



Gloria

Gratis * juli 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 58

PTSD

“Jeg genoplever pludselig gennem mareridt og i flashbacks mine mange timer i torturbødlernes hænder”

Majid Kanan

**Botilbuddet Holme: Naturens helende kraft*

**Breykassen: Jeg vil gerne prøve nye ting med min kæreste*

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Mikael Malik Rasch
Morten Friis

Korrektur

Christina Andersen
Morten Friis

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter

Fotograf

Joan Joensen
Peter Erichsen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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

Eller ved at ringe til redaktionen på tlf.
20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00.

Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg hos os på redaktionen på Hørsholmsgade 20, 2200 København N.

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk

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

Forsidefotograf: Peter Erichsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 8. august er tirsdag den 5. juli

Kære læser

Det har været kendt under mange navne. Under den Amerikanske borgerkrig hed det Da Costa syndromet, under 1. verdenskrig blev det kaldt granatchok og under 2. verdenskrig blev det til kz-syndromet.

Det de alle peger på er, at vi som mennesker kan komme ud for hændelser i livet der er så alvorlige, at de efterlader varige spor i sindet. Disse spor betegner vi i dag som posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) eller kompleks post-traumatisk belastningsreaktion (C-PTSD).

PTSD og C-PTSD kan udvikles af alle som har været ude for voldsomme episoder i livet, hvad end det er soldater, læger, volds ofre eller andre. Det er ikke til at sige hvorfor nogen udvikler PTSD eller C-PTSD, og andre ikke gør. Det vi ved er dog, at det er sindets reaktion på en ude-fracommende stærk overbelastning.

Læs med på side 10 og 11 når speciallæge, Cæcilie Böck Buhmann, forklarer hvordan PTSD og C-PTSD hænger sammen, samt hvilke behandlingstilgange der har virket.

På side 8 kan du læse, hvordan det har været for Majid Kanan at vokse op under det irakiske styre, og senere være flytning på flugt gennem det europæiske kontinent, hvilket både endte med en PTSD-diagnose men også et nyt hjem i Danmark.

Rigtig god læselyst, og rigtig god sommer.

Jonas Jyde Pedersen,
/Redaktør for Tv-redaktionen, fungerende redaktør for magasin-redaktionen.

&

Adam Bach-Nielsen,
/Redaktør for podcast-redaktionen, fungerende redaktør for magasin-redaktionen.



Indhold

Tema

- 08 **En flygtning krydser sit spor**
Majid Kanan fortæller hvordan han fik helbredt sin PTSD
- 10 **At føle sig mødt**
Ikke alle med PTSD og C-PTSD kan kureres, men vi kan møde dem med forståelse
- 24 **PTSD - Her kan du få hjælp**
Vi har listet nogle behandlingsformer og råd op til dig her
-
- 28 **Fra kritiker til taknemmelig og helbredt**
Forfatter Peter Øvig fortæller om sine oplevelser med elektrochok
- 30 **Naturens helende kraft**
Botilbuddet Holme sætter naturen på dagsordenen
- 32 **»Far, du har altid været der for mig«**
Johnny Sveigaard Rasmussen fortæller om sit gode forhold til sin datter
- 34 **Aftenskolen Fountain House åbner stor kunstudstilling**



LYT MED HVER UGE

Lyt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inden- og udenfor psykiatrien.

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

Har du en idé til noget, der kunne komme et radio eller podcastindslag ud af, kan du sende en mail med din idé til gloria@kk.dk. Så kan det være, at det er netop din idé, som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante, og ingen idéer er for små.



Se Gloria TV's nyheder

Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag kl. 12.00. I nyhederne finder du indslag, interviews og informationer om stort og småt inden for socialpsykiatrien.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews.

Se blandt andet det tredelte interview med Mikkel Frantzen (Postdoc) om depressionens rolle i litteraturhistorien d. 22/7, 29/7 og 5/8, samt det todelte interview med Peter Øvig Knudsen om hans rejse med depression og positive erfaringer med elektrochokbehandling d. 12/8 og 19/8.



Du finder TV-kanalens nyheder, interviews og andet indhold på Facebook og YouTube: Gloria Mediehus

Gloria

Bevæg dig smertefri

Kæmper du med langvarige smerter? Og har du lyst til at lære mere om smerter, og hvordan du kan bevæge dig, så du kan genfinde kroppens styrke?

Bevæg dig smertefri er et 8-ugers kursus for dig, der kæmper med langvarige smerter. På kurset får du en større forståelse for, hvad smerter er, og hvordan du kan arbejde med at håndtere dem. Gennem blid træning arbejder vi med bevægelighed og styrke og får øje på nye handlemuligheder.

Hver kursusgang er delt op i to dele: Første halvdel består af undervisning om smerter, hvad smerter egentlig er, og hvordan man kan arbejde med smertehåndtering. Den anden halvdel består af blid bevægelse.

For at deltage skal du kunne stå op, sidde på en stol og komme op og ned fra gulvet eller have lyst til at lære det. Kurset er uvisiteret og gratis.

Vi mødes hver mandag kl. 16-17:30 i Kompasset.
Første gang er mandag d. 29. august '22

Kontakt Nina på tlf. 40 49 32 47
for mere information eller tilmelding.



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



Kursus: Nem Grøn Mad – solo og til gæster



Har du svært ved at få lavet mad til dig selv? Vil du lære at lave nemme og inspirerende retter? Og lære at få økonomi og madlavning til at hænge sammen?

Vi mødes tirsdage kl. 16-20. Første gang er tirsdag d. 9. august.

Hver gang vi mødes, er der et overordnet tema. Vi arbejder bl.a. med grundlæggende køkkenfærdigheder, årstidens grøntsager og nemme løsninger, som giver gode måltider. Du får også ideer til, hvordan du kan bruge dine rester og undgå madspild. Vi afprøver retterne i køkkenet og slutter dagen med at spise sammen.

Vi mødes i alt seks gange, og der er plads til otte deltagere.
Kurset foregår på Café Rose. Det koster 20 kr. per gang.
For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.

Vil du høre mere eller tilmelde dig,
så kontakt os meget gerne!
Marianne tlf. 23 67 26 25 / Rikke tlf. 40 49 32 47



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

Quizzi

I juli måned har vi tema om PTSD, så her kan du teste din viden om dette emne.

1. Hvad står PTSD for?

1. Post Traumatisk Stress Disorder
2. Post Traumatisk Stress Deficit
3. Post Traumatisk Stress Delete

2. Hvilken af følgende følelser er ikke et typisk tegn på PTSD?

1. Angst
2. Depression
3. Mani

3. Hvad er førstevalgsbehandling ved PTSD?

1. Medicinsk behandling
2. Psykoterapi
3. Ingenting

4. Hvor mange i Danmark har PTSD?

1. Ca. 30000
2. Ca. 40000
3. Ca. 50000

5. Hvad kan først og fremmest føre til PTSD?

1. Traumer
2. Psykisk sygdom
3. Misbrug

6. Hvem er mest udsat for PTSD?

1. Mænd
2. Kvinder
3. Alle

7. Hvor mange procent udsendte danske soldater får PTSD?

1. ca. 5 procent
2. ca. 10 procent
3. ca. 25 procent

8. Cirka hvor mange der oplever en traumatisk hændelse udvikler PTSD?

1. ca. 1/4
2. ca 1/5
3. ca 1/3

9. Hvad søger mennesker med PTSD først og fremmest hjælp for?

1. Søvnproblemer
2. Angst
3. Depression

10. Kan PTSD blive kronisk?

1. Ja
2. Nej

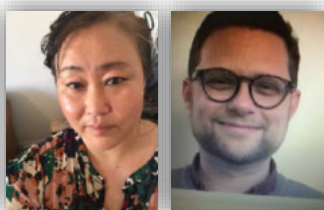
Svarene finder du på side 13

Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling

Lene Kristiansen og Adam Lavrsen har begge uddannelse i Åben Dialog og har tidligere haft gruppeforløb med overskrifterne "Kampen for det gode liv" og "Stærke Følelser".

Der vil blive afholdt for-samtaler mandage i juni/juli måned kl. 13.

Mandag 8. august kl. 13 - 15	Psykoanalyse – barndommens betydning
Mandag 15. august kl. 13 - 15	Kognitiv metode – tankens kraft
Mandag 22. august kl. 13 - 15	Assertiv kommunikation – udtryk hvad du føler
Mandag 29. august kl. 13-15	Den narrative tilgang – vigtige livshistorier
Mandag 5. september kl. 13 -15	Åben Dialog – set, hørt og forstået
Mandag 12. september kl. 13-15	Meta-kognitiv metode – lad tankerne være tanker
Mandag 19. september kl. 13-15	Eksistentiel tilgang – de store spørgsmål i livet
Mandag 26. september kl. 13-15	Opsamling



HVOR: ASPA i Griffenfeldgade 35, 2200 KBH N

TILMELDING: Kontakt os på telefon: **30 73 58 54**

al@askovfonden.dk / lene.kristiansen@askovfonden.dk

**ASP
ASKOVFONDEN**

DAGSVÆRKET

NYT KURSUS STARTER D. 28 September 2022

UNGE
HUS
CPH

Mestringskursus

**Mangler du værktøj til at mestre din hverdag bedre?
Så kom med i Dagsværket, hvor du sammen med andre unge
sårbar har fokus på hverdagstrivsel og motion.**

Dagsværket er et kursus med fokus på hverdagstrivsel- og mestring sammen med andre unge i alderen 18-30 år.

Kurset er for dig, der er motiveret for at indgå i et fællesskab, hvor du arbejder med strategier til at håndtere psykisk sårbarhed. Dette for at blive bedre rustet til at mestre din hverdag, skabe struktur og få styrket sociale relationer med andre unge.

Er du interesseret i at være med?
Så kontakt os og hør hvornår der opstarter et nyt hold.

Kurset er et 12-ugers forløb for psykisk sårbar unge, 8 timer om ugen i Ungehus CPH.

Vi arbejder sammen som en mindre gruppe og støtter op om hinandens recovery!



Ungehus CPH
Hørsholmgade 20E
2200 Kbh N
tlf: 30 69 25 91

Henriette
tlf: 30 60 37 54
P32P@kk.dk

www.ungehuscpk.kk.dk
Ungehus CPH

En flygtning **TEMA** Krydser sit spor

af Morten Friis • foto: Peter Erichsen



Majid Kanan har taget den lange rejse fra Basra i Irak til Ydre Nørrebro i København efter at være blevet tortureret af Saddam Husseins bødler som ung. Mange år plejede han sin PTSD ved at hjælpe flygtninge komme over deres PTSD men en dag gik det galt.

Multikulturel formidler Majid Kanan har levet et langt liv med Posttraumatisk belastningsreaktion, men det var først sent i hans liv han blev tvunget til at møde sine dæmoner fra fortiden.

Der er meget langt fra provinsbyen Basra i det sydlige Irak til ydre Nørrebro i København, men det er den rejse Majid Kanan har taget, for at slippe væk fra et system, der for det meste ville ham det ondt.

Ungdommen

En ung mand står og arbejder hårdt i sin onkels smedje. Efter arbejdet tager han ud på sit andet job som gadesælger, og når han er færdig her, går han i gymnasiet på aftenkursus. Dette kunne være en helt almindelig fortælling om en helt almindelig dreng fra fattige kår i Saddam Husseins Irak i 1970'erne, men der er en ting, der stikker ud. Majid, som drengen hedder, tilhører den venstreorienterede studenterbevægelse i landet. Her distribuerer han illegale blade samt organiserer sine skolekammerater, og det er ikke noget, systemet i Irak kan lide. Han bliver fanget af Saddam Husseins hemmelige politi, og det er her, han første gang møder systemets værste sider. »Under afhøringerne bliver jeg udsat for hård tortur, både fysisk og psykisk og dette sker gentagne gange. Torturbøddlerne truer mig med at slå mig og min familie ihjel, hvis ikke jeg stopper mine aktiviteter,« fortæller Majid Kanan. Majid Kanan drømmer om en dag at komme på universitet, men det er ikke muligt, da man skal tilhøre Saddam Husseins nationalistiske Ba'ath-parti for at få lov til at tage en længere uddannelse. Da krigen mellem Irak og Iran bryder ud i 1980, er den eneste vej for Majid derfor at trække i en påtvungen uniform og tage til fronten.

Flugten

»Jeg havde ingen intentioner om at gå i krig for det styre jeg hadede, og kom ved venners hjælp til Jugoslavien, hvor jeg lærte sproget og studerede statskundskab,« fortæller Majid Kanan. På en hemmelig tur hjem til Irak for at hjælpe sin mor bliver han igen anholdt og under tortur tvunget til at spionere for Irak i Jugoslavien. Med falske løfter herom tager han tilbage til Jugoslavien, men her er den livslange præsident Tito død, og det nye styre samarbejder med Irak. Igen på flugt ender Majid, med hjælp fra det græske kommunistparti, i Grækenland, hvor han lever uden papirer, ernærer sig som smed og maler og læser marketing. Endnu et systemskifte tvinger dog Majid Kanan på flugt. »Det græske socialdemokratiske PASOK bliver afløst af højreorienterede Nye demokrater, og det hemmelige politi tvinger mig til at forlade landet,« fortæller Majid Kanan. Han sætter derfor kursen mod Sverige, hvor han har en ven. Her lander han først i Kastrup, men bliver i svenske Helsingborg

sendt tilbage til Danmark, hvor han som papirløs bliver øjeblikkeligt fængslet og senere placeret i to forskellige lejre. Til sidst lykkedes det dog Majid Kanan at skaffe sine papirer og få asyl i Danmark.

Det nye liv

I Danmark begynder Majid Kanan endnu en gang at lære et nyt sprog. »Jeg forelsker mig i en kvinde der har to børn og begynder at arbejde med flygtninge, der er PTSD-ramte hos Dansk Flygtningehjælp. Herefter tager jeg mig en uddannelse som multikulturel formidler, og fortsætter min karriere i Blindeinstituttet, Københavns Kommune og senere på værestedet Muhabet på Ydre Nørrebro,« fortæller Majid Kanan. Her kunne Majids historie fint slutte. Gennem sit arbejde med traumatiserede flygtninge har han faktisk formået at holde sin eget PTSD i ro og alt går fint.

Sammenbruddet

Lige inden Coronaudbruddet i Danmark i 2019 får Majid dog problemer med sin prostata, og får i den forbindelse medicin hos sin læge. »Det jeg ikke ved er, at en ud af 100.000 kan få psykiske bivirkninger af medicinen, og jeg bliver en af dem. Jeg genoplever pludselig gennem mareridt og i flashbacks mine mange timer i torturbøddlernes hænder,« fortæller Majid Kanan. I denne periode bryder han fuldstændigt sammen, og det er kun takket være hans familie, venner og et godt netværk, at han bliver nærværende nok til at søge hjælp. Han kontakter DIGNITY Dansk Institut mod Tortur, som han kender fra sit arbejde med PTSD-ramte flygtninge, der ligesom ham har været udsat for tortur. Og det er her Majid Kanan langsomt, men sikkert, vender tilbage til livet. Ved hjælp af intensiv terapi får han bearbejdet sine dybtliggende traumer, og først i maj 2022 har han sin sidste terapisesession.

Drømmene

Der er ikke mange år til Majid Kanan når pensionsalderen, og hans største drøm er at besøge sin talrige familie i Irak, men han nærer stadig en angst for at blive fanget og tortureret. Før der kommer et reelt demokrati i hans land, føler han sig ikke klar til at blive genforenet med sin familie. »Jeg er vokset op med fire brødre, hvor en af dem er død i dag og seks søstre, og jeg savner dem utroligt meget. Det ville være fantastisk at se dem igen,« fortæller Majid Kanan.

At føle sig mødt

af Morten Friis • foto: Claus Østergaard.



Cæcilie Böck Buhmann er speciallæge og Ph.d. i psykiatri fra Københavns Universitet, uddannet i kognitiv adfærdsterapeutisk psykoterapi fra Selskab for Adfærds- og psykoterapi SAKT og integral psykoterapi fra ID Academy. Hun udgav sidste år sammen med Sofie Folke bogen Traumer i psykiatrien. Hun er medejer af Traumeklinikken.

Her fortæller psykiater og leder af Traumeklinikken Cæcilie Böck Buhmann om PTSD og C-PTSD. Hun understreger, at vi ikke kan kurere alle PTSD-ramte, men vi kan lave et system, der er traumebevidst, og derved møde de traumeramte på en mere hensigtsmæssig måde.

PTSD står for Post Traumatic Stress Disorder og kaldes på dansk for Posttraumatisk belastningsreaktion, og C-PTSD står for kompleks posttraumatisk belastningsreaktion. Det er en stressreaktion på en svær psykisk belastning.

Tilstandene kan opstå efter meget voldsomme oplevelser, hvor man har følt stærk rædsel, hjæl-

peløshed og intens frygt for sit eget eller andres liv. Ofte forbindes PTSD og C-PTSD med soldater, der har været i krig, men tilstanden kan også opstå efter mange andre traumatiserende begivenheder. Det kan være katastrofer, jordskælv, flodbølger eller ulykker eller grusomheder som røveri, overgreb, vold eller tortur.

Omkring hver tredje, der oplever en sådan traumatisk begivenhed, udvikler PTSD eller C-PTSD. Der er ikke nogen enkel forklaring på, hvorfor nogen får PTSD eller C-PTSD og andre ikke gør. Man ved dog, at jo alvorligere traumatet er, og jo flere gentagne traumer en person udsættes for, desto større er risikoen for at få PTSD eller C-PTSD.

Der er i Danmark cirka 50.000, der lider af PTSD og C-PTSD. Psykisk sårbare har lettere ved at få PTSD og C-PTSD ligesom det er flere, der udvikler psykisk sårbarhed efter at have fået PTSD og C-PTSD.

PTSD

Der er tre forskellige grupper af symptomer på PTSD. Det er genoplevelsessymptomer, undgåelsessymptomer og et højt alarmberedskab. Cæcilie Böck Buhmann fortæller at genoplevelsessymptomer betyder at man genoplever det traume man har oplevet som om det sker igen. Man får det rigtig ubehageligt hvis man bliver mindet om det. Genoplevelser kan ske når man sover om natten som mareridt, men det kan også være når man er vågen. Det er det som kaldes flashbacks. Undgåelse er når man mærker et så stort ubehag, når man bliver mindet om traumatet, at man bevidst udgår situationer der minder en om det. Så har man forøget alarmberedskab. Cæcilie Böck Buhmann forklarer: "Den bedste måde at beskrive det på er ,hvis man forestiller sig, man er en gazelle ude på savannen, og den har den der lidt dirrende konstante opmærksomhed på omgivelserne, den er hele tiden opmærksom på, om der kunne være en løve inde i buskene. Forøget alarmberedskab viser sig ved, at man kan have svært ved at sove, man bliver lettere stresset, man er mere irriteret, man har svært ved at koncentrere sig og huske ting fordi, man hele tiden har en del af opmærksomheden på fare."

C-PTSD

I C-PTSD er der, udover genoplevelse, undgåelse og højt alarmberedskab, yderligere tre symptomer: Forstyrret emotionsregulering, negativ selvforståelse og forstyrrelse i relationen til andre. Cæcilie Böck Buhmann forklarer, at emotionsregulering viser sig ved at folk bliver vrede, de kan opleve en generel nedtrykthed, som ikke er en egentlig depression, hvor de bliver triste og synes alt er håbløst.

C-PTSD kan også afføde dissociation, som ses som fravær af opmærksomhed, tilstedeværelse,

hukommelse, motorisk funktion eller følelse. I forhold til den negative selvforståelse så er det en grundlæggende opfattelse af at have mindre værdi, eller være skadet af de traumer, man har oplevet som barn. Så det er skyld og skamfølelse. Cæcilie Böck Buhmann fortæller videre, at følelsen af ikke rigtig at høre til i fællesskabet. Man kan for eksempel tænke: »Hvis andre vidste præcis, hvordan jeg var, hvor skadet jeg var, hvor ulækker jeg var, så ville de ikke have noget med mig at gøre«. Det med forstyrrelse i relationerne har at gøre med den sociale tilbagetrækning. Den ramte vil gerne have en kæreste, se sine venner, men trækker sig, fordi der er for mange ting vedkommende skal holde øje med og bliver for utryg, fordi det er for svært at være følelsesmæssigt tæt på et andet menneske.

At være traumebevidst

Cæcilie Böck Buhmann understreger, at der er to tilgange til PTSD og C-PTSD. Der er den behandling, der sigter mod at fjerne eller mindske PTSD-symptomer med for eksempel psykoterapi eller medicin, og så er der den traumebevidste tilgang. 'Den traumebevidste tilgang kommer fra USA, hvor man er blevet opmærksom på, at der er mange traumer i befolkningen af psykisk sårbare, som man ser på kvindecentre, misbrugscentre, i psykiatrien og i fængselsvæsenet. Derfor begyndte man at arbejde med, at hvis det ikke ligger inden for ens opgaver eller kompetencer som organisation at behandle PTSD, kan man stadig godt arbejde traumebevidst, hvormed man tager højde for brugernes traumereaktioner. Så må man have en tilgang som organisation til, at de fleste af brugerne vil have traumer. Så når vi kender traumereaktioner, forstår hvordan det påvirker individet, familien, organisationen eller systemet og tilrettelægger alt fra vores fysiske indretning, vores måde at kommunikere og vores arbejdsgange, så kan man mindske symptomerne markant i de ramte miljøer. Og dermed give mennesker med psykisk sårbarhed følelsen at at blive mødt'

Også i Danmark er der begyndt at komme fokus på traumebevidsthed. Cæcilie Böck Buhmann har selv indført traumebevidst tilstand på det 1. lukkede psykiatriske afsnit på Slagelse Hospital, hvor hun har arbejdet, og der har for nyligt været en konference i Nyborg på Fyn om traumebevidsthed.

Det filosofiske hjørne

Kære Jonas

Jeg har diagnosen bipolar affektiv sindslidelse, og efter mange år med forspildte muligheder, ødelagt relationer og andet, er jeg tit i tvivl om jeg har fået det bedste ud af mit liv. Siger filosofien noget om at have sådan en tvivl?

Mvh
Mikkel



Jonas Jyde Pedersen

Født 1991. Uddannet filosof og specialist i filosofisk antropologi, fænomenologi og eksistentiel antropologi. Arbejder som redaktør for Glorias tv-kanal.

Kære Mikkel

Når jeg læser dit spørgsmål, kommer jeg til at tænke på den berømte sætning: »Amor fati«.

Ordene betyder »kærlighed til skæbnen« og er forbundet med en fantastisk livsfilosofi, vi finder allerede hos de antikke filosoffer. Dog var det Frederich Nietzsche (1844-1900), der i hans sidste værk »Ecce Homo«, skulle give emnet den latinske betegnelse. Kærlighed til skæbnen var nemlig ikke bare en filosofisk idé for den tyske filosof; det var ganske enkelt et filosofisk motto for livet.

»Min formular for storhed i et menneske er amor fati: at en ønsker, intet var anderledes, ikke fremadrettet, ikke bagudrettet, ikke i al evighed. Ikke blot bære det nødvendige, endnu mindre skjule det [...] men elske det«, (Ecce Homo, egen oversættelse).

Så hvordan kan dette motto hjælpe dig, når tvivlen trænger sig på?

Pointen for Nietzsche er, at du skal lære at elske din skæbne som den er, fordi du ikke kan ikke ændre de ting, der er sket, eller de betingelser under hvilke dit liv er dig givet.

Nok har du en psykisk sårbarhed, som har haft indflydelse på dit liv, og det kan du ikke ændre på, men du kan ændre på, om den skal forhindre dig i at få det bedste ud af dit liv fra dette øjeblik og frem. Det vil sige, hvis skæbnen har tildelt dig at have en psykisk sårbarhed, så er det (for så vidt muligt) op til dig at bestemme, hvordan du vil leve med den.

Det filosofiske motto konfronterer dig altså med et valg: hvordan svarer jeg på min skæbne, i tanke, tale og handling?

Spørgsmålet knytter an til en anden central idé som Nietzsche præsenterer i »The Gay Science«, kaldet *den evige gentagelse*. Den evige gentagelse har flere filosofiske fortolkninger. Men en fortolkning, som jeg læser det, er at du skal tænke dine tanker, tale dine ord og handle dine handlinger, som om du havde utallige liv, hvor du skulle gøre det igen.

Velvidende om dette, ville du så vælge anderledes? Hvis ja, så gør det fremover, hvis nej, lever du i Nietzsches optik det bedste liv, du kan leve. I stand til at acceptere virkeligheden i dig selv med en psykisk sårbarhed samt de konsekvenser, det har haft, men med håb i hjertet, fordi du nu ved, at fremtiden er din at bestemme, nemlig i de valg du træffer lige nu og her.

Brug derfor amor fati og den evige gentagelse som en etisk standard, du kan bedømme dine valg ud fra. Sket er sket, og det skete af forskellige årsager, men lige nu har du magten, muligheden og mottoet til at sige: hvis jeg skulle vælge, hvordan jeg får det bedste ud af mit liv fra nu af, hvad ville jeg så vælge?

Med filosofiske hilsner

Jonas Jyde Pedersen

Gloria

Aktivitets- *kalender*

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i juli.

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



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

Glorias *kommende temaer*

August:

Annoncer

*Udkommer
6. august*

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Gloria på gloria@kk.dk.

September:

Vold i nære relationer

*Udkommer
5. september*

Aktiviteter i juli

Kompasset

Gælder fra den 11. juli til den 5. august

Mandag

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 13.30-14.30 Blid yoga
- 13:30-15:30: NADA

Tirsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 12.30-14.00: Puls og styrke

Onsdag

- 12.00-13.00 Gåtur
- 13.00-14.00: IT-hjælp
- 13.30-15.30: Smykkeværksted (ikke i uge 28)
- 14.30-15.30: Blid yoga

Torsdag

- 10.00-13.00: Gartnergruppen

Fredag

- 11.00-13.00: I det kreative hjørne
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier

Pinta

Mandag

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe ●
- 10.00-12.00: Social Byhave drop-in
- 10.00-12.00: Gør-det-selv drop-in
- 11.00-15.00: Beskæftigelse med Dorthe
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning
- 13.00-15.30: Haveforløb ● ●
- 14.00-15.00: Introduktion til Pinta. Første mandag hver måned ●

Tirsdag

- 09.30-11.00: Brugerdrevet gåtur inklusiv planlægning
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-11.00: Løbetur
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00-12.00: Hjælp til E-boks og Nem-ID. ●
- 11.00-12.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Fotokursus. ●

Pinta

Onsdag

- 12.30-14.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Selvværdskursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle bugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdag

- 08.30-12.00: §85-gruppeforløb. Visiteret
- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Have/naturforløb (Ikke opstartet endnu) ●
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb ●
- 13.00-13.30: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 14.00-15.00: Hjernegymnastik. Selvtræning
- 14.30-15.00: Fysisk træning. Damhussøen

Fredag

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-14.00: Brugerdrevet Yoga i samværsrummet ●
- 13.00-14.00: Nyheder fra Gloria
- 13.00-15.30: Drop in foto ●
- 14.00-15.00: Bevæg dig glad drop-in

NB:

Pinta holder sommerferielukket i uge 28 og uge 29

- Tilmelding på 24 52 66 97
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Kræver tilmelding til Miki senest torsdag ugen før
- Visiteres af sagsbehandler
- Kræver tilmelding til Isabel eller Maria
- Kræver tilmelding til Simone eller Maria J
- Kræver tilmelding til Jacob
- Kræver tilmelding til Dorthe
- Kræver tilmelding til Thomas
- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding eller info ved Lise

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandag

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdag

12.30-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft, kaffe og bål i Lersøgrøftens Integrationsbyhave – vi mødes i haven ●

Onsdag

13.00-14.30: Kaffe & Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillonen. ●
17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Den 6. og 20. juli aflyst grundet ferie ●

Torsdag

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 12.45 ●
13.00-14.30: Nada-café. Nada er øreakupunktur, der virker beroligende og lindrende ved blandt andet angst, depression, abstinenser og søvnproblemer

Fredag

13.00-14.30: Brætspil/quiz-fredag.
Se Facebook for aktivitet den pågældende dag da-dk.facebook.com/teammodpaalivet/ ●

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

Ungehus Cph

Mandag

09.30-11.00: Morgenmad
11.00-12.00: Ungeliv
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Fitness
13.00-15.00: Brætspil
17.00-18.00: Studiestøtte
16.00-19.00: Fællesspisning

Tirsdag

09.30-11.00: Morgenmad
10.30-11.30 Yoga i salen

Juli 2022

Ungehus Cph

Tirsdag

12.00-13.00: Frokost
14.00-16.00: Musik i salen
16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdag

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset
13.00-15.00: Temasport. Fodboldtræning med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset kl. 13

Torsdag

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada
11.00-12.00: Workshop. Vi arbejder med Foto ●
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.30: Krea workshop ●
13.00-15.00: Musik i salen

Fredag

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada
10.15-12.00: Fitness
11.00: Rundvisning
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den 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.

I uge 29 og uge 30 kører Ungehus Cph et sommerferieprogram med ture ud af huset hver dag. Café og køkken er derfor lukkede og drop-in-aktiviteter aflyste, men alle er velkomne til at tage med på tur.

● Vi kører med månedlige temaer. Recycle/Upcycle - Vi hjælper hinanden med at genbruge ting vi kunne have lyst til at smide ud. For eksempel lappe tøj, måske forvandle en kjole til en taske, lave syltetøjsglas til den fineste vase – kun fantasien sætter grænser.

● Lær et spejlreflekskamera at kende, få tips til at tage bedre billeder, rediger dine billeder, dele og promovere dine billeder.
Kurset henvender sig til alle, ligegyldigt om du er nybegynder eller øvet. Der tages hensyn til alle!

Aktiviteter i juli

Ottilia

Mandag

- 10.00-12.00: Mindfulness ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation med Alice. Vores nye faglærer tager imod i vores kreative værksted ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●
- 14.00-15.00: Åbent hus sidste mandag hver måned. Introduktion til Ottilia
- 14.00-15.00: Vinyasa yoga

Tirsdag

- 09.30-10.00 Lav din egen morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik drop in
- 10.00-12.00: Gruppeforløb §85 ●
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse
- 14.00-15.00: Bevægelse og afspænding
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdag

- 11.30-15.00: Undervisning i madlavning ●
- 13.00-15.00: Find eller gæfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik/modellering

Torsdag

- 09.30-12.30: Åbent værksted. Strik, syning, ler, tegning med mere
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværdskursus, lukket gruppe ● ●
- 12.30-13.00: Glorias nyheder
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
- 13.00-15.30: Alt i garn og strik med Alice ●
- 14.00-15.00: Hjælp til E-boks og Nem-id.
- 14.00-15.00: Styrketræning

Fredag

- 10.00-11.00: Hatha Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse. ●
- 11.30-12.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- Søvngruppe. Kontakt Ottilia for nærmere info ●
- 12.30-14.00: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

Ottilia

NB:

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

Ottilia holder sommerferielukket i uge 30 og uge 31

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding til Maria S
- Visiteres af sagsbehandler
- Tilmelding til Isabelle på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding ved Simone eller Maria J
- Tilmelding til Simone eller Maria S
- Tilmelding til Maria S eller Maria J..
- Tilmelding til Isabelle eller Simone
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Tilmelding på 27 22 12 93
- Tilmelding ved Dorthe

Kontakten

Mandag

Lukket

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
- 13.00-14.30: Tegning og maling
- 14.30-15.45: Spil

Torsdag

- 13.00-15.45 Maling/tegning og spil
- 14.30-16.00: NADA

Fredag

- 13.00-16.00: Tegning
- 14.30-15.45: Spil
- 14.00-15.00: Fællessang

Mamma Mia

NB:

Sommerferieåbent i uge 27, 28 og 29.

Åbningstiden er fra 10.00-16.00 alle dage i ugen

Aftenskolen Fountain House

Sommerskole

Mandag den 4. juli

10.00-14.00: Keramik med Sidse Møller

10.00-15.00 Glasering **den 18. juli**

10.00-15.00: Udvidet make-up-kursus med Petra Olesen

10.00-15.00: Tegn, mal og udforsk med Rikke Volf

Aftenskolen Fountain House

Mandag 4. juli

10.00-15.00: Yogafilosofi og psykologi-praksis og teori med Krystyna Kowalski

10.00-15.00: Blomsterbinding med Tanja Aertebjerg

Tirsdag 5. juli

10.00-14.00: Keramik med Sidse Møller

10.00-15.00 Glasering **den 19. juli**

10.00-15.00: Udvidet make-up-kursus med Petra Olesen

10.00-15.00: Tegn, mal og udforsk med Rikke Volf

10.00-15.00: Yogafilosofi og psykologi-praksis og teori med Krystyna Kowalski

10.00-15.00: Blomsterbinding med Tanja Aertebjerg

Onsdag 6. juli

11.00-12.30: Binding af blomsterbuketter. **Gratis.**

Tilmelding til lid@weshelter.dk

Torsdag 7. juli

10.00-14.00: Keramik med Sidse Møller

10.00-15.00: Udvidet make-up-kursus med Petra Olesen

10.00-15.00: Tegn, mal og udforsk med Rikke Volf

10.00-15.00: Yogafilosofi og psykologi-praksis og teori med Krystyna Kowalski

10.00-15.00: Blomsterbinding med Tanja Aertebjerg

Fredag 8. juli

12.30-14.00: Afslutning, hygge og udstilling for alle ugens hold

NB:

Tilmelding på Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

Aktiviteter i juli

ASPA

Mandag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 12.30-15.00: Vejen til et styrket selvværd – kursus for unge 18+, afholdes løbende ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe ●
- 16.00-17.30: ASPA yoga. Først til mølle ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmvejlederstøtte. Optagelse via hjemmvejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetalning ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist. Efter aftale ●

ASPA

Torsdag

- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.00-13.30: Fysisk og mental sundhed. Løbende optag ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: Ungecafé – fællesskab og events for unge 18+ ●

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdag

- 11.00: Biavl ●

Onsdag

- 11.00: den 6. juli. Bindig af bæredygtige blomsterbuketter ●
- 11.00: den 27. juli. Lav din egen krydderurtesalt fra Offsides haver ●

● Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32 eller Gerda på telefon 21 15 06 03 eller mail osh@weshelter.dk

Lille Skole for Voksne

Debatuge: Fang din by – læs mere på www.lsfv.dk

Mandag d. 4. juli:

Vi tager på Dansk Arkitektur Center (DAC) hvor vi ser udstillingen Fang din by.

Mødested: Matas ved Nørreport station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is.

Entré til DAC 115 kr.

Onsdag d. 6. juli:

Dagen står på "bysafari".

Vi tager til Christianshavn og går rundt i kvarteret og på Christianshavns Vold.

Mødested: Matas ved Nørreport station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is.

Fredag d. 8. juli:

Vi mødes på skolen, hvor der er fælles morgenmad.

Vi vil prøve at samle ugens indtryk i hver vores lille bog, med de fotos, udklip, tekster m.m. vi har samlet i løbet af ugen.

Mødested: På skolen kl. 10

Husk madpakke

Debatuge om monarkiet – læs mere på www.lsfv.dk

Mandag d. 11. juli:

Vi mødes på skolen kl. 10 og spiser morgenmad. Efter en kort gennemgang af monarkiet som begreb, vil vi diskutere fordele og ulemper ved monarki. Vi vil se en lille film om Det Danske Kongehus.

Mødested: På skolen kl. 10

Husk madpakke.

Onsdag d. 13. juli:

Vi mødes ved Nørreport og går ned mod Christiansborg Slot. Her vil vi blandt andet se Bjørn Nørregaards gobeliner, de kongelige sale og Slotskirken. Vi spiser vores medbragte med i Det Kongelige Biblioteks smukke have.

Mødested: Matas ved Nørreport Station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is. Entré til Christiansborg 95 kr.

Lille Skole for Voksne

Fredag d. 15. juli:

Vi mødes ved Nørreport og går ned mod Amalienborg Slot. På vejen kommer vi forbi Rosenborg Slot og Kongens Have. På Amalienborg vil vi bese de smukke palæer, slotspladsen og Amaliehaven.

Mødested: Matas ved Nørreport Station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is.

Evt. entré til Amalienborgmuseet 125 kr.

Debatuge: Hvad er skønhed? Læs mere på www.lsfv.dk

Mandag d. 25. juli:

Vi mødes og spiser morgenmad sammen. Efter en kort gennemgang af begrebet "skønhed" vil vi tale om, hvad vi hver især opfatter som skønhed.

Mødested: På skolen kl. 10

Husk madpakke.

Onsdag d. 27. juli:

Vi mødes på Nørreport og herefter spadserer vi ind i Botanisk Have. Derefter forbi Rosenborg Slot og gennem Kongens Have. Efter en pause med medbragt mad, går vi over i Bredgade til "Davids Samling", hvor der er gratis adgang.

Mødested: Matas ved Nørreport Station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is.

Fredag d. 29. juli:

Vi tager Metroen til Frederiksberg Alle, der er blevet kaldt for en af de smukkeste alleer i Norden. Vi ser på alléens udformning, bygninger og beplantninger. Herefter går vi i Frederiksberg Have

Mødested: Matas ved Nørreport Station kl. 10

Husk madpakke, og penge til transport og evt. kaffe/is.

Aktiviteter i juli

Den Grønne Dag- og Aften- skole

Mandag

- 10.00-12.00 Gå ugen i gang
- 10.30-13.00 Hverdags-IT
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Hverdags-IT
- 13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
- 16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

- 10.30-13.00 Litteraturen som spejl
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Engelsk samtale
- 13.00-15.30 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdag

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

- 10.30-13.30 Grafik
- 11.00-13.30 Skriveværksted
- 14.00-16.30 Fotografi
- 13.30-16.30 Grafik
- 14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredag

- 10.30-13.00 Tysk for begyndere
- 13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

Café Rose

Gælder fra den 11. juli til den 5. august

Mandag

- 10.00-12.00: I det kreative hjørne
- 13.30-15.30: Nada

Tirsdag

- 10.00-12.00: IT-hjælp
- 14.00-15.00: Samtalesalon
- 15.00-16.00: Introduktion til nye brugere

Onsdag

- 12.30-14.00: Nada
- 14.00-15.30: Yoga

Torsdag

- 10.00-11.30: Grønne fingre

Fredag

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

Aktiviteter i juli

N.A.B.O. Center

Mandag

13.00-14.00: Fællesfrokost

15.00-16.00: Krea i krea-rummet

Tirsdag

11.00: Turdag - husk tilmelding

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdag

11.00-12.00: Krea i fællesrummet

13.15-13.45: Fællessang

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdag

10.30-11.30: Havegruppe

14.00-15.00: Fællesmøde den 2. og den sidste torsdag
i måneden

Fredag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Søndag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N

Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Man-tors: 10.00-21.00

Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N

Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Man: 09.00-16.00

Tirs: 09-18.00

Ons: 09-16.00

Tors: 09.00-20.00

fre: 09.00-21.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30

2400 København NV

Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)

Tlf.: 42 74 86 94 (samarbejdspartnere med
videre)

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-19.00

Weekender og

helligdage: 10.00-16.00

Adresser og åbningstider

Aftenskolen Fountain House

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

Åbningstider:

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

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.aftenskolenfh.dk

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 3036 8070

Åbningstider:

Mandag 10 - 16
Tirs,tors og fre 10 - 16
Onsdag 10 - 20
Lørdag Lukket
Søn- og helligdage 11 - 16

Ottilia

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

Åbningstider:

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

Den Grønne Dag- og Aften- skole

Collinsgade 8, Kld. Th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

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

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

Man: 09.30 - 15.45
Tirs: 09.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 09.30-15.45
Fre: 09.30-15.15

Café Rose

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

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tir: 13.30-15.30
Ons: 12.30-14.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: Lukket

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-16.00
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-15.00
Fre: 10.00-15.30

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved
Bispebjerg Hospital
2400 København NV
Tlf.: 24 25 68 32

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1
2720 Vanløse
Tlf.: 2492 4503

Tlf.tid:

man-fre 9.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 9.00-17.00.
Fre: 9.00-14.45

HF med mentorstøtte

af Setisemhar Istafanos

Skal du have en af de ledige pladser med opstart i august 2022?

Hf-inklusion er et HF-forløb på 3 år. De to første år er der tilknyttet mentorer og studievejleder på alle hold. Fordelen ved mentorstøtten og studievejlederen er, at du klædes på i forhold til studieteknik, udvikling af individuelle strategier til at indgå i studiemiljøet. Derudover kan du også få støtte til det faglige arbejde.

Mentorstøtten nedtrappes gradvis i takt med, at du tilegner dig studieteknikker og diverse strategier. Ideen er, at du efter 2 år er klædt på til at gennemføre det sidste år af uddannelsen på ordinære hold sammen med KVUC's øvrige HF-kursister.

HF-Inklusion åbner døre til alle videregående uddannelser.

Med HF-Inklusion kan du få direkte adgang til at læse videre på de korte og mellemlange uddannelser.

Vil du læse videre på de lange videregående uddannelser, skal du læse to ekstra fag.

Optagelseskrav og målgruppen

Du skal have

- Bestået folkeskole 10. klasses afgangsprøve i fagene dansk, matematik og engelsk
- Været ude af folkeskole i minimum

1 år

- En diagnose på autismespektrummet eller anden diagnose med lige så stort støttebehov. Det betyder, at hvis du har en diagnose med stort støttebehov kan være i målgruppe for en plads. De fleste kursister på HF-Inklusion er typisk unge voksne i alderen 18-25 år.

Omfang og økonomi

Der er minimum 23 ugentlige lektioners faglig undervisning.

Det betyder at du som kursist på HF-Inklusion+ kan søge om SU (Statens uddannelsesstøtte).

Ansøgningsproces

Du kan starte med at udfylde en online ansøgnings blanket på KVUC's hjemmeside. Søg på <https://kvuc.dk/uddannelser/hf/hf-autisme/hf-inklusion/>

Eller kontakt HF-inklusionskoordinator Julie Reventlow Clemmensen på mobilnummer 30 10 41 92. Hun er ansvarlig for visitationen og kontakten til kommunen i forbindelse med bevilling af studieplads.

KVUC

PTSD - her kan du få hjælp



PTSD kan være svært invaliderende, men der findes heldigvis forskellige behandlingsformer.

Vi har listet behandlingsformer og nogle råd fra Psykiatrifonden op til dig her.

Behandlingsformer

CPT (Cognitive Processing therapy)

CPT er en form for kognitiv adfærdsbehandling, hvor behandleren hjælper klienten med at komme ud over sine fastlåste tanker om et traume. Behandleren hjælper klienten med at identificere negative eller fastlåste tanker og behandle dem.

PE (Prolonged Exposure Therapy)

En PE-behandler hjælper klienten med at se sin undgåelsesadfærd i øjnene ved at genbesøge klientens traume eller andre ting, som klienten forsøger at undgå. Klienten vil blive udsat for blandt andet lyde, steder eller situationer, som klienten undgår i forbindelse med sit oplevede traume.

EMDR (Eye movement Desentization and Reprocessing)

Who anbefaler EMDR-terapi til børn, unge og voksne til behandling af blandt andet PTSD, men før man går i behandling med EMDR, skal man sikre sig at behandleren er autoriseret. Se mere på hjemmesiden emdr.dk.

Får man EMDR-behandling, vil man sammen med behandleren bearbejde den måde, hvorpå man påvirkes af ens traumer. Man vil skulle følge en bevægelse med øjnene samtidig med, at man taler om sit traume.

Mindfulness

Mindfulness er en måde at tænke og fokusere på. Ved hjælp af mindfulness kan du blive mere opmærksom på dine oplevelser i nuet og PTSD-symptomer kan lindres af mindfulness. Mindfulness er dog ikke en enkel eller let løsning, da du skal lære at se dine traumatiske oplevelser i øjnene, hvilket kan være svært og ubehageligt.

Du skal selv vurdere om mindfulness er for dig. Hvis ikke det er for dig kan du finde en anden behandlingsform for PTSD.

Mindfulness kan læres på et kursus. Her er det vigtigt at instruktøren er kvalificeret til at træne mindfulness, idet mindfulness kan fremkalde yderst foruroligende oplevelser hos nogle mennesker.

VR (Virtual Reality)

VR er testet som behandling for PTSD af veterancentret. Ved brug af VR i behandlingen optimeres eksponeringsterapien. Under behandlingen introduceres klienten til et livagtigt, virtuelt miljø, hvor traumet genbesøges under trygge og kontrollerede betingelser styret af behandleren. Dette betyder, at behand-

Veterancentret har testet Virtuel Reality som behandling af PTSD



leren ikke kun er afhængig af klientens hukommelse, og det kan være lettere at frembringe de emotionelle reaktioner, klienten har brug for at få bearbejdet.

Råd til dig med PTSD

På psykiatrifondens hjemmeside kan du læse en del om PTSD samt nedenstående råd til selvhjælp

- Acceptér dit traume
- Tal om dine oplevelser i trygge rammer med for eksempel en behandler
- Udsæt dig selv for det du normalt undgår
- Det tager tid at ændre sin adfærd så vær tålmodig
- Få regelmæssig søvn og motion og spis sundt

Behandling af PTSD i lokalpsykiatrien

I Region hovedstaden kan du blive henvist til et behandlingspakkeforløb for PTSD via din egen læge. For at få den bedste hjælp er det en god idé at skabe et overblik over dine symptomer og være så specifik som mulig. Hvis du har flere diagnoser, vil diagnoserne blive behandlet individuelt og den vigtigste først. Det vil sige, et pakkeforløb behandler ikke alle dine diagnoser på én gang. Du skal igennem en visitering før du kan få et pakkeforløb.

Henvisning/sundhedsforsikring

Har du mistanke om, at du har PTSD, kan du gå til din læge og få en henvisning til behandling af PTSD. Ikke alle psykologer tager dog imod henvisninger fra din læge, men hvis du har en sundhedsforsikring, kan du få tilskud igennem den. Danmark giver 300 kr. i tilskud pr. gang.

Kilder:

Kompleksptsd.dk, veterancentret.dk, verywellmind.com, emdr.dk

Fra kritiker til taknemmelig og helbredt

af Christina Andersen • foto: Simon Klein-Knudsen



Forfatter og journalist Peter Øvig Knudsen, født i 1961, har skrevet blandt andet Efter drabet, Birkedal, Hippie og senest Jeg er hvad jeg husker og har modtaget en del priser.

»Når jeg i dag læser i min egen bog »Er du da sindssyg« kan jeg se, at jeg anså psykiatere for at være fjendefigurer,« fortæller Peter Øvig Knudsen, som i januar 2018 blev indlagt på Rigshospitalet i lidt over to måneder, ramt af en svær depression.

Peter Øvig Knudsen var i sine unge dage meget kritisk overfor det psykiatriske system, hvilket han sammen med en kollega skrev om i bogen »Er du da sindssyg«, da han gik på Journalisthøjskolen i år 1987. I dag har han selv været inde i det psykiatriske system på grund af en svær depression

og er blevet helbredt af ECT-behandling (elektrochok), hvilket har gjort ham meget taknemmelig overfor psykiatrien.

Ung og kritisk

Da Peter Øvig Knudsen skrev bogen »Er du da

Gloria

sindssyg«, mente han, at psykiatrien var ude på at skade de psykisk følsomme mennesker. Han fik fortalt af psykiatere, at han måtte forstå, at nogle mennesker oplever så stor en smerte, at de er nødt til at blive hjulpet af blandt andet ECT-behandling. Peter Øvig Knudsen hørte dem sige, at der var en grund til at bruge modbydelige metoder som ECT-behandling.

»Blå perioder«

I løbet af Peter Øvig Knudsens forfatterskab har han selv haft kortere depressive perioder, som han kaldte »Blå perioder«, som forsvandt igen, når han kom i gang med at skrive en bog. De »Blå perioder« kom, når han var færdig med at skrive en bog, den var udkommet og han havde holdt foredrag om bogen. Efterfølgende var der et hul, som gjorde ham depressiv især om vinteren. »Hullet efter at have skrevet en bog og ikke have en bog at skrive, er en sårbar periode og ikke særlig sund for mig,« fortæller Peter Øvig Knudsen.

Den svære depression

I forbindelse med at Peter Øvig Knudsens mor døde, bestemte han sig for at skrive en bog om hende.

»Jeg mærkede vildt voldsomme følelser og var blandt andet lettet over, at hun var død og følte mig frisat til at skrive om min mor,« fortæller Peter Øvig Knudsen. Han kunne ikke skrive bogen før hun døde, for han vidste, at han blandt andet ville skrive, at hun var en dårlig mor. Midt under skriveriet af bogen, fik Peter Øvig Knudsen en svær psykotisk depression.

»Da jeg havde det værst, troede vi, at jeg kunne blive helbredt med en psykolog, gåture og yoga,« fortæller Peter Øvig Knudsen. Det kunne Peter Øvig Knudsen ikke og måtte indlægges på den lukkede afdeling på Rigshospitalet i januar 2018.

ECT-behandling

I bogen »Jeg er, hvad jeg husker,« som er efterfølgeren til bogen om hans mor »Min mor var besat,« fortæller Peter Øvig Knudsen om sit ophold på Rigshospitalet. På Rigshospitalet foreslog psykiateren Peter Øvig Knudsen, at de gerne ville behandle ham med ECT. Det skræmte ham, og i starten ville han ikke have ECT-behandling, da han var bange for sin hukommelse og for ikke at kunne skrive bøger igen. Psykiateren Lykke Pedersen skruede derfor op for hans antipsykotiske medicin, og efter ti dage blev Peter Øvig Knudsen igen anbefalet at få ECT-behandling. Denne gang sagde han ja, og efter halvandet døgn fik han sin første

ECT-behandling. Peter Øvig Knudsen fik i alt syv ECT-behandlinger, før han blev udskrevet igen i starten af marts 2018.

Helbredt

Siden indlæggelsen på Rigshospitalet i 2018 har Peter Øvig Knudsen ikke haft flere depressioner. Hverken svære depressioner eller »blå perioder«. Cirka et år efter Peter Øvig Knudsen var blevet udskrevet, gik han i gang med at skrive bogen om sin mor færdig.

»Ikke alle var begejstrede for det, især mine venner var bekymrede for, om jeg ville få det dårligt igen, men min kæreste Janne, som også er min redaktør, syntes det var en god idé og stod bag mig, og så turde jeg godt skrive bogen færdig,« siger Peter Øvig Knudsen.

Peter Øvig Knudsen gik i gang med bogen igen og skrev den hurtigt færdig. Bogen »Min mor var besat« udkom i 2019.

Taknemmelig

I sidste kapital af bogen "Jeg er, hvad jeg husker" fortæller Peter Øvig Knudsens kæreste Janne, at de begge var meget taknemmelige for, at der var dygtige mennesker, der tog sig af ham og helbredte ham.

Peter Øvig Knudsen har blandt andet skrevet:

Er du da sindssyg 1987
Sønner 1995
Børn skal ikke lege under fuldmånen –
forfatterportrætter 1995
Min generation 1997
Passioner – atten stafetsamtaler 1998
Efter drabet – Beretninger om mod-
standskampens likvideringer 2001
BZ 2016
Min mor var besat 2019
Jeg er hvad jeg husker 2021

Peter Øvig Knudsen har blandt andet modtaget følgende priser:

Rosenkjærprisen, Montanas litteratur-
pris, Læsernes Bogpris, Den faglitterære
Pris og Cavlingprisen.

Du kan læse mere om Peter Øvig Knudsen og hans bøger på hjemmesiden oevig.dk

Glorias venn-diagram



Venn-diagrammet er en grafisk måde at sammenligne to eller flere elementer og vise forholdet imellem dem, for eksempel egenskaber de har til fælles og hvor de er forskellige.

Hver cirkel repræsenterer et element, og i hvert felt de overlapper, vises hvad de har tilfælles. I midten, hvor alle cirklerne overlapper, ser man hvad alle elementerne har tilfælles.

Har du nogle forslag eller ting du gerne så sammenlignet? Det kan være Gloria, ting fra dagligdagen eller noget helt andet, så send os gerne en mail: Gloria@kk.dk

That's Leif!

Livet i psykologisk have

**Idé og Illustration:
Mads Heje**



Psykologisk-have.dk

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er meget glad for porno, og har fundet nogle nye ting jeg gerne vil prøve med min kæreste, hvordan snakker jeg med hende om det?

Hilsen Mads



Trine Lynggaard Cervin. 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.



Mette Ewers Haahr. Psykiater, ansat på Sexologisk Klinik i København som overlæge, og arbejder til daglig med mennesker, der har sexologiske problemstillinger som rejsningsproblemer, smerter ved sex, for tidlig udløsning, vaginisme, sexafhængighed, seksuelle traumer og samspillet mellem psykiske lidelser og seksualitet.

juli 2022

Kære Mads

Tak for dit spørgsmål. Porno er en kæmpe industri der igennem mange år har skabt nysgerrighed og inspireret mange mennesker. Porno er for nogle en visuel oplevelse man snakker højt om, og for andre er det forbundet med hemmelighed og privatliv.

Det at se porno er iblandt mænd langt mere udbredt end hos kvinder, og i de unge år ser hver tiende unge mand netporno minimum en gang om dagen. Med det i tanke, er der bestemt ikke noget at forklejne ved, at du er blevet beriget med ny inspiration, som du måske kan finde spændende at prøve af i dit virkelige liv.

Jeg ved ikke hvorledes du og din kæreste snakker højt om, at du ser porno, eller du har lyst til at dele med hende, at du er glad for det du ser? Dette for at finde ud af, hvordan du skal gribe den samtale an, som du skal have med hende.

Du kan vælge at fortælle hende om din glæde ved porno, men også det faktum at porno er en visuel oplevelse, og det langt hen ad vejen er bundet op på fantasier og forestillinger, hvilket er det der kan være ophidsende. Det kan skærpe din kærestes nysgerrighed, at du deler dette med hende, og måske kan du foreslå, at I sammen prøver at se pornofilm som par. Derved vil I få en oplevelse sammen, hvor I i fællesskab kan være nysgerrige på at lære hinanden bedre at kende. Det at se porno som par kan være et godt forspil, hvorved I sammen bliver opstemt, samtidig kan I finde inspiration til nye stillinger eller tilføjelser af andre elementer.

Når I sammen eksperimenterer med at se porno, vil du med lethed kunne introducere hende til de nye ting du henviser til, som du godt kunne tænke dig at I prøvede af i fællesskab. Du vil igennem den visuelle film let kunne mærke efter og dreje samtalen over på, hvorledes det kan være noget hun har lyst til at I i fællesskab prøver af sammen.

Generelt er der langt større grad af moralsk accept iblandt mænd end hos kvinder i at se porno, og måske tænker du ikke at jeres forhold endnu er klar til, at I snakker om, at du ser porno. Hvis det er tilfældet, så behøver du ikke at fortælle din kæreste, hvorfra de nye ting du har lyst til at få ind i jeres parforhold, kommer fra. Det er naturligt at være nysgerrig og eksperimenterende i parforholdet, og blive ved med at afprøve små nye elementer.

Derfor kan du starte en god sund dialog i jeres forhold, hvor du kommer ind på, hvad du godt kan lide I gør for hinanden, når I er i seng sammen. Lav en lille leg ud af det, hvor I hver især fortæller om de tre bedste ting, som I allerede beriger hinanden med i jeres nuværende seksuelle samvær, og herefter et element I godt kunne tænke jer at udforske mere. Det vil være en måde, hvorpå I vil blive bedre til at lære hinanden at kende, og på sigt blive bedre til at tale om lyst og hvad I bedst kan lide, når I har sex sammen.

Håber at du finder den løsning der er bedst for jer.

De varmeste hilsner fra
Trine

Naturens helende kraft

af Morten Friis • foto af Dina Jakobsen og Gitte Saldern Schrøder



På botilbuddet Holme på Catrinebjerg Gods i Sengeløse er det naturen der er på dagsordenen, når beboerne får deres egne køkkenhaver og oplever naturlæde og selvbestemmelse.

Cirka år 1230 Kom Eskild Snubbe og hans højgravide hustru til et lille færgeleje på Sengeløsekannten og her fødte Fru Snubbe en søn. De installerede sig på det, der kom til at hedde Bytteborg Gården. I 1661 byggedes på samme sted Catrinebjerg Gods' hovedbygning og det er her Botilbuddet Holme holder hjemme. I godt 70 år har stedet været plejehjem for det man i datiden kaldte hysteriske kvinder, men i dag rummer den gamle traditionsrige bygning et socialpsykiatrisk botilbud med 22 beboere med diagnoser i skizofrenispektrret i alderen fra et sted i trediverne til knap firs.

Haveterapi

Det er her tre kilometer nordvest for Taastrup by, at de to ergoterapeuter Dina Jakobsen og Gitte Saldern Schrøder har sat fokus på naturen i samarbejde med beboere og stedets andre med-

arbejdere. De har skabt et haveprojekt, der skal fungere som et naturhelle, hvor man kan dyrke interessen for naturen. Allerede i 2021 startede projektet så småt. Dina Jakobsen fortæller: »Vi startede sidste år med at sætte nogle agurke- og squashplanter ude i drivhuset og vi fik dyrket en frygtelig masse squashplanter, så mange af vi næsten svømmede i de der squash til sidst«. I år er projektet vokset betydeligt i størrelse.

At kæle for jorden

»Da vi i starten talte om hvad vi kunne tænke os i år, så kom der faktisk rigtig mange ønsker frem. Der var nogle, der ville dyrke kartofler og jordskokker, tomater og agurker,« siger Dina Jakobsen og Gitte Saldern Schrøder supplerer: »Det vi gjorde, det var, at vi stod ude i haven og vi havde en helt enormt stor have. Vi stod tilfældigvis ovenpå



Dina Jakobsen er uddannet ergoterapeut fra Københavns Professionshøjskole KP og ansat på Bostedet Holme som aktivitets- og beskæftigelsesmedarbejder.

Et øjeblik forglemmelse

Gitte Saldern Schrøder beskriver det sådan her: »Man kan se, hvis skuldrene sidder lang oppe om ørene, så er det i haven, at de her skuldre kommer ned. Kæben bliver afslappet og skridtene bliver langsommere,« og fortsætter: »For mennesker, der har et mere tungsindigt sind eller kan være rigtigt forpinte nogle gange, der kan naturen være et pauserum. Det her med at komme ud i noget, der er smukt, der kan give sådan en fornemmelse af omsluttethed. Naturen kan klart noget for mennesker med psykisk sårbarhed.«

det sted, hvor vores besøgstelt var, som har stået under hele Coronaperioden. Og under det telt var jorden porøs, fordi der havde stået det der store telt i så lang tid. Så vi blev enige om, at det er lige præcis her, at vi skulle lave en have.«

Fra jord til bord

»Nede for enden har vi lavet sådan et lille fælles aflangt bed, hvor vi har hindbær og rabarber, og det er til fælles hyggebrug. Det der med at kunne se hele processen i, at vi selv har dyrket rabarberne, og så kan vi selv spise vores rabarbersyltetøj eller drikke vores saftvand. Hele den der proces fra jord til bord. Vi oplevede at mange beboere udtrykte stor glæde ved at være i haven,« fortæller Dina Jakobsen.

Væk fra byens stress og jag

Botilbuddet Holme ligger langt ude på landet, og mange søger derud fordi, at de gerne vil lidt væk fra byen med al dens larm og stress og jag. Så ligger det naturligt for flere, at de synes det er sjovt at være ude og få fingrene i jorden og selv bestemme, hvad der skal være i ens have.

Det giver ro i hovedet

Beboerne har taget mod haveprojektet med åbne arme. Og det er der en naturlig grund til, fortæller de to ergoterapeutiske ildsjæle: »Vi har en del, der siger, at det giver ro i hovedet. At når man kommer ud og mærker luften og får fingrene i jorden, så kan man nogle gange lidt glemme alt det, der fylder i dagligdagen. Målet er, at vores havearbejde skal være at skabe et rum, hvor man ikke tænker på sygdom og alt det, der er svært.«



Gitte Saldern Schrøder er uddannet ergoterapeut fra Københavns Professionshøjskole KP og ansat på Holme som ergoterapeut. Derudover læser hun en Master i naturbaseret terapi og sundhedsfremme på Københavns Universitet

»Far, du har altid været der for mig«

af Morten Friis • foto: Joan Joensen



»For at gøre en lang historie kort, så lige meget hvor psykisk sårbar jeg har været, så har jeg jo det bedste venskab med min datter i dag,« siger Johnny Sveigaard Rasmussen.

Johnny Sveigaard Rasmussen fortæller her, at man godt kan være en god far, samtidig med, at man er et menneske med psykisk sårbarhed. Han fortæller også om et liv på kanten med et telefonopkald hver dag fra sin datter som fast holdepunkt.

Ned ad trapperne på Vestamager Metrostation, forbi opmagasineringsfirmaet Pelican Storage og Dinos legeland, rundt om hjørnet ved Rema 1000. Her ligger Robert Jakobsens Vej, som har fået navnet til ære for den store danske billedhugger af samme navn. Her bor Johnny Sveigaard Rasmussen i sin egen lejlighed i et botilbud.

Den gode start

Johnny Sveigaard Rasmussen voksede op i Tingbjerg i den nordvestlige del af København. Faren var mælkeemand og moren gjorde rent, når hun ikke passede sine tre børn. Johnny, hans storesøster og lillesøster. Johnny var født med astmatisk bronkitis, men trods dette var han en meget aktiv

dreng, der spillede fodbold, først på gaden og siden i Tingbjerg Idrætsforening. Han havde en god skoletid, men måtte ikke gå i gymnasiet for sin mor, så han blev arbejdsmand. En pludselig indskydelse fik ham til at melde sig til forsvaret, hvor han blev konstabel. Han blev dog løst fra kontrakten, da han fik en læreplads som maskinarbejder hos det velrenommerede Lauritz Knudsen, hvor han stod i mesterlære afbrudt af skoleophold på Drejervej Teknisk Skole.

Den hårde tid

Johnny Sveigaard Rasmussen arbejdede i en årrække som opstiller, reparatør og programmør af computerstyrede maskiner. Da han var omkring

Gloria

de 30 år gammel, blev han dog ramt af stress, og det resulterede i et decideret sammenbrud, hvor han blev diagnosticeret med paranoid skizofreni. Siden da blev Johnnys liv et markant andet, med indlæggelser på psykiatriske afdelinger og et liv på forskellige bosteder. Inden hans diagnose havde han fået en datter med sin kæreste Connie, og selvom de tidligt i datterens liv brød med hinanden, insisterede han på at bibeholde kontakten med Merete, som datteren hed. Det forhold har været ved hele datterens liv. I dag er Johnny 62 og hans datter 39.

Faderrollen

»Det er ikke så længe siden min datter sagde til mig: Far, du har altid været der for mig. Så min rolle som far den er jo opfyldt; så der kan jeg slappe helt af,« fortæller Johnny Sveigaard Rasmussen om hans forhold til sin datter. I weekender, på helligdage og i ferier, mens han var erhvervsaktiv, har Johnny haft datteren på besøg, helt fra hun var helt lille. Men der har selvfølgelig været perioder, hvor de ikke har haft kontakt. »Når jeg har været rigtig psykotisk, så har jeg jo ikke haft den store kontakt til min datter. Jeg har valgt det, for at hun ikke skulle blive nervøs, og det har jo givet bonus i dag. Men det er svært at være psykisk sårbar og far, fordi man tænker jo: Kan jeg slå til som far? Men det gør man, hvis man insisterer på det,« understreger Johnny Sveigaard Rasmussen.

Det daglige opkald

Johnnys datter arbejder som bioanalytiker på Rigshospitalet, er gift for anden gang og bor i

en stor lejlighed på Østerbro sammen med sin mand samt to børn på tre og tretten år. Og midt i sin travle hverdag følger hun med i sin fars liv, og tager sig tid til at ringe til ham hver dag.

Kærligheden

»Som sagt så ringer min datter hver dag. Og det er ikke så længe siden, jeg spurgte, om vi skal ses. Det skal vi i deres ferie,« fortæller Johnny Sveigaard Rasmussen med et smil. Han kæmper lidt med vejrtrækningen, grundet en fremskredne KOL, og ved godt han skal være glad for hver dag, han er i live. »Jeg sagde også til hende i går i telefonen: »Kommer du til at savne mig, når jeg er gået bort skat«, »Ja, far«, sagde hun. Vi siger også til hinanden, at vi elsker hinanden, og det er ikke så lang tid siden det store barnebarn sagde i baggrunden: »Hils morfar og sig jeg elsker ham,« sagde hun.«

Venskabet

Johnny Sveigaard Rasmussen har levet et langt liv med op og nedture. Han har fået medaljer for 25 og 40 års medlemskab af Hjemmeværnspolitiet, skrevet to børnebøger og en bog med vittigheder, indspillet en cd i et professionelt lydstudie, været aktiv i foreningslivet, fået brev fra dronningen med mere. Men en ting han altid har holdt fast i, det er at bevare kontakten til sin datter. »For at gøre en lang historie kort, så lige meget hvor psykisk sårbar jeg har været, så har jeg jo det bedste venskab med min datter i dag,« siger Johnny Sveigaard Rasmussen.



Aftenskolen Fountain House åbner stor kunstudstilling

tekst og foto af Mikael Malik Rasch



Fra Ebba Lunds Vej, midt mellem de mange gamle og historiske bygninger på Bispebjerg Hospital, åbner der sig pludselig et åbent areal. Højbede, små stier mellem planter og træer, der slanger sig fra vejen og ned gennem haven, byder mig velkommen.

***Torsdag d. 2. juni åbnede udstillingen Mellem-Rum i
Offsides Sociale Haver på Bispebjerg Hospital som del af
den internationale fotofestival, Copenhagen Photo Festival.***

En urtehave fyldt med kunstværker

Fra Ebba Lunds Vej, midt mellem de mange gamle og historiske bygninger på Bispebjerg Hospital, åbner der sig pludselig et åbent areal. Højbede, små stier mellem planter og træer, der slanger sig fra vejen og ned gennem haven, byder mig velkommen. Fra træerne hænger store bannere med billeder af kunstværker, fotografier, der gemmer sig i bedene, digte, der flagrer i vinden, trykt på segldug. Haven er drevet af organisationen WeShelter, som er et Aktivitets- og Samværstilbud i Københavns Kommune og går under navnet Offsides Sociale Haver. Til hverdag er det en åben have, hvor psykisk sårbare kan engagere sig i det praktiske arbejde med at dyrke havens bede og deltage i et socialt fællesskab. Derudover er haven åben for alle besøgende på Bispebjerg Hospital, som kan komme og nyde de smukke omgivelser midt inde på det store hospital. Men i dagens an-

ledning er haven omdannet til et levende galleri.

En have, hvor der dyrkes motivation og kreativitet

Da jeg kommer længere ind i haven, ser jeg en kvinde i skriggul buksedragt, der kommer gående direkte mod mig. Hun har et stort smil på læberne, da hun rækker mig hånden. Det er Henriette Lykke, Skoleleder på Aftenskolen Fountain House og primus motor for projektet Skabertrang, som er det kursusforløb, der i dag munder ud i udstillingen her i haven.

Fountain House er et Aktivitets- og Samværstilbud, som tilbyder en række kurser på deres aftenskole, hvor psykisk sårbare kan deltage i workshops og dyrke deres kreative og kunstneriske interesser. Kurserne strækker sig normalvis over to måneder med otte kursusgange i alt og er åbne for alle personer med en psykisk sårbarhed.

Gloria



Henriette Lykke, Skoleleder på Aftenskolen Fountain House, står i midten i den gule buksedragt.

Henriette Lykke fortæller, at ideen til at starte kurset Skabertrang kom i efterslæbet på Corona som en måde at inkludere psykisk sårbare mennesker, der følte sig isolerede og ikke havde mulighed for at udtrykke sig kreativt. For at imødekomme dette behov allierede Henriette Lykke sig med Offsides Sociale Haver for at kunne tilbyde et udendørs kursus, hvor Corona-restriktionerne ikke umuliggjorde at samle en større gruppe mennesker. Henriette Lykke fortæller, at det vigtigste formål med kurset har været at skabe et kreativt fællesskab, hvor man kan danne relationer og hvor omsorg for hinanden er en grundværdi.



Sanne Fatum ved siden af ét af hendes værker.

En kunstner og hendes værker

Jeg får lov til at interviewe en af de udstillende kunstnere, Sanne Fatum, som har en række billeder med på udstillingen.

Hvorfor har du valgt at deltage i ferniseringen i dag?

»Det har jeg fordi, at jeg i Skabertrang fik så meget mod på at udstille og male videre og være tro mod mine følelser og min oplevelse af, hvad jeg

skulle male. Mit budskab handler om overgreb, og jeg vil meget gerne have det ud, så derfor deltager jeg i dag og prøver på at deltage alle steder, hvor jeg kan komme hen med det. Derfor er jeg med, det er simpelthen for at give mit budskab om, at overgreb eller senfølger efter overgreb er noget man godt kan tale om på en anden måde. Det bliver sådan mere visuelt og fysisk,« fortæller Sanne Fatum.

Hvad har du fået ud af ferniseringen?

»Det, jeg har fået ud af ferniseringen, er noget træning, noget erfaring og der er nogle mennesker, som er kommet og sagt »men selvfølgelig kommer vi«, så det med at være psykisk sårbar og nogle gange tro, at jeg ikke er noget værd, eller der ikke er nogen, der gider at kigge på mine ting, eller jeg skal holde op med at male, eller sådan nogle ting. Det, at være med og blive støttet af vores to lærere, det gør simpelthen, at jeg tør og jeg tør igen og igen,« fortæller Sanne Fatum.

En åben invitation til en have uden låge

Med et stykke kage og en kop kaffe i hånden møder jeg Lise-Lotte Damkjær, Teamkoordinator hos Offsides Sociale Haver, på en bænk midt i haven. Hendes budskab er krystalklart.

»Kom ned og se!«

Det er disse ord, der sidder fast i mig på vejen hjem. Den åbne og omsorgsfulde måde at skabe fællesskaber, som jeg har oplevet de sidste timer, har skabt en særlig følelse i mig. En følelse, som jeg håber mange andre også kan få lov til at opleve. Haven, de fantastiske ildsjæle, dygtige og engagerede kursusdeltagere. Det her er noget helt specielt. Jeg kan kun sende Damkjærs ord videre til Glorias læsere. Kom ned og se – måske får du lyst til selv at være med!



Endnu et af værkerne fra udstillingen.

Vil du gerne lære noget nyt, i trygge omgivelser?

Lille Skole for Voksne, Mamma Mia og Den Grønne Dag- og Aftenskole er tre små skoler, som alle tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold.

Du kan se vores mange forskellige fag i kalenderen her i bladet.

Der er deltagerbetaling.

Kontakt skolerne, hvis du er interesseret i at høre mere:

Den Grønne Dag- og Aftenskole:

www.den-groenne.dk eller ring på 3538 6580

Mamma Mia Naboskolen:

www.mmnv.dk eller ring på 6055 5601

Lille Skole for Voksne:

www.lsfv.dk eller ring på 2492 4503



DEN GRØNNE DAG- OG AFTENSKOLE



Lille
**SKOLE
VOKSNE**



Team Mod på Livets BISIDDERKORPS

Skal du til møde på Jobcenteret?

Eller et andet sted hvor det kunne være rart ikke at gå alene?

Så har du nu mulighed for at følges med en fra Team Mod på Livet.

Ring eller skriv, gerne i god tid, så finder vi ud af om vi har mulighed for at gå med, den dag du har brug for det.

Tlf.: 30579767

Mail: teammodpaalivet@sof.kk.dk

www.facebook.com/teammodpaalivet



TEAM MOD PÅ LIVET