siger Troels Wesenbjerg Kjær, hjerneforsker, overlæge ved Neurofysiologisk Afdeling på Sjællands Universitetshospital og professor ved Københavns Universitet. Foto: Bo Simonsen

Troels Wesenbjerg Kjær, hjerneforsker, overlæge ved Neurofysiologisk Afdeling på Sjællands Universitetshospital og professor ved Københavns Universitet, slår fast, at alle hjerner - og dermed forelskelser - er forskellige, men kemien deler vi.

Feromoner påvirker forelskelsen

Forelskelse er en ændring i hjernens kemiske tilstand og er kendetegnet ved at have tre faser. I den første fase opdager man den, man bliver forelsket i. Det kan være de bevidste ting: man ser et glimt i øjet eller oplever noget respekt. Men det er også ubevidste ting, som feromonerne, fortæller Troels Wesenbjerg Kjær. Feromoner er duftstoffer, som vi alle udskiller - vi kan ikke lugte dem, men de kommer op i næsen og aktiverer det vomeronasale organ.

Det vomeronasale organ er meget udviklet hos mange dyr, men mindre hos mennesker. Man regner med, at der er cirka 40 forskellige kemiske stoffer, vi mennesker kan udskille til at styre hinanden med.

Man kender det bedst fra kvinders menstruationscyklus, hvor kvinder, som er samlet gennem længere tid, får cyklus i takt. Én af kvinderne er stærkere til at udskille feromoner, og hendes cyklus bliver styrende. I forelskelse bliver man tiltrukket af feromoner, der "passer" til én selv. Et studie viser, at kvinder bliver forelsket i en mand, hvis immunforsvar adskiller sig meget fra deres eget. Hvis kvinden for eksempel er god til at bekæmpe virus, forelsker hun sig i en mand,

Gloria



Dopamin gør os glade. Så i fase to er vi glade i låget. Foto: colourbox

som er god til at bekæmpe bakterier, således at man kan forene de to styrker i sit afkom.

Hjernen fuld af belønningsstoffer

Fase to er selve forelskelsesfasen, en tilstand af ændret virkelighedsopfattelse, hvor man ikke kan se fejlene hos den anden, og det eneste, man har lyst til, er at være sammen med den anden. Denne fase er fuld af belønningsstoffer, dopamin og serotonin dybt inde i hjernen. Derfor føler vi ikke behov for at gøre andet, der kunne udløse dopamin i denne periode.

»Vi føler hverken trang til at spise en flødeskumskage eller løbe en tur, forelskelsen klarer det hele,« siger Troels Wesenbjerg Kjær.

Man ser lidt anderledes på virkeligheden og ser ikke fejl. Denne fase varer to til tolv måneder.

"Dopamin gør os glade. Så i fase to er vi glade i låget, medmindre forelskelsen ikke er gengældt, så kan der være store følelsesmæssige udsving. Ved en vellykket forelskelse er humøret bare oppe," siger Troels Wesenbjerg Kjær.

Den gensidige sympati

Fase tre er den gensidige sympatifase, hvor forelskelsen bliver til langvarig kærlighed. Man begynder at kunne se den andens fejl. Man oplever ikke længere hjertebanken, når man ser den anden, men kan godt tænke på andre ting som for eksempel opvasken.

»Hvis man formår at holde af denne fase, kan man måske nå sølvbrylluppet,« siger Troels Wesenbjerg Kjær.

Nogle higer ifølge Troels Wesenbjerg Kjær efter april 2021

fase to igen og igen og må derfor hele tiden finde sig en ny partner. En forelskelse fører altså ikke automatisk til langtidsholdbar kærlighed. Også i den tredje fase spiller kemien ind, om end ikke så intenst som i de første to faser. Men i et længerevarende forhold påvirkes man for eksempel af hormonet oxytocin, som giver følelsen af tilknytning og glæde. Oxytocin udløses blandt andet ved sex og berøring.

Forelskelse opleves forskelligt af alle

Nogle bliver lettere forelskede end andre. Forskellene skyldes ifølge Troels Wesenbjerg Kjær indretningen af hjernen. Dopamin binder til en række forskellige receptorer, og alt efter, hvilke man har, eller hvilke, man har flest af, vil man opleve forelskelsen forskelligt. Forskellen på receptorer er også forklaringen på, at nogle mennesker bliver lettere afhængige af for eksempel cigaretter eller stoffer end andre.

Det er sandsynligvis sværere at blive forelsket for folk, som er meget påvirkede af ekstern stimulation, for eksempel kokain. De får en 100 gange større påvirkning af belønningssystemet via stofferne, og derfor vil den forelskelse, som for os andre kunne føles meget voldsom, ikke være noget særligt.

Hvis man får al for meget stimulation af receptorer, for eksempel via et stofmisbrug, laver hjernen en nedregulering af receptorerne.

»Det er nok også forklaringen på, at den første forelskelse er den voldsomste. Første gang har hjernens receptorer ikke nogen erfaring med noget lignende,« siger Troels Wesenbjerg Kjær.

Der er omvendt nogle mennesker, der er bedre i kontakt med deres følelser end andre, og derfor vil de nok have nemmere ved at forelske sig.

Sommerfugle i maven findes ikke
Vi har alle et ubevidst output fra nervesystemet. Når man er forelsket, viser det sig for eksempel som rødmen, svedige hænder, hjertebanken, pupillerne, der udvider sig lidt og blodtrykket, som stiger. Det kan man ikke styre. Der er ikke noget ubevidst output, som rammer maven, men en indre tilstand i hjernen kan opfattes, som om den kom fra maven. Det er forklaringen på det, der kaldes sommerfugle i maven.

13

Den forbudte forelskelse

TEMA

Af Muski Maya Bræstrup • foto af Lloyd Hirez



»Det er tabuiseret at blive forelsket i den, der hjælper dig. Der er nok mange, som aldrig fortæller det, og den professionelle opdager det måske ikke,« siger Heidi Frier krops- og psykoterapeut.

Det er helt normalt, at man forelsker sig i en autoritet, som for eksempel sin kontaktperson, psykolog, hjemmevejleder eller lignende.

Intimiteten i relationen mellem en person, der hjælper og én, der modtager hjælp, kan føre til forelskelse, siger psykoterapeut Heidi Frier. Heidi Frier er født i 1963 og har arbejdet som selvstændig krops- og psykoterapeut siden 1993.

Den intime relation

Ifølge Heidi Frier kan man forelske sig i en auto-

ritet som for eksempel sin hjemmevejleder, fordi der opstår en intimitet i det tætte samarbejde. »Der kommer et menneske ind i ens liv, som giver opmærksomhed, reel interesse, og har et ønske om at støtte én og være med til at forandre de ting, der er svære. Mange af de ting er fundamentet for kærlighed, og derfor kan de vække en forelskelse,« siger hun.

Hjemmevejlederen er professionel og har et liv ved siden af arbejdet. Men hvis vedkommende er god til sit arbejde som én, der hjælper andre mennesker, så er han/hun både engageret og passioneret, og man kan som borger glemme, at det er en professionel, man står overfor. En del af arbejdet for en hjemmevejleder består i at finde en måde at skabe en god relation til det menneske, man skal hjælpe, uanset hvor meget modstand de møder.

»Opmærksomheden fra autoriteten kan være helt overvældende, især hvis man er i en sårbar position. Det at føle empati og medfølelse fra et andet menneske kan vække en forelskelse,« siger Heidi Frier.

Du skal ikke føle skyld

»Det er vigtigt, at man ikke føler skyld over, at man bliver forelsket i en autoritet. Der er ikke noget galt med dig, hvis det sker. En forelskelse kan opstå i et tillidsfuldt rum,« understreger Heidi Frier.

Der kan være mange grunde til, at man forelsker sig i en autoritet. Ifølge Heidi Frier skal man ikke devaluere det, og sige, det ikke er en rigtig forelskelse.

»Opmærksomheden, og at blive set på med venlige og interesserede øjne, vækker glæde, og man får lyst til at vise, hvad man indeholder. Begejstringen over, at nogen får øje på gode ting i én, kan blive til forelskelse,« siger hun.

Ulige magt og tabu

Man skal ikke underkende, at mellem nogle mennesker ER der en kemi, men derfor skal det, ifølge Heidi Frier, alligevel ikke udvikle sig.

»Det er en ulige magtrelation, og derfor er forelskelsen ikke ligeværdig. Vi kan alle sammen blive overrumplet af en forelskelse, men det er vigtigt at man som hjemmevejleder har nogle indre grænser og tænker det som lukket land, for man er på arbejde,« siger hun.

Det er autoriteten, der skal holde grænserne i rummet mellem de to mennesker. Hvis der opstår forelskelse, må autoriteten genoverveje, om han/hun har været for grænseløs, siden det kan ske. Det er også autoritetens ansvar at genoprette grænserne, så det igen kan blive et tillidsfuldt rum.

Nogle forelsker sig ifølge Heidi Frier også i en autoritet, fordi der så er indbygget en forhindring.

Det kan ikke lade sig gøre, og derfor slipper man for at skulle leve det ud. Man har på forhånd lagt nogle våben ned. Det kan være en befriende måde at »øve sig i« at være forelsket.

Tal med nogen om det

Det er svært at svare på, hvad man stiller op med sin forelskelse i en autoritet, men Heidi Friers første råd er at tale med nogen om det.

Hvis det for eksempel er ens kontaktperson i psykiatrien, kan det være rigtigt forstyrrende for det arbejde, der skal foregå, hvis der er en forelskelse inden i én, som gør en ulykkelig. Det kan være nødvendigt at bede om en ny hjemmevejleder eller finde en ny psykolog, hvis følelserne står i vejen for det arbejde, man skal udføre sammen. Det kan også være nødvendigt at komme væk fra den person, man er forelsket i, så man kan få sørget og komme videre i stedet for at sidde fast i en ulykkelig forelskelse.

»Det er vigtigt at sige det højt enten til den person, det gælder, eller en anden,« understreger Heidi Frier.

Forelskelsen kan lære én noget om sig selv

»Der er ikke nødvendigvis noget dårligt ved at blive fascineret af eller forelsket i en autoritet. Men hvis det ikke bliver integreret i én og bliver ved at køre rundt i systemet, og den anden bliver ved at være det objekt, der bærer de følelser, kan man få det rigtig dårligt. Den sunde forelskelse er den, man kan rumme selv og som langsomt bliver integreret. Den usunde er den, hvor man bliver helt ødelagt, får depression eller psykose eller tvangsforestillinger,« siger Heidi Frier.

Ifølge Heidi Frier kan der også komme noget godt ud af at forelske sig i en autoritet.

»Det kan være positivt, at forelskelsen og fascinationen kan vågne i én. Måske tænker man: »Denne her hjemmevejleder vil jeg gøre indtryk på, så nu gør jeg en masse ting for at vise, hvor dygtig, jeg er.« På vejen kan man jo ende med at lære noget om sig selv, så forelskelsen virker som en katalysator, hvor man selv opdager, hvad man indeholder af gode ting,« siger hun.

Kærligheden *kender ingen grænser*



En forelskelse kan have store konsekvenser for den der, som Bjørn, forelsker sig i sin kontaktperson.

Af Mette Kamille Løgstrup • Foto: Joan Joensen

Følelser lader sig ikke så let styre. Det har Bjørn, som for år tilbage blev forelsket i sin kontaktperson, måttet sande. Ved ihærdigt at arbejde med sig selv kom han igennem en svær tid. I dag ser han tilbage på oplevelsen med taknemmelighed.

Hjemløs og syg

Det var i starten af halvfemserne. Igennem en periode havde Bjørn haft det hårdt. Svær psykisk sygdom forfulgte ham. Han var hjemløs og levede et omflakkende liv. Boede en tid på et sygehus men havde ikke meget held med at finde et permanent opholdssted.

En dag fik han tilbudt en plads på et lille pensionat i udkanten af København. Bjørn husker sin taknemmelighed over tilbudet:

»Jeg var hjemløs og tilredt og lignede en baggårdskat, der havde været oppe at toppes. Og så sagde de: kom dog indenfor, vi vil gerne hjælpe dig. Det var som et eventyr,« fortæller Bjørn.

På pensionatet, som nu var Bjørns hjem, havde man ofte sygeplejeelever i praktik. En dag begyndte en ung kvinde, der skulle få stor betydning for Bjørn, i et praktikforløb.

»Jeg begyndte at få et godt øje til hende. Hun så godt ud syntes jeg, men det var ikke kun udseendet. Hun var sådan en med et rigt indre liv og hun havde en speciel udstråling. Og så var hun sød at snakke med,« fortæller Bjørn.

Bjørn ville gerne have mere med den unge kvinde at gøre.

»Engang til et møde spurgte jeg hende om hun havde lyst til at være min støtte- kontaktperson. Hun sagde ja, jeg vil gerne hjælpe dig med nogen praktiske ting, lære dig at lave mad og indgå i husets fællesskab,« fortæller Bjørn.

Forelsket

På et tidspunkt fortalte Bjørn den unge kvinde at han havde følelser for hende.

»Det var hun indforstået med. Jeg ved ikke om der var noget gensidigt fra hendes side, det fandt jeg aldrig ud af. Men jeg viste min kærlighed til hende, blandt andet ved at skrive et digt,« fortæller Bjørn.

En dag blev det besluttet at pensionatet skulle lukkes ned. Bjørn fik tilbudt plads i et botilbud.

»Jeg spurgte hende om hun havde lyst til at tage med og blive min støtte- kontaktperson på det nye sted. Det ville hun gerne. Sammenlagt var hun min støtte- kontaktperson i et år,« fortæller Bjørn.

Bjørn husker det som en dejlig tid.

»Jeg glædede mig hver morgen til, hun skulle komme. Jeg var der med det samme, hun bankede på døren. Jeg følte det ikke spor pinligt, for jeg var jo forelsket,« fortæller Bjørn.

Men en dag var det forbi.

»Hendes støttefunktion blev overtaget af nogle andre. Det skete samtidig med, at der kom en ny leder på botilbuddet. Og den nye leder sagde, at jeg i fremtiden kun måtte have mænd som støtte- kontaktpersoner,« fortæller Bjørn.

Selvom den nye, mandlige kontaktperson var sød, var det ikke sjovt for Bjørn:

»Jeg skulle lære at underordne mig reglerne. Altså de der regler der siger at man ikke må udvikle et kærlighedsforhold til sin støtte- kontaktperson. Det var svært at lære,« fortæller Bjørn.

Følelsernes veje

Den næste tid blev svær for Bjørn.

»Jeg var ulykkelig forelsket. Det var meget svære følelser og jeg har haft svært ved at tackle dem. Man håber jo altid at følelserne bliver gengældt. Og hvad gør man så når de ikke bliver det? Jamen så må man jo fortrænge dem,« siger Bjørn.

I dag forstår han godt, hvad grunden er til at man ikke må indgå i et kærlighedsforhold til en person, der arbejder dér, hvor man bor.

»Både brugeren og støttepersonen skal passe på sig selv. Hvis man forelsker sig går der sådan nogen psykologiske mekanismer i gang, og måske gør man nogen dumme ting. Bliver udadreagerende eller udnytter den anden,« siger Bjørn.

Men der er altid undtagelser, mener Bjørn.

»Følelserne går jo deres egne veje. Og nogle gange tror jeg også at regler er til for at brydes, for kærlighed kender ingen grænser,« siger han med et smil.

At komme videre

For Bjørn har det været vigtigt at komme videre

uden bitterhed og han har fundet forskellige måder at bearbejde smerten på:

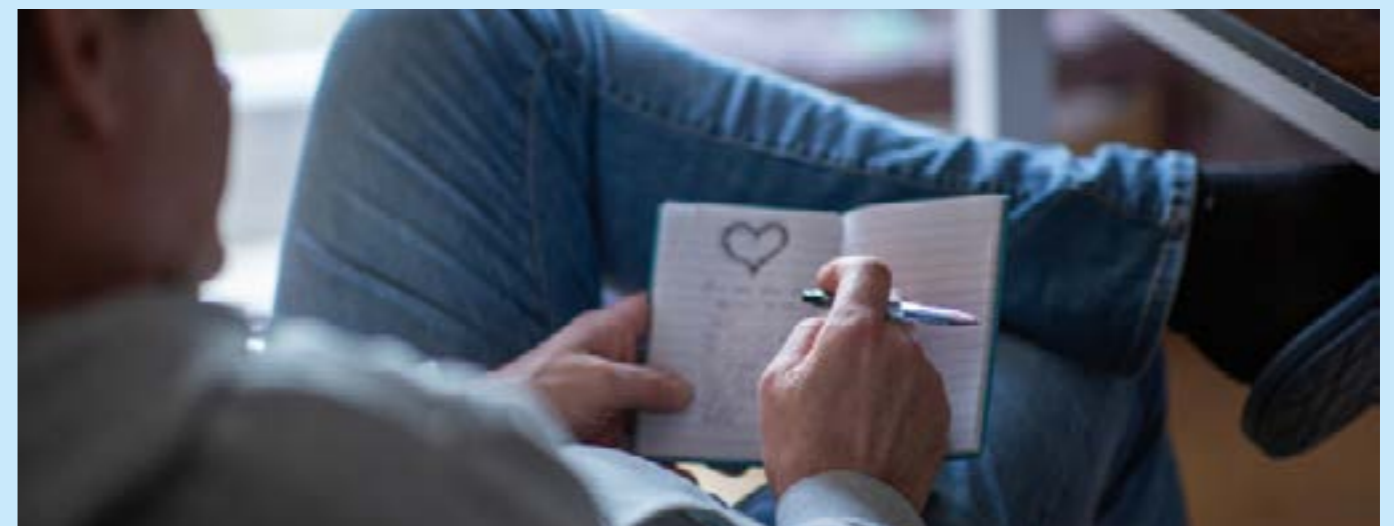
»Hvis man får en afvisning bliver man nødt til at respektere den. Man må finde nogle redskaber, der hjælper én videre. Jeg skrev digte og spillede guitar. Det fjerner ikke smerten men det hjælper alligevel at udtrykke sig, uanset hvilket niveau man er på. Jeg har også skrevet dagbøger. Senere har jeg fundet dem frem og læst i dem, og det har bragt mig forløsning,« siger Bjørn.

En anden metode, Bjørn har haft glæde af, har været terapi.

»Det der med at få sat ord på tingene og at få en andens perspektiv, det betyder meget. Ellers går man jo og grubler over det. Terapien har hjulpet mig til en forløsning. Jeg har grædt og været ked af det, men i sidste ende har jeg lært at tænke positivt om kærligheden,« siger Bjørn.

Og for Bjørn er det at tænke positivt om kærligheden noget af det vigtigste i livet.

»Jeg føler mig ikke bitter. Jeg ved at kærlighed er noget af det stærkeste der findes. Troen på at det er muligt at møde kærligheden, det har bragt mig videre. I dag husker jeg stadig oplevelsen af at snakke med hende, at gå ture med hende. Jeg tager et billede med i mit sind, et billede af et menneske jeg har elsket,« siger Bjørn.



»Hvis man får en afvisning bliver man nødt til at respektere den. Man må finde nogle redskaber, der hjælper én videre. Jeg skrev digte og spillede guitar,« fortæller Bjørn.

10 ugers Mindfulness kursus

Tirsdage kl. 13.30 -15.30

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

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 m.m. Gennem meditation trænes at identificere og acceptere de tanker og følelser, du rummer og bevidst vælge, om du vil reagere på dem.

Opstart i april når holdet er fyldt.

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

Vil du vide mere?

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

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i april måned.

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

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle kommunens borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til spilcafé samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

Maj:

Vrede

Udkommer
3. maj

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.

Juni:

**Arkitektur der
helbreder**

Udkommer
7. juni

Aktiviteter i april

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

Tirsdag

- 10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring
- 10.00-12.00: Kursus - Lær grundteknikkerne i køkkenet
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-16.00: IT-hjælp

Onsdag

- 12.30-13.00: Fællesspisning. Spis din medbragte mad
- 13.00-14.00: Fællessang
- 14.00-15.30: Spillecafé

Torsdag

- 10.00-12.00: Madlavning - vær med i køkkenet
- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 10.30-12.00: Krea - vi tegner
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.00: Intro for nye brugere
- 14.00-15.00: Husmøde

Freitag

- 10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet
- 10.00-11.00: Yoga
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.30: Rådgivning om beskæftigelse

NB:

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

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

Kompasset

Mandag

- 10.30-12.00: Spillecafé
- 11.00-13.00: Ombold - fodbold for alle
- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.30-13.30: Introduktion til Kompasset
- 13.00-15.00: Gartnergruppen

Tirsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 11.00-13.00: Krea - mindfull tegning
- 12.00-13.30: Puls og styrke
- 13.30-14.30: Mobility
- 16.00: Kursus, grøn kop (lige uger)

Kompasset

Onsdag

- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.00-15.00: Træværksted på Tinker Tank
- 13.30-14.45: Yoga
- 14.30-15.30: Fællesmøde (den fjerde onsdag i måneden)

Torsdag

- 10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
- 11.00-12.00: Løbeklub
- 13.00-15.00: Taekwondo
- 13.00-16.00: Åbent for de 18-45-årige

Freitag

- 10.00-12.00: Kursus - Identitet og relationer
- 11.30-12.30: Individuel kostvejledning
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier
- 14.00-15.00: Fællessang

TMpL

Team Mod på Livet

Mandag

- 13.00-14.30: Walkabout, afgang fra Svendborggade ●

Tirsdag

- 11.00-13.00: Åbne samtaler, ingen tilmelding
- 14.45-15.30: Hop i Havnen (vinterbadning), afgang fra Svendborggade ●

Onsdag

- 13.00-15.00: Alt på spil. Foregår i Svendborggade ●

Torsdag

- 10.00-12.00: Quiz online "Fri Leg På Skærmen"
- Link findes på TMpL's facebook-side. Ingen tilmelding
- 12.45-15.15: Kaffe & Kronhjort, som er en gåtur i Dyrehaven eller ved stranden. Mødested Nordhavn Station ●

Freitag

- 13.00-14.30 Se Facebook for aktivitet den pågældende dag ●

- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Pinta

Mandag

- 10.00-12.00: Gågruppe
- 10.00-12.00: NADA
- 11.00-13.00: Velkommen til nye brugere. En dag, hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information. Første mandag i måneden
- 10.00-11.00: Få styr på dit budget og din post. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige
- 13.00-16.00: Teaterforløb
- 13.00-16.00: Gør det selv-forløb

Tirsdag

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

Onsdag

- 10.00-12.00: Gågruppe. Hver anden onsdag
- 11.00-12.00: Tekstværksted i musikrummet
- 13.00-14.00: Guitar og samspil i musikrummet
- 13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
- 14.00-15.00: Brugermøde i samværsrummet

Torsdag

- 10.00-11.00: Gågruppe
- 10.00-11.30: Gør det selv-forløb
- 11.00-12.00: Brætspil
- 14.00-15.00: Social gårdhave

Freitag

- 10.00-11.00: Gågruppe
- 10.00-12.00: NADA
- 11.00-12.00: Strukturér din weekend
- 13.00-14.00: Yoga i samværsrummet
- 14.00-15.00: Fællessang/musik
- 14.00-15.00: Musikquiz i samværsrummet

Ungehus cph

Mandag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.30-14.30: Ungeliv
- 18.00-19.00: Fællesmad
- 18.30: Stemmehearergruppe i ulige uger

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 18.00-19.00: Fællesmad

Onsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Temasport
- 13.00-15.00: Brætspil

Torsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.45: Corona-venlig krea ●
- 13.00-15.00: Musik

Freitag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.15-12.00: Fitness
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fredagscafé
- 13.30-14.30: Fællesmøde første fredag i måneden

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

- Vi kører med månedlige temaer. I april er temaet natur & kunst. Man behøver ingen kunstneriske evner. Der er både mulighed for at få stillet nogle opgaver eller at køre det mere frit, alt imens der bliver hygget, snakket og drukket en masse kaffe og the. Der er ingen krav om, at man skal deltage i hele tidsrummet.

Vi glæder os til at se dig!

april 2021

21

Aktiviteter i april

Ottilia

Mandag

- 09.30-12.30: Alt med stof - Vi reparerer og syr nyt af det gamle.
- 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
- 13.00-15.30: Fordybelse i stof og garn.
- 13.15: Tennis/badminton ●
- 15.00: NADA-café i Bellahøj Kirke, ingen tilmelding

Tirsdag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 12.30-13.30: NADA
- 13.00-15.30 Alt med garn – strik og snak i caféen, strik og fordybelse i kreativt værksted
- 13.30-15.30: Mindfulness-kursus
- 14.00-15.00: Kroppsbevidsthedstræning

Onsdag

- 11.00-12.30: Bruger møde 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 ●
- 12.30-16.00: Drop-in kreativt værksted
- 13.15: Tennis/badminton ●
- 14.00-16.00: Nada-café i Ottilia, ingen tilmelding

Fredag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse
- 10.30-12.00: Søvngruppe
- 12.30-14.00: NADA
- 12.30-14.00: Læsegruppe ●
- 14.00-15.00: Luntegruppe. Tempoet justeres efter deltagerne og vi tager hensyn til hinanden

NB:

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

- tilmelding til Simone på 29 43 38 17
- kontakt Isabelle for nærmere info på tlf.: 30 58 03 00
- tilmelding på 24 79 45 49

ASPA

Daglige tilbud Mandag til fredag

- 09.00-16.00: Støtte til unge. Efter aftale ●
- Individuelle samtaler efter aftale ● ●
- 10.00-14.00 Askovfondens café. Kun for brugere af ASPA ●

Mandag til torsdag

- 10.00-19.30: Samvær efter aftale ● ●

Fredag til søndag

- 11.30-17.00: Samvær efter aftale ● ●

Aktiviteter og forløb Mandag

- 10.00-14.00: IT-kursus, tilmelding kræves ●

Tirsdag

- 12.30-15.00: Vejen til styrket selvværd, gruppeforløb for unge 18+, afholdes løbende ●

Onsdag

- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akut-tilbuddet i Griffenfeldsgade 46 ●

Torsdag

- 10.30-14.00: Gruppeforløb med assertionstræning, afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist efter aftale ●
- 15.00-20.00: Ungecafé 18+ ●

Fredag

- 13.00-14.00: Gå-gruppe ●
- 16.00-21.30: Ungecafé, fællesskab og events for unge 18+ ●

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

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe

Onsdag

- 12.00-13.00: Bruger møde
- 13.00-14.30: Gågruppe

Torsdag

- Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden

Fredag

- 13.00-14.30: Gågruppe

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

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28
Man-tors: 10.00-19.30
Fre-søn: 11.30-17.00

Samvær efter aftale
Man-tors: 10.00-19.30
Fre-søn: 11.30-17.00
kræver tilmelding

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 26
man-fre: 9.00-16.00

Man-ons: 9.00-16.00
Tors: 9.00-20.00
fre: 9.00-21.30

Café Rose

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

Åbningstider:
Man: 10.00-12.00
Tir: 12.00-16.30
Ons: 12.30-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 11.15-15.30

Ottilia

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

Åbningstider:

Ring eller se på samværs- og
aktivitetstilbuddet Ottilias fa-
cebookside for åbningstider.

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf: 40 49 32 47

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

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf: 38 60 69 43

Åbningstider:

Man-fre: 11.00-20.00
Weekender og
helligdage: 11.00-17.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf: 38 79 90 86

Åbningstider
Man: 09.30 - 15.30
Tirs: 09.30-15.30
Ons: 11.00-15.30
Tors: 09.30-15.30
Fre: 10.00-15.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf: 24 85 43 15
Tlf: 30 58 01 19

Åbningstider
Man- tors: 08.00-14.00
fre: 08.00-12.00

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf: 30 57 97 67

Ungehus cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf: 30 69 25 91

Åbningstider:
Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Digt af Jais

TEMA

**Jeg er et frustreret menneske,
jeg er ligesom et vissent blad,
som falder ned på en regnvejrsdag.**

**Hvor tit har jeg ikke prøvet at gå hjem i regnvejr og været så
håbløst forelsket i én
og hvor tit sidder jeg ikke alene derhjemme ved computeren og
drømmer mig væk i en kærlighedssang.**

**Jeg ønsker så meget i mit smertelige hjerte at finde én at elske og
være fri sammen med.**

**Må regnvejret stoppe en dag, så lyset kan bryde frem og herske
for evigt.**

Når forelskelse kammer over

TEMA

af Mette Kamille Løgstrup • privatfoto



Ikke alle forelskelser ender lykkeligt. Mange mennesker har oplevet at blive bedraget eller forladt. Ifølge Annemette Skriver, privatpraktiserende psykoterapeut, har en person med en psykisk sårbarhed ofte sværere ved at forlige sig med en sådan situation.

Hvis man har en psykisk sårbarhed, kan det være svært at rumme de følelser, en forelskelse sætter i gang. I sidste ende kan det udløse en psykose. Det har Annemette Skriver, som i mange år arbejdede på et socialpsykiatrisk botilbud for unge mellem 18 og 30 år, oplevet mange gange. I dag er Annemette Skriver privatpraktiserende psykoterapeut.

Lone har haft en svær opvækst med overgreb og store svigt. Nu har hun forelsket sig i Peter. Hun er overbevist om, at hun har fundet den store kærlighed. De ses flere gange, og det går fint. En dag

dukker Peter ikke op til en aftale. Lone er med det samme sikker på, at han ikke kan lide hende mere, måske har han endda fundet en anden. Mistroen bliver hurtigt til voldsom angst. Hun har brug for

Gloria

hjælp for at undgå, at de stemmer, som tidligere har generet hende, igen skal give sig til kende. Eksemplet kunne være hentet fra det socialpsykiatriske botilbud på Sjælland, hvor Annemette Skriver igennem en årrække fungerede som kontaktperson for unge mennesker, der for eksempel var plaget af eftervirkninger af overgreb og omsorgssvigt i barndommen. Ifølge hende er de billeder, vi danner af os selv gennem opvæksten og den selvfølelse, vores omgivelser indprenter i os, altafgørende, når det handler om at håndtere en forelskelse.

Stærke følelser

Eksemplet ovenfor viser, hvor hurtigt en enkelt lille misforståelse kan vokse sig stor og uoverkommelig. Ifølge Annemette Skriver kan unge mennesker med et usikkert selvbillede have brug for, at andre viser dem, at deres umiddelbare fortolkning af den andens handlinger ikke nødvendigvis er rigtig. De oversvømmes af en masse følelser, som det er umuligt at kontrollere. Det kan være dejlige følelser, men det kan også være svære følelser som jalousi og angst for at blive svigtet.

»Mennesker, der har en psykisk sårbarhed, magter måske ikke at forstå, at der kan være flere grunde til, at den elskede for eksempel ikke dukker op til tiden,« siger Annemette Skriver.

Hun har haft mange lange samtaler med unge piger, der lige var begyndt at date, og som pludselig smækkede voldsomt med dørene.

»Så vidste jeg, at den pågældende havde brug for hjælp. For eksempel til at sætte nogen alternative billeder op. Jeg kunne foreslå, at Peter måske bare var kommet for sent til toget, og at mobilen var løbet tør. Og jeg kunne opfordre Lone til at tale med Peter INDEN hun drog den konklusion, at han var utro,« siger Annemette Skriver.

At blive svigtet

Ikke alle forelskelser ender lykkeligt. Mange mennesker har oplevet at blive bedraget eller forladt. Ifølge Annemette Skriver har en person med en psykisk sårbarhed ofte sværere ved at forlige sig med en sådan situation:

»I tankerne er man måske allerede flyttet sammen med sin udkårne. Når det så viser sig, at det er slut, er man ikke i stand til at se det i øjnene og slippe det billede, der har bygget sig op i fantasien,« siger hun.

Hos dem, der er særlig hårdt ramt, kan der udvikle sig en psykose med vrangforestillinger. Den afviste bilder sig måske ind, at han/hun er forbundet med sin elskede »på et andet plan«. Eller

at den elskede »i virkeligheden« elsker én, men af en eller anden grund skal kærligheden holdes hemmelig.

Det kan gå ud over den anden, som det ses i forbindelse med stalking.

»Gamle erfaringer med at føle sig forkert og ikke være god nok, kan ligge bag en så ekstrem reaktion. Stalkeren insisterer på, at relationen med den elskede stadig eksisterer, fordi han eller hun ikke magter at forbinde sig til de smertefulde følelser, som afvisningen aktiverer. For at undgå dem fastholder stalkeren et billede, der ikke er sandt,« siger Annemette Skriver.

Kan psykosen undgås?

Ifølge Annemette Skriver kan man godt gøre noget for at undgå, at en forelskelse helt overtager styringen af ens liv.

»Den, der møder kærligheden for første gang har måske brug for at få sat ord på det, der sker, hvad enten kærligheden er gengældt eller ej. En anden person kan bekræfte den forelskede i, at det han/hun føler, er helt normalt. Så selv om det opleves som svært, kan det ofte være en god idé at snakke med nogen om det,« siger hun.

Og så gælder det om at holde fast i det, der skaber struktur i hverdagen.

»Hold pause en gang imellem. Luk døren og mærk dig selv. Lad være med at give slip på de ting, som du ved, er gode for dig. Hold fast i vennerne, så du ikke en dag vågner op og opdager, at de er væk,« siger Annemette Skriver.

At være psykotisk betyder, at man har svært ved at skelne mellem virkelighed og fantasi. En psykose kan opstå af mange grunde, og der er forskellige former for psykose. En akut, korterevarende psykose kan opstå på grund af psykiske eller sociale belastninger eller på grund af traumatiske oplevelser.

Kilde:
altompsykologi.dk/2020/06/hvad-er-psykose/
(Dansk Psykolog Forening)

Når hjerte rimer på smerte

TEMA

af Anne Reus Christensen • foto: Berit Tankred



Man bliver lidt mindre definitiv med alderen, og der opstår en accept af, at ulykke også er en del af livet,« siger Jacob Mosgaard.

Gloria

Ifølge Psykolog Jacob Mosgaard kan vi alle blive ramt af ulykkelig kærlighed, fordi det er en naturlig del af livet.

Kærligheden gør ondt, hvis man for eksempel er blevet brændt af, har mistet en partner, eller hvis kærligheden ikke er gengældt. Det vil sige, når den er ensidig, siger Jacob Mosgaard, der er privatpraktiserende psykolog, og som netop er udkommet med en ny bog, der hedder »100 myter om kærlighed og forelskelse«. Han fortæller, at den form for ulykkelig kærlighed, hvor mennesker oplever den største smerte, tit er den ulykkelige forelskelse.

Ramt på identiteten

Ulykkelig kærlighed rammer os på identiteten, og derfor er der risiko for, at man kan reagere meget voldsomt på den.

Man tror måske, at man ikke kan leve med at være ulykkelig, men mange mennesker lever med en eller anden form for ulykkelighed. Med tiden vil ulykkelighedsfølelsen blive erstattet af andre følelser, eller der kommer en ny kærlighed ind i dit liv. Det er helt normalt.

»Det hjælper på ulykkelig kærlighed, hvis man kan acceptere sin følelse af ulykkelig kærlighed. Følelsen går over igen på et eller andet tidspunkt,« siger Jacob Mosgaard.

Jo større tab des mere sorg

»Den ulykke, du mærker, er på en måde et udtryk for, hvor stærk en kærlighed der har været tale om,« siger Jacob Mosgaard.

Det du har mistet, er noget der er virkeligt betydningsfuldt for dig. Så selvfølgelig føler du noget. Lad smerten være et minde om det, der har været, eller som kunne have været. På den måde bliver det også en hyldest til den kærlighed, der har været der. Man kan sige det sådan, at jo større kærlighed, man har haft, jo større er den ulykkelighed, man efterfølgende føler. Ulykken kan føles som noget, man kæmper med, men kan også opleves som en sorg over det, man har mistet. Sådan kan følelsen af ulykkelighed være forskellig.

Det er også sådan, at jo stærkere relationen var, jo april 2021

stærkere vil reaktionen også være. Det er naturligt, at når man lever i et parforhold, så vil det en eller anden dag også være slut, og man kan opleve smerte. Hvis der ikke kom en smerte, var det tegn på, at det var ligegyldigt.

En chance man må tage

Hvis man vil undgå ulykkelig kærlighed, kan man blive kyniker, så man aldrig rigtigt føler noget. Kærligheden er en chance, man må tage i livet.

»Der er nogle mennesker, der vælger at leve uden kærlighed, fordi de ikke vil risikere at blive ulykkelige, men så går man jo også glip af så meget andet af det gode ved kærligheden,« siger Jacob Mosgaard.

Både smerte og lykkefølelse kan være følelser, der gør livet værd at leve, det er helt normalt, at vi alle møder begge dele i vores liv.

De mange eksempler, der er i litteraturen på ulykkelig kærlighed, handler især om de unge. Det kan have noget med at gøre, at når man er yngre, har man ikke prøvet så meget, men når man bliver ældre, har man for eksempel både oplevet ulykkelig og lykkelig kærlighed.

»Jo ældre vi bliver, jo mere har vi hver især prøvet både modgang og medgang i livet. Man bliver lidt mindre definitiv med alderen, og der opstår en accept af, at ulykke også er en del af livet,« siger Jacob Mosgaard.



29

Tolk tegnene på forelskelse

TEMA

af Hanne Emiland andersen • foto: colourbox



Vær opmærksom på personens kropssprog
Har I megen øjenkontakt?
Hvis personen kigger dig dybt i øjnene, er det ofte et tegn på, at han/hun føler sig tryk i din nærhed.

Hvordan viser du, at du er forelsket i en person, og hvad er tegnene på, at nogen er forelsket i dig? Her er nogle tegn, som du skal være opmærksom på i begge tilfælde.

Hvordan kan du vise, at du er forelsket i en person?

Det viser sig, at både kvinder og mænd værdsætter egenskaber som venlighed, elskværdighed, følelsesmæssig varme, empati og en god humoristisk sans i en potentiel partner - med andre ord, vi foretrækker mennesker, vi opfatter som søde og rare. Derfor er det vigtigt, at du sørger for at fremhæve de træk ved dig selv, når I er sammen.

Og det virker næsten aldrig, hvis vi spiller kostbare. Det fyrer sjældent op under tiltrækningen, hvis vi giver et indtryk af modvilje og afsky fra os.

Gensidighed spiller nemlig ind: Vi kan lide dem, der kan lide os. Det lyder måske meget indlysende og ligetil, men gensidighed har uhyre vigtige konsekvenser for alle forhold.

Men det, der er endnu vigtigere end gensidig-

hed, er et lignende værdisæt - alt lige fra musiksmag til politisk overbevisning. Vi mener alle, at lige vores verdenssyn er det rigtige, og vi føler os ikke godt tilpas i selskab med andre, som ikke er enige med os. Hvis en person derimod er enig med os, bekræfter og underbygger det vores verdensopfattelse, og det resulterer i, at vi har lyst til at holde kontakten med personen ved lige. Så hvis I deler den samme opfattelse af mange ting, er det klogt at vise personen netop dette: at du ser på tingene på samme måde som ham/hende.

Hvordan ved du, om nogen er forelsket i dig?

Hvordan kan du vide, at den person, du mødes med, er forelsket i dig? Hold øje med de små detaljer, det kan være meget bedre end bare at tælle, hvor mange møder, han/hun har inviteret dig til. Læg mærke til, om han/hun hele tiden rører ved dig, om hans/hendes venner ved, hvem

Gloria



En person, som er forelsket i dig, nusser din arm, stryger dig over ryggen eller holder dig i hånden, når I snakker.

du er og meget mere. Her uddybes de fem tegn, som viser, at han/hun rent faktisk er interesseret i dig.

1. Hvor ofte tilbringer I tid sammen?
Din udkårne ringer ikke kun for at høre, hvordan det går, han/hun vil også gerne se dig så ofte som muligt. Hvis personen inviterer dig over for at se en film, til at mødes til en kop kaffe efter arbejde eller bare til at holde ham/hende med selskab på en gåtur, er chancen for, at han/hun er forelsket i dig, stor.
2. Vær opmærksom på personens kropssprog
Har I megen øjenkontakt? Hvis personen kigger dig dybt i øjnene, er det ofte et tegn på, at han/hun føler sig tryk i din nærhed. Vær opmærksom på personens kropssprog. Hvis han/hun læner sig ind imod dig og ikke har både ben og arme over kors, kan det være et tegn på, at han/hun er interesseret i dig. Fortaber du dig ofte i hans/hendes øjne og smiler han/hun varmt tilbage, så nyd da blot det faktum, at I er smaskforelskede i hinanden.
3. Ved personens venner, hvem du er?
Har du mødt en person, som overøser dig med blomster eller andre romantiske gaver, viser dig opmærksomhed og vil være sam-

men med dig hele tiden - men som aldrig præsenterer dig for sine venner og familie, er risikoen for, at han/hun ikke er seriøs omkring jeres forhold, temmelig stor. En person, som virkelig er interesseret i dig, er ikke bange for at fortælle sine venner, hvor skøn du er, og ikke mindst hvor sjov, klog og interessant, du er at tale med.

4. Spørger personen ind til din mening?
Hvis din dates kropssprog tyder på, at han/hun er interesseret i dig, er det næste, du skal være opmærksom på, om han/hun lytter til dig og interesserer sig for, hvad du siger. Drejer samtalen sig mest om ham/hende og hans/hendes interesser, eller virker han/hun interesseret i dine meninger, og i hvad du har at sige? Når en person er virkelig interesseret, så spørger han/hun om din mening om tingene og lytter interesseret, når du har noget at fortælle.
5. Rører han/hun ved dig?
En person, som er forelsket i dig, nusser din arm, stryger dig over ryggen eller holder dig i hånden, når I snakker. Ofte kan du mærke, om en mand/kvinde er vild med dig. Hvad fortæller din mavefølelse dig? Hvis du er usikker på, hvad han/hun føler for dig, kan det være en god idé at spørge ham/hende lige ud. Måske svarer han/hun ikke lige præcis dét, du går og håber på, men det kan stadig være positivt. Det giver dig en chance for at komme videre og møde én, som er helt rigtig for dig.



Når en person er virkelig interesseret, så spørger han/hun om din mening om tingene og lytter interesseret, når du har noget at fortælle.

Kilder: Videnskab.dk og Partnermedniveau.dk

april 2021

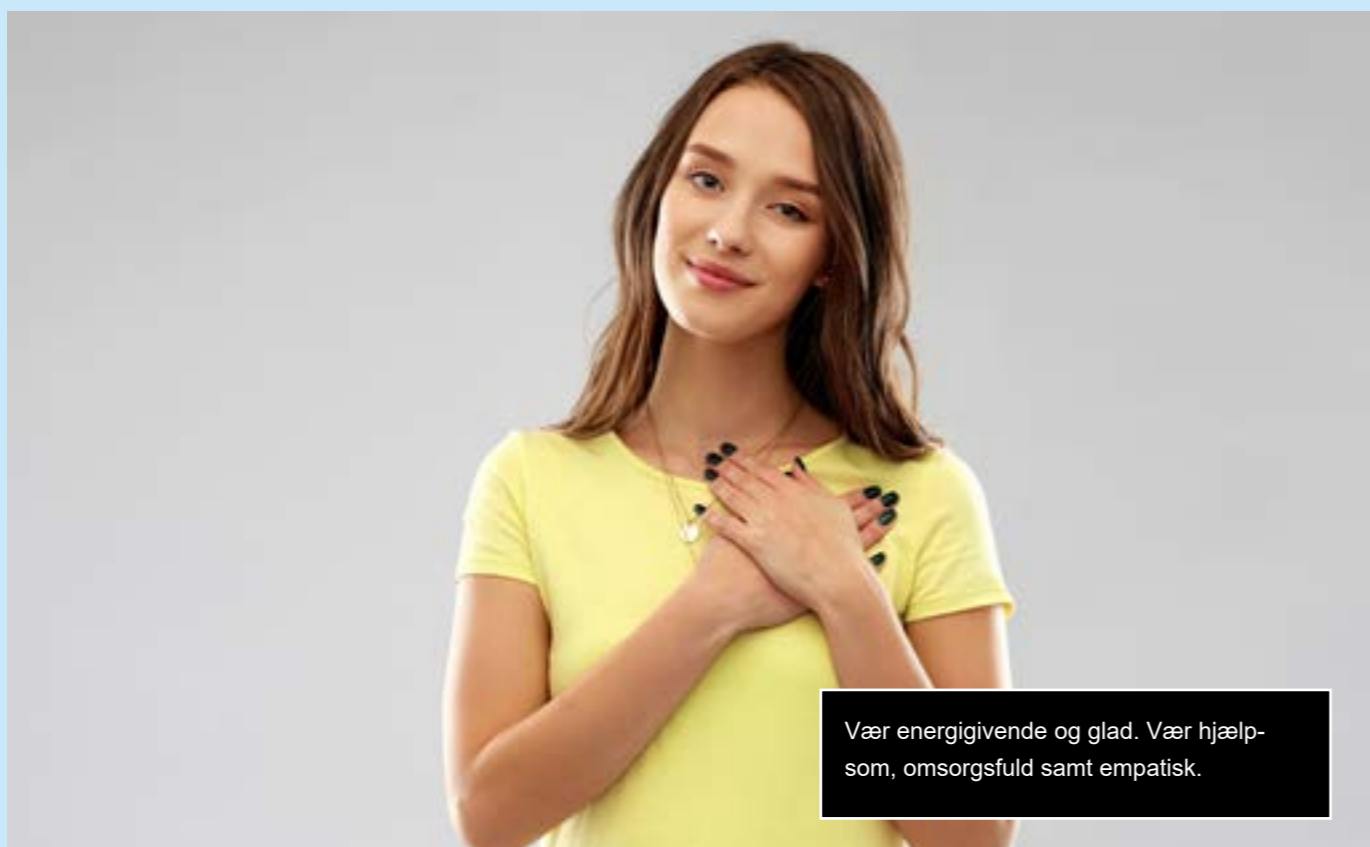
31

Sådan danner du gode relationer

TEMA

af Christina Andersen • foto: colourbox

Gode relationer er vigtige for både vores psykiske og fysiske helbred, derfor skal du vælge dine venner/kæreste med omhu og sørge for, at dine relationer ikke dræner dig for energi, men giver dig energi.



Vær energigivende og glad. Vær hjælpsom, omsorgsfuld samt empatisk.

Hvis du er blevet forelsket eller gerne vil være det, er det også vigtigt at kunne danne gode relationer og blive i dem. Gode relationer er ikke kun noget, vi har til vores venner, kæreste eller familie. Det handler lige så meget om at have gode relationer til sin læge, psykolog eller andet fagpersonale. Hvis ikke man har en god relation, er det ikke nemt at åbne sig og tale om de svære ting.

Mennesker med psykisk sårbarhed kan have sværere ved at danne gode relationer, da de kan have sociale udfordringer. Det kan for eksempel være svært at aflæse andres kropssprog, holde koncen-

trationen og tro på, at andre vil dem det godt.

Nedenstående er råd til, hvordan du danner gode relationer. Rådene er hentet fra coach Niels Moestrups og certificeret business- og lifecoach samt stresskonsulent Helle Bentzens hjemmeside

- **Vær den ven du gerne selv vil have**
Vær energigivende og glad. Vær hjælpsom, omsorgsfuld samt empatisk. Lad være med altid at brokke dig og være i offerrollen. Det er ofte drænende at være sammen med mennesker, som er og bliver i offerrollen

Gloria



Vær nærværende. Væk med telefonen. Vis, at du lytter.

- **Vær en god lytter**
Vis du er interesseret, opmærksom og stil spørgsmål, så din ven får lyst/modet til at åbne sig og fortælle om sig selv. Hav øjenkontakt og et åbent kropssprog, sid ikke med hænderne krydsede foran kroppen og vend ikke siden til
- **Vis at du holder af dem**
Giv komplimenter, ros og del deres succeser med dem. Glæd dig på deres vegne
- **Vær nærværende**
Væk med telefonen. Vis, at du lytter. Vend dig imod personen, du taler med og nik og smil, så personen kan se, at du er nærværende.
- **Del ud af dig selv**
Vær åben og fortæl om dig selv. Vær ikke bange for at tale om det, der er svært. Bed om hjælp, når du har brug for det. Alle mennesker er glade for at kunne hjælpe en ven, så det er ren win-win
- **Udvis tolerance og rummelighed**
Lad være med at være fordømmende. Det er nemt at dømme andre og pege fingre ad dem, vi ikke kender, især hvis de er anderledes. Undgå det og udvis i stedet rummelighed, hvis du vil have en god relation til en anden person.
- **Vær afslappet og ikke perfektionistisk**
En person, som er afslappet og ikke hele tiden søger det perfekte, men kan sige pyt til ikke at være perfekt, er mange gange nemmere at være sammen med.

Undersøgelsen konkluderede, at de faktorer, der har betydning for hvordan vi har det, og hvor længe vi lever, ikke handler om at have mange penge og heller ikke om at være sygdomsfri, men om noget helt andet. Det handler om gode relationer.

De tre vigtigste konklusioner fra denne undersøgelse om blandt andet gode venner og relationer er:

- Vores forhold til familie og venner er afgørende for vores trivsel og gode sociale relationer og gør, at vi lever længere
- Få, men gode venner er bedre end mange, mindre gode venner. Det handler om kvalitet ikke kvantitet
- Sorg og fysiske skavanker kan skyldes ensomhed

Læs og hør om undersøgelsen fra Harvard Universitet ved at scanne QR-koden.



På Harvard Universitet har man lavet en undersøgelse, hvor man fulgte 700 mænd i 75 år.

Kilder: hellebentzen.dk, andtalk.dk

april 2021

33

Digt

af Jürgen Mark Elwert

TEMA

Forelskelse.

Med dit billede i mit sind.
I dag tænker jeg på varme knus
De er sket under vores vingesus.
Lad nu vindene opblæse hver deres vej.

Med dit billede er jeg ikke længere fej.
En sang sunget fra mit lyse sind
Giver en glædes tåre på din sarte kind.
Må du skænke mig en kærlig tanke

Kan jeg tage med dig under din manke.
Det kan være jeg har taget ved lære
Uden at du ensomt behøver at snære
Hvad vi engang alene vil op nå

Er da andet en tristhed ud i det blå.
Derfor lad sanserne blomstre rødt
Indtil du ved fulde fem sover sødt
Drømme et mesterværk skabt af lyst
Kunsten at elske hinanden kyst til kyst.

For rimfrost nætter lyser mere op
Billeder af dig er bedre end pop
Rastløshed breder sig nu i din krop
For du er den eneste, som sagde stop.

Den dag hvor vi kan grine sammen
I moderne tiders leg og gammen
Med dit billede som aldrig vil blegne
Løber jeg nu trofast mine egne vegne.

Gloria

Drømmer du om ændringer i dit liv?

KURSUS Identitet og Relationer

Vi mødes fredage kl. 10-12. Første gang 7. maj

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

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

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

På hver kursusgang vil der være et lille oplæg om dagens tema. Der vil være individuelle og sidemandsovelser samt god tid til drøftelse i hele gruppen.

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



Christine



Sheila

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



NY Indretning af

Aktivitets- og samværstilbuddene i Københavns Kommunes socialpsykiatri er hen over vinteren 2020-21 blevet malet og har fået en flot ny indretning, der er moderne, lys og inviterende. Udover aktivitets- og samværstilbuddene Pinta, Ottilia og Café Rose er også Ungehus CPH og Gloria redaktionen blevet shinet op.



Kursuslokalet

I kursuslokalet på Ottilia på Kirsten Walters vej 6 i Valby strømmer lyset ind ad de store vinduer og med ryggen op ad en stor interaktiv tavle smartboard, kan man i den anden ende se et stort levende billede af mos.



Krea værksted

Jais sidder og tegner i Ottilias kreative værksted. I det kreative værksted er der mange muligheder for at udfolde sig. Der er blandt andet en symaskine.

Hver tirsdag fra 9.30-12.00 samt onsdag fra 13.00-15.45 kan man lave keramik.



En hyggelig sofagrube er sat op på Ottilia i Valby og indbyder til samtale. Det er muligt at dele rummet op med en skydedør. Som på de andre aktivitets- og samværstilbud er der sat store flotte fotos op på væggen af enten København eller af brugere og medarbejdere. Der er gjort meget ud af at skabe en hyggelig atmosfære.

aktivitets- og samværstilbud

tekst og foto af Joan Joensen

Der er lyst og venligt at komme ind på Café Rose på Hammelstrupvej 6-8, når man kommer direkte ind fra gaden i Sydhavnen.

Der findes to lydabsorberende skærme i rummet, som også kan fungere som rumdelere.

Du kan købe et måltid varm mad til 30 kroner i caféen hver tirsdag, torsdag og fredag kl. 12.00.



Dorte Kristiansen og Michael Lee sidder i de nye bløde møbler i det store samværssrum på aktivitets- og samværstilbuddet Pinta på Skjulhøj Alle 2 i Vanløse. Bag dem er det nyindrettede musikrum.



Musikrummet i Pinta

Musikinstrumenterne er kommet op og hænge og rummet er indrettet med nye møbler. Fra musiklokalet har man udsyn til det store lyse samværssrum med køkkenet i baggrunden.

Der er musikundervisning hver onsdag kl. 13 samt fællessang udendørs hver fredag kl. 14.

MADLAVNINGSS - KURSER I UNGEHUS CPH

Kunne du godt tænke dig at blive bedre til at lave mad, eller mangler du bare inspiration til at forny dit udvalg af yndlingsretter, så kunne disse kurser måske være lige noget for dig. Sammen går vi i køkkenet og laver nem, billig hverdagsmad, med ingredienser, der kan købes i dit lokale supermarked. Undervejs vil vi komme ind på tilsmagning, mindre madspild og diverse madlavningsmetoder.

Kurserne vil blive afholdt i Ungehus cph's køkken tirsdage på nedenstående datoer i tidsrummet kl. 13-15 og du vil få maden, du laver, med hjem.

Da antallet af pladser er begrænsede, vil det være "Først til mølle princippet", så tilmeld dig på IBG eller henvend dig til David på Ungehusets cafés tlf. på 30692591, hvis du gerne vil være med.

TIRSDAG DEN 6. APRIL

SÅDAN LAVER DU EN SKØN BOLLER I KARRY

TIRSDAG DEN 13. APRIL

LÆR AT BAGE DINE EGNE TÆRTEBUNDE OG LAV DIT EGET TÆRTEFYLD

TIRSDAG DEN 20. APRIL

BYG DIN EGEN SALAT, SÅ DEN ER ET MÅLTID I SIG SELV

TIRSDAG DEN 27. APRIL

SÅDAN LAVER DU SAFTIGE OG SMAGSFULDE FRIKADELLER

Kærlighed Er

Boganmeldelse af Jane Begtrup

Jane Begtrup har læst bogen *Kærlighed Er*, fortællinger fra mit liv: Skrevet af Kathrine Lilleør. Læs med, hvis du er nysgerrig på, hvad Kristendom er.

Kathrine Lilleør deler ud af sin livserfaring i en selvbiografi fra 2013, *Kærlighed Er*. Hun fortæller om meningen med livet gennem små anekdoter fra sit eget liv og virke som præst i Skt. Pauls Kirken. Hun går i dybden med biblen, evangelisterne og de ti bud.

At tjene Gud

Kathrine Lilleør ser sit forhold til Gud som forholdet mellem en herre og hans tjener. Hun gør det, hun gør for sin herres skyld.

»Det er ikke et spørgsmål om tro, men om at adlyde,« siger hun. Men hvordan adlyder hun Gud? »Det gør jeg ved, at jeg påtager mig et ansvar for de opgaver, der er mig givet. Så behøver man ikke bekymre sig. Gud er tilfreds - hvis man gør, hvad man kan,« siger hun.

Det kan være en hjælp at forholde sig neutral, og man behøver ikke at tage stilling til alting. »I vores valg er vi tit bange for at fortryde noget. Men dét at sige ja eller nej vælger vi selv. Husk Gud elsker os, selvom vi tvivler,« siger Kathrine Lilleør.

Må jeg gå glad i seng i dag

Ifølge Kathrine Lilleør bærer vi alle rundt på skyld, men med troen i behold kan vi lægge lidt af det fra os og over på Gud. Bøn kan være et fast anker i vores hverdag, enten ved sengetid og/eller om morgenen. Det giver ro i hovedet. Man kan bede om morgenen ved for eksempel at tænde et lys for sine nærmeste. Vi beder om alt muligt, og det kan være med til at skabe struktur og orden i tankerne.

Når man bliver voksen, gør man ting for andre, også ting man ikke nødvendigvis kan se meningen med. Ligesom det også er godt at vide, hvad man kan forvente af andre, familie, forældre, venner og kollegaer eller en kæreste, siger Kathrine Lilleør. De uskrevne regler er altså med til at skabe orden.

Men så længe det gør den anden glad, så er det det hele værd. Det er, hvad det hele går ud på, fastslår Kathrine Lilleør. Hun siger, at vi på den måde også tjener Gud.

Troen kan flytte bjerge

Kathrine Lilleør mener, at man nogle gange kan være så bange, at man ikke tør tro på, at det kan blive bedre. For eksempel kan det være lægen siger, at man er syg. Men da er det englens siger i Lukasevangeliet: »for Gud er intet umuligt«.

Denne lille opmuntring er god i tilfælde af, at man står på den yderste kant, fuld af frygt og afmagt, skriver Kathrine Lilleør. Troen kan som bekendt flytte bjerge.

Hvis du en dag bliver gal på Gud, er det også ok, ifølge Kathrine Lilleør. »Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig?«. Luther siger, at ingen er nærmere Gud end dem, der skumler, hader og er vred på ham. Det er først, når vi har raset ud, at vi er modtagelige for trøst. Sådan er det bare, skriver Kathrine Lilleør i bogen »Kærlighed Er, fortællinger fra mit liv«.

Yoga og mindfulness

Det er for alle unge ml. 18-30 år og brugere af Ungehuset.

Opstart af yoga/mindfulness fra tirsdag den 6/4-21 kl. 10.30.

Tirsdage kl. 10.30 med Malene

Kom og vær med og tag en pause fra hverdagen.

Det kræver ingen tilmelding, bare kom forbi.

Yogaen er en blid yogaform, der kan praktiseres af alle, og kombinationen af mindfulness og yoga er en af de mest effektive genveje til indre ro, balance og øget overskud.

Jeg glæder mig til at se jer.

Hvor:
I ungehusets sal
UNGEHUS CPH
Hørsholmsgade 20
2200 København N



Gloria

Sex & parforhold

Kære Ann

For at gå i dybden med det at være forelsket i din kontaktperson, kræves først en overordnet forståelse for forelskelse. Forelskelse er ikke magi, men en kemisk proces i hjernen, der får os til at dække menneskelige basale behov. Når man er forelsket, frigives hormoner i kroppen, som giver følelsen af lykke. Denne følelse varer typisk imellem to måneder til et år, og med tiden falder mængden af de hormoner, der gør dig forelsket.

At være forelsket kan føles fantastisk, omvendt kan det få dig følelsesmæssigt på afveje, hvis ikke forelskelsen bliver gengældt. Et par kendetegn på det at være forelsket kan være: Man har svært ved at sove, fordi følelserne flyver rundt i kroppen; du mister appetitten; du har svært ved at holde koncentrationen, fordi tanker hele tiden kræser om ham, eller du ændrer adfærd og handlemønstre. Men da vi mennesker er meget forskellige, findes der ikke en facitliste på, om du er forelsket, men måske kan du mærke efter, om disse kendetegn gælder for dig.

Det, at din kontaktperson giver dig en følelse af lykke, behøver dog ikke at betyde, at du er forelsket i ham, dine følelser kan af naturlige årsager skyldes andre elementer. Din lykkerus kan skyldes, at han i jeres kontakt dækker basale behov ved jeres samvær, og du dermed føler dig set og hørt. Måske kommer din kontaktperson med positiv energi og med en naturlig interesse for dit velbefindende. Måske er det første gang i lang tid, at du har oplevelsen af at blive set og forstået af et andet menneske. En lykkefølelse, der let kan fortolkes som en forelskelse.

Når du har adresseret, om din begejstring for din kontaktperson skyldes regulær forelskelse eller en naturlig glæde ved jeres samvær, kan du begynde at finde ud af, hvad du skal gøre. Den store udfordring ved forelskelse er, at følelserne og de impulser, der sender ud i kroppen, ikke altid vil os det bedste. Kan du mærke, at du er forelsket i din kontaktperson, er det derfor nødvendigt at aktivere fornuften og lade dig styre af denne.

Din kontaktperson vil aldrig kunne gengælde en forelskelse, og at erkende at en forelskelse ikke kan blive til noget, kan igangsætte negativ energi. Se derfor selve forelskelsen som et signal til dig selv på, at du er i psykisk bedring, og at du nu er ved at være klar til at dele din hverdag med et andet menneske, et menneske, som kan gengælde dine følelser. Det er vigtigt at overbevise dig selv om, at det ikke handler om, at du ikke er elskelig. Se forelskelsen som en mulighed for at tage kontrol og dermed lære dig selv bedre at kende, da forelskelsen giver dig mulighed for at blive bedre til at følelsesregulere og dermed finde frem til, hvilke egenskaber, du søger hos din fremtidige kæreste.

Når du over tid lærer dig selv bedre at kende, øges dine chancer betydeligt for, at du bedre kan indgå i et kommende kærlighedsforhold. Jo mere afklaret, du med tiden vil blive på dine behov og hvad du søger hos en kommende kæreste, desto lettere bliver det for dig at finde frem til en forelskelse, der kan gengældes.

De bedste hilsner
Trine

Kære Brevkasse

Jeg tror måske at jeg er blevet forelsket i min kontaktperson, han er rigtig sød ved mig, og jeg bliver altid glad, når jeg er sammen med ham. Hvad skal jeg gøre?

Bh Ann



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.

Pinta, et trygt sted at komme!

Tekst og foto af Christina Andersen

Det kan være svært at komme ud og se andre mennesker, når man er psykisk sårbar. Og hvor skal man gå hen? Et af de steder man kan komme, er samværs- og aktivitetstilbuddet Pinta i Vanløse.



»Vi holder afstand, vi har målt lokalerne op og vi spritter af, som vi skal,« siger Dorthe Kristiansen.

»I Pinta er der igen begyndt at komme flere brugere,« fortæller Dorthe Kristiansen, som begyndte i Pinta i midten af december 2020. Dorthe Kristiansen er aktivitets- og samværsmedarbejder og uddannet ernærings- og husholdningsøkonom. »Vi holder afstand, vi har målt lokalerne op og vi spritter af, som vi skal,« siger Dorthe Kristiansen.

Adspurgt om trygheden i Pinta svarer en bruger: »Jeg føler mig tryk ved at komme her.«

Omsorgssamtaler

Ikke alle brugere af Pinta tør dog at komme i Pinta på grund af corona-pandemien og dem ringer medarbejderne fra Pinta til. De har omsorgssamtaler med brugerne. De spørger ind til, hvordan brugerne har det, og hvad de laver samt fortæller, om hvordan det går i Pinta. Hver medarbejder ringer til et fast antal brugere.

Der er fire frivillige i Pinta, og dem ringer Dorthe Kristiansen til. Hun ringer til dem mindst en gang om ugen og taler med dem, så de ved, at Pinta er klar til at starte deres ansættelse op igen, når de frivillige er klar til at starte igen.

Udendørsaktiviteter

»For ikke at lade os begrænse i den her tid, ser vi på, hvad vi kan, i stedet for hvad vi ikke kan, og det vi kan, det er at gå ture. Vi går tur hver dag mellem klokken 10.00-11.00. Vi får også et udendørs skakspil, og vi skal snart spille udendørs bordtennis,« fortæller Dorthe Kristiansen. Jacob, som også er ansat i Pinta har lavet en løbegruppe, og i den er der plads til både de hurtige og de lidt mindre hurtige. »De hurtige løber først, og mens de venter på de andre, strækker de ud. Vi løber som en gruppe,« fortæller Jacob. Når først nattefrosten er slut, vil medarbejderne sammen med brugerne lave en social byhave i Pintas gård.

Fællesmåltider

»Den 25. marts må vi igen lave mad, men der må kun være to personer i køkkenet,« fortæller Dorthe Kristiansen. Den 25. marts er også dagen, hvor Pintas nye frivillige, Joan, starter op. Joan skal, sammen med Dorthe Kristiansen, lave mad til fællesmåltider og det vil koste cirka 40 kr. at deltage i spisningen. Der vil være fællesmåltider om torsdagen fem torsdage fra den 25. marts. Herefter må vi se, om der er mulighed for at være flere i køkkenet, så vi kan starte med køkkenundervisning. På Pinta er der, udover de nævnte aktiviteter, også yoga, hvor brugerne underviser hinanden, pc-hjælp, Nada og kend din by, som er en aktivitet, hvor brugere og medarbejdere tager på tur i København for at lære byen bedre at kende.

Gloria

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, der ikke før har prøvet at lave mad, men gerne vil lære det, og til dig, der gerne vil finpudse evnerne i køkkenet. Du får inspiration til gode opskrifter, struktur på madlavningsprocessen og system på opvask og indkøb. Du bliver ført igennem grundteknikkerne; kogning, stegning og bagning. Du får mulighed for at tilegne dig færdigheder, som gør, at du kan lave god og sund mad til dig selv og din familie eller venner. Du er desuden med til at lave mad til andre kursister, som kommer i huset. Hold dig ikke tilbage, 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. 4. maj

Der må påregnes et mindre beløb for måltidet hver gang.



AST Café Rose • Hammelstrupvej 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.

På kurset taler vi sammen om udfordringerne i vores hverdag og om strategier til at få den til at fungere bedre.

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. Ind i mellem vil der være små hjemmeøvelser.

Kurset foregår tirsdage kl. 10-12 på Café Rose og løber over 10 gange, fra 4. maj til 6. juli

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



CAFÉ ROSE
Aktivitets- og Samværstilbud

april 2021 AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: ql84@kk.dk

43

Er du nysgerrig på demokrati og brugerindflydelse? – så kom og vær med i Brugerforum!



Center for støtte i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud har en vision om at skabe gode rammer for brugerinddragelse og dialog mellem bruger, medarbejder og ledelse. Derfor har vi etableret Brugerforum.

For dig der vil være med i Brugerforum:

Alle enheder i centeret kan have op til to repræsentanter i Brugerforum. Det er det enkelte sted der vælger, hvem der skal repræsentere dem. Derfor skal du kontakte din lokale brugerrepræsentant, eller en medarbejder fra dit lokale aktivitets- og samværstilbud eller din hjemmevejleder, hvis du er interesseret i at være med.

- Der er 4 møder om året af 3 timers varighed
- Det er muligt at være med i arbejdsgrupper, som Brugerforum selv opretter
- At være medlem i Brugerforum er frivilligt arbejde

For dig der vil i kontakt med Brugerforum:

Brugerforums formål er at give input fra et brugerperspektiv til Centerrådet og ledelsen.

Vil du i kontakt med Brugerforum? Har du en idé, en udfordring eller ved du ikke, hvem der repræsenterer dig, og hvad du kan bruge Brugerforum til? Så kan du kontakte Brugerforums sekretær Camilla. Camilla tager imod din besked og får én af repræsentanterne fra Brugerforum til at kontakte dig.

Kontakt Brugerforum ved at skrive eller ringe til Camilla Simpson:
2051 0562, ct5d@kk.dk

CENTER FOR STØTTE I EGEN BOLIG OG AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD er et center for alle aktivitets- og samværstilbud i København, samt hjemmevejledning og akuttilbud. Centeret er et ud af 4 socialpsykiatriske centre i Københavns Kommune