



Gloria

Gratis * november 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 62

Psykosser

»Jeg følte, jeg levede i en film, hvor alle spillede skuespil omkring mig.«

Sally-Sofie Schwartz

Hjemløsedagen

Solsikkesnoren synliggør det usynlige

Mobning er ikke evigt

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anja Søndergård
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Kåre Michelsen
Tobias Damgaard

Korrektur

Anja Søndergård
Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

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.com/loriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidefoto: Sally-Sofie Schwartz
Forsidefotograf: Joan Joansen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 5. december er fredag den 11. november

Kære læser

Ordet »psykose« kommer af det græske ord psyke, som betyder ånd eller sjæl, og endelsen fra neurose (ose), der betegner en sygelig tilstand. Med andre ord betegner ordet altså en sygdom i sjælen, og det er en sygdom flere i den danske befolkning kender til. Helt op til 3% får nemlig en psykose på et tidspunkt i livet.

Få en indførelse i psykoser på side 28-30 når Poul Videbech, professor og overlæge ved Region Hovedstadens Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning, og Mads Gram Henriksen, lektor i filosofi ved Københavns Universitet og seniorforsker på Psykiatrisk Center Amager, fortæller om, hvad en psykose er, hvorfor den opstår, og hvad der hjælper.

Læs også med på side 10-12 hvor Sally-Sofie beretter om hendes egen historie med psykoser og diagnosen paranoid skizofreni.

På side 39 finder du også en reportage fra det årlige psykiaritopmøde, og så har Gloria talt med komiker, Sanne Søndergaard om hendes erfaring med mobning. Det finder du på side 36 og 37.

Rigtig god læselyst.

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

- 10 **Psykosens overbeviste Sally-Sofie om, at alle forfulgte hende**
Læs Sally-Sofie Schwartz's personlige historie
- 13 **Psykose**
Hvad er en psykose?
- 28 **Med rette behandling kan psykosens helt fortage sig**
Eksperterne Poul Videbech og Mads Gram udtaler sig om psykose
- 31 **Sådan gør du, hvis du har en psykose**
Oversigt over behandlingsmuligheder
- 32 **Hjemløsedagen**
Til hjemløsedagen blev årets hjemløsepris uddelt
-
- 33 **Solsikkesnoren synliggør det usynlige**
- 36 **Tingene bliver bedre end i folkeskolen; Mobning er ikke evig**
Sanne Søndergaard fortæller om sin erfaring med mobning
- 39 **Psykiatritopmøde 2022**
Reportage



LYT MED HVER UGE

Lyt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inde 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, vi kunne fortælle i Glorias Podcast, 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 TVs nyheder hver fredag

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag kl. 12:00.

I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

Du har også mulighed for at se eller gense Glorias interviews. Her dykker vi ned i interessante emner sammen med eksperter, borgere og andre spændende personer.



Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus's Facebook- og YouTube-side: Gloria Mediehus

Gloria

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:
den-groenne.dk eller ring på 3538 6580

Mamma Mia Naboskolen:
mmnv.dk eller ring på 6055 5601

Lille Skole for Voksne:
lsfv.dk eller ring på 2492 4503



**DEN GRØNNE
DAG- OG AFTENSKOLE**



Lille
**SKOLE
for
VOKSNE**

Det kreative hjørne

Kunne du tænke dig at fordybe dig i at male?

Vi tilbyder et drop-in introforløb i november måned, med specielle maleteknikker, nemlig 'Pouring' og 'Fluid art'.

Det kræver ingen erfaring med at male, vi guider og hjælper undervejs. Første gang fredag d. 4. november på Kompasset og mandag d. 7. november på Café Rose.

Café Rose
mandage kl.10-12



grafik: Pixabay.com

Kompasset
fredage kl.11-14



Quiz

I november fejrer vi mortensaften. Her kan du teste din viden om denne begivenhed eller google dig frem til svarene.

1. Hvilken dato fejrer vi mortensaften?

1. 9. november
2. 10. november
3. 11. november

2. Hvor mange ænder sælges der i Danmark til mortensaften?

1. 400.000
2. 500.000
3. 600.000

3. Hvem er mortensaften opkaldt efter?

1. Bisp Martin af Tours
2. Martin Luther
3. Martin Luther King

4. Hvor gemte Morten Bisp sig da han skulle udnævnes?

1. I hønsegården
2. I andegården
3. Blandt gæssene

5. Hvorfor hedder det Morten på dansk?

1. Det er en fordanskning af Martin
2. Det er pænere end Martin
3. Det hed det oprindeligt

6. Hvorfor fejrer vi Mortensdag i Danmark??

1. Det var Morten Bisps fødselsdag
2. Det var den dag Morten bisp blev udnævnt
3. Det var Morten bisps begravelsesdag

7. Hvorfor spiser man and eller gås til mortensaften?

1. Det smager dejligt
2. For at straffe dem
3. Det er sundt

8. Hvorfor ville Morten ikke udnævnes til bisp?

1. Han var from og ydmyg
2. Han ville hellere være ridder
3. Han ville hellere være bonde

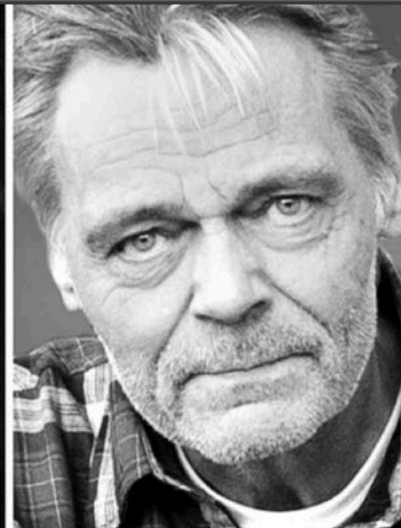
9. Hvor stammer den oprindelige Morten fra?

1. Romerriget
2. Frankrig
3. Tyskland

10. Hvor er Sankt Morten nationalhelgen?

1. Italien
2. Frankrig
3. Tyskland

Svarene finder du på side 15



Koncert med **Ivan Sand & Rust**

Ivan Sand (vokal/mundharpe/guitar), Olav Paulsen (vokal/guitar), Georg Olesen (bas) og Mik Schack (vokal/percussion) fremfører fremragende og meget personlige fortolkninger af sange fra Neil Youngs musikalske univers.

Billetter kan købes på: kultur.kk.dk/det-sker/ivan-sand-rust

Torsdag den 24. november
2022

kl. 20-22

Billet: 160kr

Kulturhuset Pilegården
Brønshøjvej 17
2700 Brønshøj

Arrangør: Music House Brønshøj med støtte fra Brønshøj-Husum Lokaludvalg - Foto: Pressefoto/Marsk Music

That's Leif !

**Livet i
Psykologisk have**

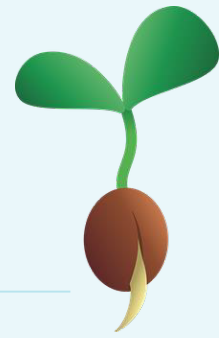
**Idé & illustration:
Mads Heje**

psykologisk-have.dk



Job og beskæftigelse

Det sociale frikort



Af: Mathilde Saxtorph

Grafik: Pixabay.com

Det sociale frikort giver dig mulighed for at få en fod ind på arbejdsmarkedet, selvom du ikke er klar til fuldtidsarbejde. Det sociale frikort giver dig mulighed for at tjene op til 20.000 kr. skattefrit om året. Denne indtægt har ingen indflydelse på beregning af kontanthjælp, førtidspension, boligsikring eller andre indkomstafhængige offentlige ydelser.

Målgruppe for det sociale frikort

Der findes forskellige kriterier, der skal være opfyldt, for at du er i målgruppen for en socialt frikort. Man skal være over 18 år og have haft lovligt ophold i Danmark i sammenlagt 9 ud af de seneste 10 år. Du må ikke have haft en arbejdsindkomst på over 10.000 kr. eller have været i SU-berettiget uddannelse inden for de seneste 12 måneder. I forhold til arbejdsindkomst tæller indtægt fra et ordinært arbejde, et løntilskudsjob eller dusørjobs /interne tilpassede jobs med i den samlede arbejdsindtægt.

Det er muligt at søge om socialt frikort, uanset om du er på kontanthjælp, førtidspension eller i ressourceforløb, så længe du opfylder kravene om arbejdsindkomst, uddannelse, ophold og i øvrigt er i målgruppen for afsnit V i lov om social service. Det vil sige, at du har særlige sociale problemer. Det kan være hjemløshed, misbrug eller at du lider af en eller flere psykiske lidelser.

Hvis du bor på et botilbud eller lignende uden for din egen kommune, er det denne kommune, der visiterer til og udsteder socialt frikort til dig.

Ansøg om socialt frikort

Ansøgning om socialt frikort kan enten gøres digitalt eller ved at udfylde et skema med de relevante oplysninger. Hvis du har brug for hjælp til at udfylde skemaet, kan du henvende dig i alle åbne modtagelsesenheder i Socialforvaltningen og Beskæftigelses- og integrationsforvaltningen.

Hvad kan det bruges til?

Det sociale frikort kan bruges i forbindelse med arbejde blandt andet indenfor: Serviceopgaver, pakke- og lagerarbejde, mindre håndværksarbejde, rengøring og oprydning, kørsel, kantinearbejde og kundebetjening.

Det sociale frikort er en midlertidig ordning, der indtil videre fungerer til og med 2024.

Hvilke virksomheder kan jeg arbejde hos?

Alle virksomheder med et CVR-nummer har mulighed for at ansætte medarbejdere med socialt frikort. Der findes mere information til virksomheder på: <https://.socialtfrikort/company> Her findes der også oplysninger om procedure og link til at oprette en ansættelse.

Link til ansøgning om socialt frikort i Københavns kommune



Det filosofiske hjørne

Kære Hannah

Som du giver udtryk for her, er der mange af os, der har svært ved at være glade i vores dag-til-dag-færd gennem livet. Derfor synes jeg, vi skal tage fat i en filosof, som jeg selv bruger, når jeg, som du, mærker, at de negative tanker er overvældende.

For 2500 år siden sagde den græske filosof Heraklit (ca. 535 – ca. 475 f.v.t.) følgende to ting:

»Sjælen er koloreret i farven af dine tanker. Indholdet af din karakter er dit valgt. Dag til dag, hvad du gør, er hvem du bliver«, (Egen oversættelse).

Ideen er her, at der blandt andet er en sammenhæng mellem ens tanker fra dag til dag, og den man er. Derfor bør vi være opmærksomme på vores tanker, for det er tankerne, der på sigt 'farver sjælen' og 'skaber indholdet'.

Hvis vi uddyber Heraklits tanke i din sammenhæng, så er det vigtige nok, at du for det første bliver opmærksom på, at du tænker, og for det andet, hvad du tænker. For kun på den måde får du medindflydelse på, hvor megen magt de negative tanker har over dig.

I den forbindelse har Heraklit nemlig også en anden meget vigtig pointe:

»Intet menneske kan træde ned i den samme flod to gange, for det er ikke den samme flod, og han er ikke det samme menneske«, (Egen oversættelse).

Med det mener han, at alting er i forandring, også os selv. Så hvis vi er villige til at prøve at forandre vores tanke samt os selv til at blive gladere, også selvom det kun er en lille smule gladere, end vi var i går, for en uge siden eller for et år siden, så er det en værdig ting at forsøge.

Dertil skal dog siges, at der er en vigtig distinktion imellem nogle gange at have negative tanker og altid at have negative tanker. Har man altid eller meget ofte negative tanker, er der en risiko for, at man har en depression, og så er vi ikke i filosofiens verden længere, men nærmere i psykologien eller psykiatriens.

Ansvarer ligger derfor ofte hos os selv, i forhold til at vide om de negative tanker, vi har, er dem, filosofien arbejder med, eller dem psykologien eller psykiatrien arbejder med. Derfor er det vigtigt, at man snakker med en læge eller en anden sundhedsfaglig uddannet, hvis man er i tvivl, om man har en depression.

Med venlig hilsen,
Jonas Jyde Pedersen

Kære Jonas

Jeg føler mig ofte ulykkelig, og jeg ved ikke altid, hvad jeg skal gøre, når jeg får mange negative tanker. Siger filosofien noget om, hvordan man bliver et lykkeligt menneske?

Mvh,
Hannah



Jonas Jyde Pedersen

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

Psykosen overbeviste Sally-Sofie om, at alle forfulgte hende

TEMA

af Anja Søndergård – foto Joan Joensen



Sally-Sofie Schwartz var i sin psykose bange for, at medicin ville manipulere hende yderligere.

Da 23-årige Sally-Sofie Schwartz blev ramt af en akut psykose, fik hun vrangforestillinger, der fik hende til at tro på alt fra, at hun blev forfulgt, til, at det var bedst at hoppe ud fra en altan. Først da hun fik diagnosen skizofreni, kunne hun få den rette hjælp.

Sally-Sofie Schwartz Nissen kunne ikke tro det, da hun i 2019 fik at vide, at hun skulle starte i OPUS. Et behandlingssted for unge med psykosetilstande og skizofreni.

»Det skal jeg slet ikke. Jeg har da ikke skizofreni. Det er for grænseoverskridende«, tænkte hun. Alligevel vidste hun godt, at der var noget galt. For på det her tidspunkt var Sally-Sofie Schwartz helt sikker på, at hun blev forfulgt, at hun blev overvåget konstant, og at hun ikke kunne stole på nogen.

»Jeg følte, jeg levede i en film, hvor alle spillede skuespil omkring mig. Jeg fik tanker om, at hvor

end jeg gik, var der kameraer, der optog mig. Jeg havde ikke tanker om et formål hvorfor, men jeg var helt overbevist om, at det var sådan, det var«, siger hun.

Det blev pludselig svært for Sally-Sofie Schwartz, der dengang var 20 år gammel, at skelne mellem den rigtige virkelighed og hendes egen virkelighed. Og selv om hun tidligere i sit liv havde kæmpet med angst, depression og spiseforstyrrelse, vendte disse vrangforestillinger op og ned på hendes verden på en ny måde. Behandlingen i OPUS blev omdrejningspunktet for, hvordan hun skulle navigere i sine forvirrende tanker.

Jeg ledte efter kameraer

Sally-Sofie Schwartz havde en masse fordomme om folk med psykoser. At det mest skete for folk, der har røget for meget hash. For hun kendte ikke meget til sygdommen. Så det undrede hende, da hun i OPUS fik diagnosen paranoid psykose. Men hun besluttede sig alligevel for at være ærlig omkring sine symptomer.

»Jeg sagde til dem, at jeg var bange for, at de skulle give mig noget medicin, som gjorde, at de kunne forvrænge min sandhed. Og jeg fortalte de ting, jeg fik at vide i mit hoved, at jeg ikke måtte fortælle, for jeg følte, at alle var en del af et eller andet ubehageligt mod mig. Jeg følte jo, jeg kendte sandheden, og jeg var så overbevist om, at det, jeg tænkte og følte, var rigtigt«, fortæller hun. Men med støtte fra sine forældre tog Sally-Sofie Schwartz antipsykotisk medicin fra første dag. Vrangforestillingerne startede for hende, efter hun i 2019 var ude for en traumatisk oplevelse. Herefter gik hun pludselig hurtigere på gaden end normalt, og når hun kom ind i sin opgang, tvang hendes tanker hende til at kigge op på næste etage, for hun skulle være sikker på, der ikke stod nogen, som ville hende ondt.

Når hun var alene hjemme, fik hendes tanker hende til at tænde lys i hele lejligheden og gå ind i alle rum for at se, om der skulle være nogen.

»Jeg var helt vildt bange, men jeg blev bare nødt til det. Jeg kiggede op i loftet for at se, om der var kameraer. Men jeg tænkte, at de var så små og skjulte, at jeg aldrig ville finde dem. Jeg var hele tiden i alarmberedskab. Jeg troede på mine tanker. Det var sandheden. Det var sådan, verden var«, siger hun.

Jeg var overtaget af en tankestrøm

Efter et års tid i OPUS, oplevede Sally-Sofie Schwartz en dag et tilbagefald. Hun følte pludselig ikke, hun kunne identificere sig med sig selv og begyndte at ryste og hulke.

»Som om jeg ikke havde kontrol over mig selv og som om, at mine valg ikke var mine egne. Som om jeg var blevet overtaget af et eller andet. Mine tanker var selvmordsprægede, selv om jeg ikke havde lyst til at tage livet af mig selv«, siger hun. Hvad Sally-Sofie Schwartz ikke var klar over den efterårsdag i 2020 var, at hun befandt sig midt i en akut psykose. Og det endte med, at hun blev indlagt på Bispebjerg Psykiatrisk Akutmodtagelse i et par dage. Herefter blev hun flyttet til den lukkede afdeling på Rigshospitalet og blev ikke flyttet til den åbne afdeling før halvanden uge efter,



På et tidspunkt tvang Sally-Sofie Schwartz' tanker hende til ikke at træde på stregerne på fortovet. For hvis hun gjorde det, var hun sikker på, der ville ske hendes nærmeste noget dårligt.

da personalet var nervøse for, at hun ville udøve selvskade.

På den åbne afdeling fik Sally-Sofie Schwartz samtaler med en psykolog. Og først her fik hun sin diagnose: paranoid skizofreni.

»På en måde var det en lettelse, for psykologen fortalte mig, at det ikke var en kronisk sygdom. Det gjorde mig tryk, for så skulle jeg nødvendigvis ikke have det stempel på mig resten af livet, og så kunne jeg få den rette behandling«, siger hun og fortsætter:

»Jeg havde noget i mit hoved, som ikke var en stemme, men heller ikke mine egne tanker. Det var en slags tankestrøm, der ikke var mig. Og det var der, psykologen sagde, at det var skizofreni. For det var stadig en form for stemme«.

Efter en måned kom Sally-Sofie Schwartz ud af indlæggelsen og tilbage til sin normale hverdag, der foregik på Fremtidsfabrikken, et kursusforløb for psykisk sårbare unge i Ungehus CPH. Selvom hun kunne mærke bedring i sine skizofrene symptomer, kom hendes depression og spise-

fortsættes næste side

forstyrrelse tilbage. Det ledte til endnu en akut psykose et par måneder senere.

»Jeg sad hjemme med min mor i køkkenet og fik igen følelsen af, at jeg ikke kunne identificere mig med mig selv. Lige pludselig bankede jeg kaffekoppen ned i bordet, og jeg tænkte 'hvad sker der'. Jeg ville ikke banke koppen ned i bordet. Det skete ligesom bare«, fortæller hun.

Mens Sally-Sofie Schwartz vrøvlede en masse ord uden at have kontrol over dem, fik hendes mor hende til at tage noget akut antipsykotisk medicin, som hjalp efter kort tid.

»Jeg var chokeret over, at det skete. Selv om jeg var kommet tilbage til mig selv, var det super ubehageligt. Jeg kunne se i min mors øjne, at hun var bange på mine vegne. Men hun var sindssyg godt til at bevare roen«, fortæller hun og tilføjer, at hendes forældre, nære venner samt kæreste har været en kæmpe støtte for hende gennem hele sygdomsforløbet.

Jeg kan lige så godt hoppe ud ad vinduet

Der har ikke været flere indlæggelser siden 2020 for Sally-Sofie Schwartz. Men somme tider kommer milde udgaver af symptomerne på psykose og skizofreni tilbage. Hun har blandt andet oplevet, at den fremmede tankestrøm returnerer og fortæller hende ubehagelige ting.

»Det kan været tvangstanker eller katastrofetan-ker. De kan sige til mig, at jeg skal hoppe ud ad vinduet, hvis det står åbent. Eller at jeg skal springe ud fra en altan. Det kan også være tanker om, at der er sket mine nærmeste noget, hvis jeg i længere tid ikke kan få fat på dem«, fortæller hun og fortsætter:

»Det er som om, jeg bliver talt til i mit hoved. Det er negative tanker om, at jeg ikke er noget værd«.

Hun tager stadig antipsykotisk medicin, men til forskel fra før er Sally-Sofie Schwartz ikke lige så bange for, hvad tankerne kan få hende til. For nu har hun lært at være i kontrol og bestemme over dem.

En kamp at nå hertil

På trods af et hårdt sygdomsforløb er Sally-Sofie Schwartz kommet på den anden side af de akutte psykoser og har formået at se de positive sider, der kom ud af at være diagnosticeret med skizofreni.

»Jeg ville gerne være fri for psykisk sygdom, men på den anden side ville jeg ikke være det menneske, jeg er i dag. For jeg føler, jeg er blevet stærkere og har fået mere empati og forståelse for andre generelt«, siger hun. I 2021 startede hun praktik



Sally-Sofie Schwartz bor nu med sin kæreste i København.

i en blomsterbutik, som hun afsluttede for nogle måneder siden. Nu står verden åben, og Sally-Sofie Schwartz skal finde ud af, hvad næste mål er.

»Jeg er ved at søge job og finde ud af, om jeg skal starte på uddannelse. Måske blomsterdekora-tør-uddannelsen, for jeg har en drøm om at starte egen butik«, fortæller hun.

Sally-Sofie Schwartz tør godt drømme stort på trods af sin sygdomshistorie. Og det, hun drømmer mest om, er at få et normalt, velfungerende liv. »Det har været en kamp at nå til, hvor jeg er i dag. Jeg har lært at acceptere det, lært sygdommen at kende, og jeg har lært at håndtere det. Livet med skizofreni er, hvad det er«, siger hun.

Til andre med psykose, skizofreni eller psykisk sygdom generelt har hun et budskab, som hun selv har levet efter hele vejen:

»Det er vigtigt at snakke om det, der gør ondt, for ellers kommer vi ikke videre. Jeg har været åben om mine symptomer, for jeg vil gerne nedlægge tabuet om det«.

Psykose

Af Tobias Damgaard

Psykose er en sindstilstand, hvor virkelighedsopfattelsen ændrer sig, så den ikke længere stemmer overens med normalen. Måden at tænke, føle og opleve sig selv og verden er forstyrret.

Omkring tre procent af befolkningen oplever i løbet af livet en psykose.

Hvordan opstår psykoser?

Årsagerne til at udvikle psykose kan være flere, men overordnet er der to kategorier, når man snakker om psykoser. Organiske og ikke-organiske. Organiske psykoser skyldes en fysisk sygdom i hjernen som en tumor, demens eller lignende. Denne artikel vil have fokus på psykoser, som ikke skyldes en fysisk sygdom i hjernen, også kaldet ikke-organiske psykoser.

Udvikling af psykose opstår i en kombination af biologiske, psykologiske og sociale påvirkninger. Alle mennesker har en psykisk sårbarhed, bestemt af eksempelvis genetik, opvækst og traumer. Når vores psykiske sårbarhed bliver udsat for en hvis mængde stress og psykisk belastning, kan vi udvikle psykose. Hvert menneske har sin egen psykiske sårbarhed, og derfor er det også forskelligt, hvor meget og hvilken belastning der skal til for at frembringe psykose.

Stoffer, især hash, ses tit i forbindelse med udvikling af psykoser. Det diskuteres, om hash i sig selv er årsag, men det kan være en af flere udløsningsfaktorer og forværre symptomerne ved psykoser.

Symptomer på psykose

Der findes forskellige typer af psykoser, men fælles for alle er, at opfattelsen af virkeligheden er forstyrret på en måde, der afviger fra normalen. Nogen hallucinerer og hører, ser, lugter og mærker ting, som ikke er der. Andre har vrangforestillinger om at være forfulgt eller udsat for et komplot. Udover disse typiske symptomer er der en lang række af tegn på psykose. Det kan være

tankemylder, forstyrret sprog, uro, søvnproblemer, depression, angst og meget andet. Psykoser opleves forskelligt, og det er derfor individuelt, hvilke symptomer den enkelte har, og hvordan de kommer til udtryk.

Typer af ikke-organiske psykoser

Ikke-organiske psykoser er inddelt i forskellige typer efter varighed, symptomer og udløsningsfaktor:

Akut korterevarende psykose er en psykose af kort varighed, der som regel ikke varer mere end få uger. Den er oftest udløst af et traume eller en belastende begivenhed.

Paranoide psykoser kendetegnes ved vrangforestillinger og har en langsom udvikling. Den paranoide har urokkelige overbevisninger om virkeligheden, som er højst usandsynlige. Skizofreni skyldes især arvelige faktorer og udvikles typisk gradvist i ungdomsårene. Mennesker med skizofreni kan både have hallucinationer og vrangforestillinger, der ofte er meget private og langt fra virkeligheden. Omkring 43.000 mennesker i Danmark lever med skizofreni.

Ved bipolar lidelse ses psykoser med vrangforestillinger i både depressive og maniske tilstande. Maniske perioder er karakteriseret ved trang til hele tiden at foretage sig noget, nedsat behov for søvn og overdreven selvfølelse. I svære depressive tilstande kan der være både hallucinationer og vrangforestillinger.

Hvis du har mistanke om, at du eller én, du kender, har en psykose, kan du læse mere om, hvad du kan gøre på side 31.

Kilder:

Region Sjælland, Psykiatrifonden, min.medicin.dk

Mit land

Illustration af Alice S. Lassen

NÅR MØRKET HAR RAMT,
HÅBER JEG IKKE AT VÆRE
FREMME FOR MIT LAND MEN
VENDE TILBAGE TIL DET LAND
DET LAND, SOM JEG ELSKER
OG HOLDER AF BETINGELESØST

OKTOBER 2020
af Lisa Kjær Knudsen



Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i november.

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

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
[Aktiviteter med brugerbetaling](#)

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

December

Best of 2022

*Udkommer
5. december*

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

Januar

Stigmatisering

*Udkommer
2. januar*

Aktiviteter i november

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 16:00-17:00: Afspænding
- 15:00-17:30: NADA , for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.00: Samvær og spil

Onsdage

- 12.30-13.30: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Afspænding

Torsdage

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Puls og styrke

Fredage

- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 12.30-14.00: Gør din træning til en leg
- 13.00-14.30:Nada - øreakupunktur

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Social Byhave - drop-in
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov
- 13.00-15.30: Haveforløb ●
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne opstart i januar ●

Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00 Yin Yoga ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. (opstart til januar) ●

Pinta

Onsdage

- 12.00-13.00: Blid bevægelse og afspænding - Drop-in ●
- 13.00-14.30: NADA ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-14.00: Madlavningskursus. Opstart i januar ●
- 10.30-11.30: Ugeplanlægning
- 11.30-12.00: Meditation ●
- 14.00-15.00: Fysisk træning. Damhusengen. Afgang fra Pinta 13.30
- 14.00-15.00: Hjernegymnastik selvtræning

Fredage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 11.00-12.00: Puls og styrke ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft, kaffe og eventuelt bål i Lersøgrøftens Integrationsbyhave - vi mødes i haven ●

13.00-14.30: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning i at ramme netop dit look ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe & Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillon. ●

17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag. Den 2., 16. og 30 november ●

Torsdage

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 13.00 ●

13.00-14.30: Nada-café (gratis) ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil ●

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

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

Ungehus Cph

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad

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

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad

november 2022

Ungehus Cph

Tirsdage

10.30-11.30 Yoga i salen

12.00-13.00: Frokost

14.00-16.00: Musik i salen

16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdage

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. Bowling de første to uger i november

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær. ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea workshop ●

13.00-14.00: Gågruppe

Fredage

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.

● Vi kører med månedlige temaer. Der er mulighed for at lave smuk, skæv og sjov julepynt både til dig selv og til at pynte Ungehuset med i november

● Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

Aktiviteter i november

Ottilia

Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-12.00: Mindfulness. Opstart i efteråret ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●
- 14.00-15.00: Blid bevægelse og afspænding ●

Tirsdage

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-12.30: Keramik ●
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 12.30-14.30: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 9.30-12.30 Alt i garn og strik
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværdskursus, lukket gruppe ●
- 12.30-13.00: Glorias nyheder
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●

Fredage

- 10.00-11.00: Yin Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 10.30-12.00: Ugeplanlægning ●
- 12.30-14.30: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Onsdage

- 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

Fredage

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

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdag

- 11.00: Den 8. november er der tur til Valbyparken ●
- 11.00: Den 29. november er der fremstilling af fuglekasser ●

Onsdag

- 11.00: Den 9. november. Lægning af blomstring i foråret ●
- 11.00: Den 16. november. Formering af stauder ●
- 11.00; Den 23. november. Vinterstiklinger af frugt og prydbuske ●

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven.

- Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse 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 ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetaling ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse 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 ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 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 ●

ASPA

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- Nærvær i naturen - gruppeforløb på Amager Fælled, afholdes løbende

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se aktiviteter med brugerbetaling sidst i kalenderen

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

Aktiviteter i november

Lille Skole for Voksne

Mandage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Tirsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Onsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Torsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Fredage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Kontakcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet. Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd. kræver tilmelding til Daniel
Nada

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, viseteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Kontaktcentret Vesterbro

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00 eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

N.A.B.O. Center

Mandage

13.00-14.00: Fællesfrokost

14.00-15.50: Krea i krea-rummet

17.00: Massage

Tirsdage

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Krea icaféen

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.30-11.30: Havegruppe

11.00-13.00: Gåtur fra NABO med Satelitten i **ulige uger**

13.00-13.30: Fællessang

13.00-15.00: Gåtur fra NABO med Satelitten i **lige uger**

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

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Café Rose

Mandage

10.00-12.00: Vær med i køkkenet. Drop-in

10.00-12.00: I det kreative hjørne

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.30-15.30: Nada

Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

13.30-15.00: Reparer dit tøj. Drop-in

(udgår ved fællesmøde)

14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)

16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)

Onsdage

12.30-13.30: Nada

14.00-15.30: Yin Yoga. Drop-in

Torsdage

10.00-12.00: Vær med i Køkkenet. Drop-in

10.30-11.30: Grønne fingre

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.15-14.15: Gåtur i nærmiljøet. Drop-in

14.30-15.30: IT-hjælp. Drop-in

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

Aktiviteter i november

Mamma Mia

Mandage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Frivillig Lars laver frokost

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-13.00: Gåtur med Chris rundt om mosen

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegrube i *lige uger*.

15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

Mamma Mia

Torsdage

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Yderligere aktiviteter i november:

24. november: Debatskabende foredrag med Pia Norup - Mad er medicin

26. november: Jul på Utterslev Torv

30. november 11.00-14.30: Fællestur til Vartov. Temaoplæg om søvn ●

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter. Se under [Aktiviteter med brugerbetaling](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-16.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

● Mød op mellem kl. 14.30-15.00, da vi sætter nålene i i dette tidsum

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde
10.00-12.00 Blid bevægelse
10.00-12.00 Matematik - lær at regne
12.45-14.45 Tegning og maling
12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
12.45-14.45 IT-værksted for alle
15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
10.00-12.00 Litteratur
10.00-12.00 IT-værksted for alle
12.45-14.45 Skriveværksted
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
12.45-14.45 Musik og sang
15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling
10.00-12.00 Mad med farve og glæde
10.00-12.00 Personlig udvikling
12.45-14.45 Tegning og maling
12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
15.00-17.00 Tegning og maling

Lille Skole for Voksne

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde
10.00-12.00 Engelsk
10.00-12.00 Rockmusikkens historie
12.45-14.45 Dansk
12.45-14.45 Kultur og historie
12.45-14.45 Tysk
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Fransk for begyndere
10.00-12.00 Filosofi
12.45-14.45 Film

Traveturshold - en gang pr måned, kontakt kontoret for info (200/300kr)

Kunstture - en gang pr måned. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Tilmelding på skolens kontor.

Et fag koster 600kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 900kr hvis du bor i en anden kommune.

Aktiviteter i november

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

- 09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf
- 12.00-14.30: Blomsterbindin med Tanja Ærtebjerg
- 13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 16.00-18.00: Improteater med Torben S. Hansen

Tirsdage

- 09.30-12.00: Guitar med David Springbord
- 09.30-12.30: Historisk makeup med Petra Olesen
- 10.00-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen
- 10.30-13.30: Kunsten i byen
- 13.15-17.45: Indspil og udgiv en sang
- 13.00-15.00: Skrivekursus »Situation og sansning« med Franziska Hoppe
- 13.00-15.30: Neglekursus med Petra Olesen
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Onsdage

- 09.30-12.00: Hækling og vævning med Marianne Johnstad
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad
- 14.15-15.45: Klaver med Kristian Matthisen
- 15.45-17.00: Rock-sampil med Kristian Matthisen
- 15.30-19.30: Skabertrang med Ania Artura Nørgaard eller Henriette Lykke

Torsdage

- 10.00-12.00: Fotoværksted med Malene Nors Tardrup
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

Aftenskolen Fountain House

Fredage

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Samfund og psykologi med Brinkmann underviser Marianne Fogh Møller
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.00: Personlig økonomistyring med Andrea Littrup

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

Hvert hold koster 600 kr. for almindelig tilmelding og 450 kr. for pensionister med mere (PEA)

Se nærmere for tilmelding og priser på Aftenskolen Fountain Houses' hjemmeside.

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Nabo Skolen

MANDAG

- 13.00-14.40: Tai Chi ●
- 15.00-16.40: Keramik ●

TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

ONSDAG:

- 14.30-16.00: Billedkunst & maling 1 ●
- 16.15-17.45: Billedkunst & maling 2 ●

TORSDAG:

- 11.00-12.40: Guitar ●
- 14.00-15.40: IT ●
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

Yderligere betalte aktiviteter i november

- 10. november 16.30-18.30: Mortens aften 50 kr.

- Tilmelding kræves
- Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Aftensskole

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

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 Griffenfeldsgade 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: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1

1665 København V

Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30

Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.

2100 København Ø

Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Fountain House

Teglværksgade 22

2100 København Ø

Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00

Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
27270 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 09.00-17.00
Fre: 09.00-14.45

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

WeShelter Offsides sociale haver

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

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

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94 (samarbejds-
partnere med videre)

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-19.00
Weekender og
helligdage: 10.00-16.00

Med rette behandling kan psykosen helt fortage sig

TEMA

af Anja Søndergård



foto: Poul Videbech

Poul Videbech, professor og overlæge ved Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning, sætter fokus på, at man kan komme helt af med sin psykotiske tilstand med rette behandling.

Når man hører ordet psykose, tænker man måske, at det handler om at være langt ude i en psykisk tilstand, enten fordi man har røget for meget hash eller er meget syg. Men en psykose kan være meget andet.

»En psykose er, at man har et forrykket forhold til virkeligheden. At man ser eller hører ting, der ikke er der, eller at man opfatter ting, som der ikke er

baggrund for«.

Sådan forklarer Poul Videbech, professor og overlæge ved Region Hovedstadens Center for Neuro-

Ipsykiatrisk Depressionsforskning, en psykose. Eksempler herpå kan være oplevelsen af at have hallucinationer eller vrangforestillinger såsom at høre stemmer, se syner eller føle sig forfulgt.

Mads Gram Henriksen, lektor i filosofi ved Københavns Universitet og seniorforsker på Psykiatrisk Center Amager, er enig med Poul Videbech: »Oftes beskrives psykose som en tilstand, hvor man sammenblander fantasi og virkelighed. Men



foto: Mads Gram Henriksen

Selv om det kan være hårdt at leve med en psykose, minder Mads Gram Henriksen, lektor i filosofi ved Københavns Universitet og seniorforsker på psykiatrisk center Amager, om, at man ofte bliver mere kreativ i processen.

så simpelt er det ikke. Det er derfor mere korrekt at forstå psykose som en forskydning af virkelighedsopfattelsen i forhold til, hvad der vurderes at være kontekstuel acceptabelt«, siger han.

Årsagerne til, at man udvikler en psykose, kan være mange, forklarer Poul Videbech: »Genetiske forhold spiller en rolle. Psykiske belastninger spiller en rolle. Det kan være misbrug af stoffer. Der er et hav af årsager«. Som der også beskrives i artiklen på side 13, findes der organiske og ikke-organiske psykoser.

Poul Videbech forklarer en organisk psykose ved, at »der er et eller andet, en grovere læsion, der påvirker hjernen, altså eksempelvis betændelsestilstande i hjernen eller lignende. Og der kan alle

mennesker formentlig blive psykotiske, hvis de er tilstrækkelig uheldige«.

Alt imens de ikke-organiske psykoser ifølge Poul Videbech kan være i forbindelse med skizofreni, bipolare sygdomme eller depressioner.

Man føler virkelig, at der er nogen, der forfølger én

Netop skizofreni er interessant, når man snakker psykoser. For man oplever tit psykotiske tilstande, når man har skizofreni.

»Skizofreni er i virkeligheden en slags udviklingsforstyrrelse af hjernen, hvor ting, man er blevet udsat for, eksempelvis i mors mave, infektioner eller iltmangel, da man blev født, sammen med gener og psykiske belastninger, gør, at man bliver psykotisk. Altså at man ikke kan håndtere de belastninger og bliver psykotisk. Så der er også et arveligt element i det, altså at man arver nogle gener, der gør, at man er sårbar over for de belastninger«, siger Poul Videbech.

Han vurderer, at omkring én procent af befolkningen har skizofreni, og at forekomsten af psykoser i forbindelse med skizofreni også kan komme af et nuværende eller tidligere traume.

»Hvis man ikke bliver udsat for traumer, kan det være, at sygdommen aldrig kommer til udvikling. Og omvendt; vokser man op under vilkår, hvor man ikke bliver støttet nok og bliver psykisk belastet, så kan sygdommen udvikle sig«, forklarer Poul Videbech.

Dog behøver der ikke at være en sammenhæng mellem traumet og psykosen.

Poul Videbech mener ikke, at der findes simple svar på, hvad der sker i hjernen under en psykose. Men én ting er han sikker på. At livskvaliteten med en psykose kan være betydeligt forringet.

»Den vil meget tit i den akutte fase være meget dårlig, fordi man er meget angst. Man føler jo virkelig, at der er nogen, der forfølger én eller vil slå én ihjel. Og man føler, der er nogen, der taler ondt om en. Så livskvaliteten er ekstrem lav«, siger han.

Det positive er dog ifølge Poul Videbech, at omkring en tredjedel bliver fuldstændig raske efter at have haft en psykose, mens også en stor gruppe kan fungere normalt med den rette behandling. Også Mads Gram Henriksen peger på, at der kan være positive sider ved at have skizofreni.

»Der er ofte en større kreativitet samt åbenhed og interesse for grundlæggende spørgsmål om eksistens, liv og mening, som angår os alle«, siger han.

fortsættes næste side

Anti-psykotisk medicin spiller en stor rolle

Der findes mange elementer i behandlingen af psykoser, forklarer Poul Videbech.

»Anti-psykotisk medicin spiller en meget stor rolle. Men man har brug for psykoterapi, man har brug for psykologisk støtte, og ens pårørende har brug for støtte. Men får man behandling og støtte, kan psykosen enten gå fuldstændig over, eller man kan komme til at fungere så godt, at man har en god livskvalitet«, siger han.

På side 31

kan du læse mere om støtte og hjælp, hvis du har en psykose eller er pårørende.

Ifølge Poul Videbech skal man være heldig, hvis man kan komme igennem en psykose uden medicin. Det skyldes blandt andet, at der er større risiko for, at patienter med psykose vil begå selvmord, fordi de lever i en meget angstpræget situation. Den risiko kan medicinen være med til at mindske.

Også mange patienter opdager, at misbrugsstof-

fer som alkohol, sovopiller eller hash kan lindre psykose-tilstanden, fortæller Poul Videbech. I værste fald kan det føre til et misbrug, der kan forværre psykosen og umuliggøre behandling.

»Derfor er det en meget giftig tilstand at være i, hvor det gælder om at få behandling hurtigst muligt. Meget tyder også på, at hjernen tager skade af at være psykotisk. Så det er ikke noget, man skal tage let på eller tænke, at det nok går over. Det, der er alfa-omega, er i virkeligheden, at den tid, hvor man er psykotisk, bliver så kort som mulig, for ellers tager man skade af det«, siger Poul Videbech.

Omkring en tredjedel af patienter med en psykose bliver ifølge Poul Videbach ved med at have symptomer på trods af behandling. Nogle må leve med symptomer eller være kronisk psykotiske resten af livet.

»Men det vigtige er jo, at man kan blive fuldstændig rask og få et normalt liv, hvis man hurtigt kommer i behandling«, siger Poul Videbech.



Madlavningskursus på Pinta



grafik: Colourbox.com

Kunne du tænke dig at lære, at lave velsmagende, sund, lækker og klimavenlig mad?

**Har du lyst til at gå i køkkenet og arbejde sammen med andre deltagere?
Vil du sætte 10 torsdage kl. 10.00 - 14.00 i foråret 2023 af til det?**

Så har vi et godt tilbud til dig!

Vi starter i januar 2023.

Kursusindhold: Hygiejne, brød, kostråd, fisk, kød og klima, bælgfrugter, grønsager, kylling og klima, madspild og afslutning.

Tilmelding til Dorthe: Tlf. 24854315.

**Ved tilmelding inviteres du til en forsamling, hvor vi kan forventningsafstemme, du kan se køkkenet og høre nærmere om kurset.
Vi glæder os til at få gryderne i kog og liv i køkkenet.**

Gloria

Sådan gør du, hvis du har en psykose

af Christina Andersen

En psykose kan komme snigende eller opstå næsten ud af det blå.

Hvis du tror du har en psykose, er det vigtigt, at du kontakter din læge eller psykiater for at få hjælp.

Behandling af psykose

Behandlingen af psykoser afhænger af, hvilke årsager der ligger bag psykosen. Skyldes det for eksempel stofmisbrug eller en neurologisk lidelse som for eksempel epilepsi eller demens, skyldes det en svær depression eller mani eller måske noget helt andet.

Hvis du har en ikke-organisk psykose, vil du ofte blive behandlet med antipsykotisk medicin, da det kan afhjælpe psykosen, så du kan få samtaleterapi eller andet hjælp, når medicinen virker, og psykosen er aftagende.

Akuthjælp

Hvis du har akut brug for hjælp, kan du henvende dig til en psykiatrisk akutmodtagelse, for eksempel på Bispebjerg Hospital. Akutmodtagelsen på Bispebjerg Hospital ligger på Tuborgvej 235, bygning 51 og hører under Psykiatrisk Center København.

Hvis du har en smartphone, kan du downloade app'en Akuthjælp. I app'en kan du blandt andet se steder, hvor du kan få akut hjælp, hvis du har brug for det. Du kan også indtaste navnet på din pårørende og din egen læge, se apoteker og lægevagter.

Psykoedukation

Psykoedukation, hvor du lærer om din diagnose, kan være en hjælp til at lære om psykoser og hvordan du lever med dem og kan forebygge dem. Det indgår i nogle behandlingsforløb.

Hvad kan du som pårørende gøre, hvis et familiemedlem eller ven får/har en psykose

Hvis du er pårørende til én, som har fået en svær psykose, er det vigtigt at kontakte vedkommendes læge eller psykiater. Måske er det ligefrem nød-

vendigt at få vedkommende indlagt. Hvis vedkommende ikke vil indlægges, kan man overveje, om det giver mening at få vedkommende tvangsindlagt. Hvis det giver mening, kan du tvangsindlægge vedkommende ved at kontakte vedkommendes læge, lægevagten eller politiet alt efter, hvor svær psykosen er.

Pårørende

Som pårørende skal du også huske at sætte dine egne grænser. Det er svært at hjælpe en pårørende, hvis du selv får det dårligt af at hjælpe for meget. Så tal med vedkommende om dine grænser, når vedkommende er i en stabil periode.

Er du pårørende og har brug for råd og vejledning, kan du kontakte Landsforeningen for Pårørende Bedre Psykiatri. Du kan skrive til dem via en formular på deres hjemmeside, og du kan ringe og booke et personligt møde på telefon 71 74 34 91 mandag, tirsdag eller torsdag klokken 10-11. Du kan se mere på deres hjemmeside bedrepsykiatri.dk.

I en folder på psykinfos hjemmeside kan du læse om skizofreni, som er en psykisk lidelse, hvor psykoser ofte er en del af lidelsen. Folderen finder du på www.psykiatri-regionh.dk under Psykinfo/Rådgivning/Information om psykiske lidelser/Voksne

Du kan læse mere om, hvad en psykose er i definitionsartiklen på side 13.

Kilde:

min.medicin.dk, bedrepsykiatri.dk, psykinfo.dk

Hjemløsedagen

af: Kåre Michelsen

Den 17. oktober blev der holdt Hjemløsedag i København på FN's internationale dag for bekæmpelse af fattigdom. Denne gang som 25 års jubilæumsdag.

Mange hjemløse lever i ensomhed, psykisk mistrivsel eller med misbrugsproblemer, og det var noget af det, denne dag satte fokus på.

Bag initiativet stod Foreningen for Hjemløsedagen, som er en sammenslutning af sociale organisationer, der alle arbejder for bedre vilkår og rettigheder til hjemløse.

Dagen foregik på Rådhuspladsen, og traditionen tro blev årets hjemløsepris uddelt.

I år gik den til WeShelter, som arbejder med både frivillige og lønnede kræfter for at gøre op med de tre store samfundsproblemer: hjemløshed,

ensomhed og psykisk mistrivsel. Som en løsning hertil tilbyder organisationen blandt andet husly. Socialminister Astrid Krag (S) holdt også tale om problemstillingen.

Publikum dansede i solskinsvej

Begivenheden var velbesøgt i solskinsvej, og både de hjemløse og publikum glemte for en stund de alvorlige problemer og slog sig løs med dans og sang, da musikerne Stig Møller, Louise Brüel og Jake Green Band gik på scenen og spillede musik.

En af de hjemløse fortalte, at han var lykkelig for tilværelsen.

"Jeg har landets største lejlighed (København) og have (Kongens Have)", sagde han.

5.789. Så mange hjemløse findes i 2022 i Danmark ifølge optælling fra VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

På Kompasset:
Mandage kl. 15:00-17:30
Fredage kl. 13:00-14:30

På Café Rose:
Mandage kl. 13:30-15:30
Onsdage kl. 12:30-13:30

NADA

En støtte på vejen til recovery

NADA er øreakupunktur. Nålene sættes i fem faste akupunkturpunkter i ørene. Du sidder med dem i cirka 45 minutter.

NADA kan lindre stress-symptomer som søvnbesvær, angst, uro, tankemylder samt abstinenser og afhængighed. Når symptomerne dæmpes, opstår der mulighed for at få bedre kontakt med dig selv og dine personlige ressourcer.



Solsikkesnoren synliggør det usynlige

af Tobias Damgaard • foto: Colourbox

Flere og flere virksomheder tilslutter sig Solsikkesnoren og tager dermed et valg om at fremme inklusion, let tilgængelighed og tryghed for mennesker med skjulte handicap.



Få solsikkesnoren gratis på de fleste apoteker i Danmark.

Solsikkesnoren

Solsikkesnoren er en nøglesnor, som symboliserer og synliggør skjulte handicap. Det kan eksempelvis være ordblindhed, psykiske sygdomme, kroniske smerter, autisme, ADHD, demenssygdomme, hjerneskade, talehandicap, synsnedsættelse, blindhed, hørehandicap med videre. Med den om halsen kan mennesker med forskellige usynlige handicap nu gøre personale og andre opmærksomme på behovet for ekstra støtte, som kan opstå under eksempelvis rejser, besøg hos kulturinstitutioner og i butikker.

Fra idé til international anerkendelse

Solsikkesnoren startede som et projekt i Gatwick lufthavn i London i 2016, som i samarbejde med forskellige patientforeninger ville fremme rejseoplevelsen for mennesker med usynlige handicap.

Idéen var, at mennesker med behov for ekstra hensyn kunne signalere dette ved hjælp af en diskret, pæn, solsikkefyldt nøglesnor. At valget faldt på netop solsikken som symbol var ikke tilfældigt, da blomsten er diskret, men synlig og samtidig udtrykker glæde, positivitet, styrke, vækst og selv-

tillid.

Hurtigt spredte konceptet sig til andre lufthavne, øvrig transport, storcentre og sportsarenaer på tværs af landegrænser.

Solsikkesnoren i Danmark

I Danmark er solsikkesnoren i dag anerkendt af lufthavne, Arriva og Movia, Tivoli, Legoland, Lalandia, zoologiske haver, og tæt på 200 apoteker landet over er indtil nu en del af solsikkeprogrammet. Alle virksomheder, som er en del af solsikkeprogrammet, er forpligtet til at uddanne deres medarbejdere i, hvad solsikkesnoren er, og hvordan man møder mennesker, som bærer solsikkesnoren.

Er solsikken til dig?

Der er ingen liste over usynlige handicap og derfor ingen specifikke krav til, hvem der kan bære solsikkesnoren. Den giver ingen særlige rettigheder, men signalerer, at der kan være brug for mere tid, tålmodighed, hjælp og støtte. Hvis du har et skjult handicap og føler, snoren kan hjælpe dig, kan du få en gratis solsikkesnor hos de fleste virksomheder, som er tilknyttet solsikkeprogrammet. Den kan også købes på solsikkeprogrammets hjemmeside. Her er det også muligt at tilkøbe et nøglekort til sin snor, som viser, hvilket handicap lige præcis du har.

Læs mere på hjemmesiden
hiddendisabilitiesstore.com/dk/

I Glorias Podcast kan man møde Martin Moxness, som bruger Solsikkesnoren til hverdag, og Stine Ringvig Marsal, som er Solsikkeprogrammets landeansvarlige i Danmark. Du finder Glorias Podcast der, hvor du lytter til dine podcasts.

Find eller genfind dit gode hverdagsliv

Er du udfordret i sociale relationer, parforhold, uddannelse, arbejde, interesser, madlavning eller fysisk aktivitet?

Så er kurset måske noget for dig.

Vi mødes hver onsdag kl. 12:30-14:30 inkl. pause i 6 måneder, på Aktivitets- og samværstilbud, Ottilia, Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby.

Kurset starter når der er 8 deltagere.

På kurset arbejder du med egne ønsker, drømme og håb. Kurset består i en blanding oplæg, øvelser, dialog og afprøvning af forskellige aktiviteter.

Du får inspiration og redskaber til, hvordan du kan få en meningsfuld hverdag, skabe struktur, planlægge, energiforvalte, danne nye relationer og tro på dine drømme og forfølge dine mål.

Kurset er et uvisiteret og gratis tilbud til borgere i Københavns kommune.

Kontakt Maria J, ergoterapeut på tlf.

21336368,

Kontakt Mette, ergoterapeut

20211690

AST Ottilia • Kirsten Walthers vej 6, 2500 Valby • Tlf.: 27221293



CLAUS ROLAND

- Kun den rejsende er fremmed -

Fotografiske indtryk af Mellemøsten

Særudstillingen fremviser billedkunstneren Claus Rohlands fotografier, taget på roadtrips i 1970'ernes Tyrkiet, Irak, Syrien og Egypten.

"Der er ingen fremmede lande, kun den rejsende er fremmed". Således lyder sidste del af et citat af den skotske digter Robert Louis Stevenson, som understreger, at det eksotiske ved det fjerne er den, der er på besøg.

Udstillingen varer fra 14. okt 2022 til 9. april 2023.

Omvisning d. 19., 23. og 27. nov. ved Janne Malmros eller Mariette Tiedemann.

Gratis entrée - Se mere på: www.davidmus.dk

DAVIDS SAMLING
Kronprinsessegade 30
1306 København K



Grafik: Adobe stock photos

Debatskabende foredrag på Mamma Mia

Mad er medicin

Hvilken indvirkning har kost og livsstil på psyken.

**Torsdag d. 24.11.2022 kl 15 - 17.
Med Pia Norup (Gratis. Husk tilmelding.)**

Pia Norup vil fortælle om kost, vitaminer og livsstil og hvordan du med simple ændringer af dine kostvaner kan forbedre dit helbred, så du får mere overskud.

Der bliver afsat tid til debat og spørgsmål.
Tilmelding til personalet er nødvendig af pladshensyn.

Mamma Mia, Utterslev Torv 30, 2400 Kbh. NV. Mobil 60555601. www.mmnv.dk



Foto: Athenas

FORLØB I PINTAS NYE VÆRKSTED

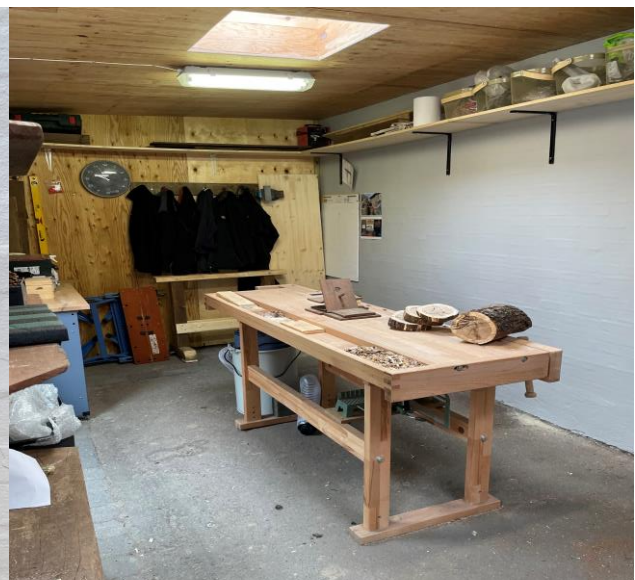
Håndværk til husbehov

Vil du være med i en periode på 10 uger hver torsdag 10-12, hvor dine kompetencer inden for det håndværksmæssige forøges Du får mulighed for at skabe netværk og venskaber på holdet og på vores dejlige sted Pinta.

På programmet har vi foreløbigt: Intro til værktøj, fuglekasser, skærebrætter, små kister/skrin, knagerækker, insekthotel.



foto: Thomas Henrik Johansen



Tingene bliver bedre end i folkeskolen; *Mobning er ikke evigt*

af Anja Søndergård • foto af Ida Schmidt



Forfatter og komiker Sanne Søndergaard valgte at opfinde en fiktiv person til sin bog om mobning. »Jeg ville opfinde en, for jeg var aldrig i selvmordstanker. Og det er den store forskel på mig og Agnes. På den måde var jeg i to forskellige verdener, men jeg har sørget for, at Agnes kun er i den ene verden«, siger hun.

Da Sanne Søndergaard, komiker og forfatter, fyldte 27 begyndte hun at tænke tilbage på sin tid i folkeskolen, hvor hun blev mobbet. Det blev til bogen 'Kære Dødsbog'. En fortælling om 14-årige Agnes, der på grund af mobning beslutter sig for at tage sit eget liv. Men Sanne Søndergaard har et helt modsat budskab med bogen.

Selv om Agnes, hovedpersonen i 'Kære Dødsbog' fra 2009, er en fiktiv person, har bogens forfatter, Sanne Søndergaard, forsøgt at skrive sine egne følelser fra sin folkeskoletid ind i bogen. I ti år blev hun nemlig mobbet. Men der er én essentiel forskel på Agnes og Sanne. Planen om selvmord.

»Det skulle ikke være en personlig fortælling, men en fiktiv historie om Agnes, som bliver mobbet. Så hun føler, at det må være hende, der er forkert, og derfor kan hun lige så godt tjekke ud. Det har overhovedet ikke noget med mig at gøre. Men de følelser, der er beskrevet i bogen, har alt med mig at gøre«, siger

42-årige Sanne Søndergaard.

Ifølge en undersøgelse fra Børns Vilkår i 2022 oplever næsten hver fjerde elev i 5.-8. klasse at føle sig ensom. Fra Sanne var 6, til hun fyldte 15, følte hun sig som den, andre mente, var forkert. Med 'Kære Dødsbog' vil hun fortælle andre i samme situation, at mobning i folkeskolen ikke er forevig, og at tingene bliver bedre.

»Mobning starter med en dynamik, hvor nogle går sammen og peger andre ud, der er forkerte. Jeg var forkert på den måde, at jeg ikke kunne finde ud af reglerne for, hvordan man var pige. Jeg var for udfarende,

for ambitiøs, for konkurrencemindet, jeg var ikke bleg for at sige min mening. Det resulterede i, at drengene slog mig, at pigerne kaldte mig øgenavne, og de fleste trak sig fra mig«, fortæller hun.

Dengang ville Sanne Søndergaard gerne have haft nogle at spejle sig i. Derfor besluttede hun sig som 27-årig for at skrive 'Kære Dødsbog' til dem, der i dag oplever mobning. Hun forklarer, at det også er en bog til sit yngre jeg. Men med et helt andet og vigtigere budskab end selvmord.

»Det er en bog om, at selvmord er den dårligste løsning. Lad være med at acceptere tingene, som de er. Problemet med mobning er, at man kommer i en tilstand, hvor man ikke tror, man kan komme ud af situationen. Så den viden om, at tingene bliver bedre, er meget vigtig«, fortæller hun.

Jeg følte mig rigtig

Agnes kan ses som en ekstrem udgave af Sanne Søndergaard. Og grunden til, at Agnes kommer frem til at begå selvmord på sin 15-års fødselsdag hænger ifølge forfatteren sammen med, at Agnes føler sig meget alene i verden og ikke har 'allierede', som Sanne Søndergaard kalder sin familie og venner, der støttede hende igennem de hårde år i folkeskolen.

»Jeg tror altid, jeg følte, at jeg var rigtig. Det kan godt være, alle sagde, at der var noget galt med mig, men helt omme i baghovedet havde jeg en idé om, at det var dem, der var noget galt med. Og det er nok fordi, jeg har haft en mor, der altid har været god til at få mig til at føle mig elsket, som jeg var«, siger hun.

Det er også et af budskaberne med "Kære Dødsbog". At bruge de gode mennesker, man har omkring sig, til at føle sig okay og finde støtte hos. For Sanne Søndergaards mor lyttede til hende og lærte hende, at hun skulle være den, hun gerne ville være.

Ikke kun hendes mor hjalp hende igennem tiden med mobning. Hun fandt nemlig også en indre styrke ved de ting, hun gennemgik. Hun husker en episode, hvor hun ønskede at spille hovedrollen i skolemusicalen, men fik at vide af sin musikleærer, at hun ikke kunne synge godt nok til den rolle. Herefter havde musikleæreren ifølge Sanne Søndergaard fået en af drengene fra parallelklassen til at melde sig, og det endte med, at Sanne Søndergaard ikke fik lov at være med i musicalen. Og heraf udsprang én særlig følelse:

»Vrede. For jeg synes ikke, det var rimeligt. Jeg gjorde jo ikke noget forkert. Jeg var jo bare mig. Og den vrede brugte jeg til at komme videre. Lidt den der, at jeg

bare skulle vise dem«, siger hun.

Det bliver bedre

Sanne Søndergaard gik i folkeskole fra 1986-1996. I en anden tid, hvor man ifølge Sanne Søndergaard ikke talte om ting som mobning. Men selv om emnet sikkert var et større tabu dengang, er der stadig en del ting, der kan gøres bedre i dag, mener forfatteren.

»Jeg synes stadig, at der er meget tabu om mobning. Der er en stemning ude på skolerne, at man risikerer at blive mobbet, hvis man træder forkert. Så alle går rundt med en nervøsitet omkring det. Så der er meget ensomhed og social udelukkelse«, siger hun og fortsætter:

»Problemet er, at vi ikke snakker nok om det her. For vi er bange for, at dem, der fortæller os, at vi er forkerte, har ret. Så vi skammer os i stedet«.

Dog er Sanne Søndergaard glad for, at der i dag er flere bøger, film og serier, der handler om mobning, og som derfor kan fjerne lidt af følelsen af at stå alene med problemet.

»Der er en større samtale om det i dag. En større vilje og lærerskarre. Når jeg møder lærere ude på skolerne, er de interesserede i at gøre det bedre, og der er fokus på trivsel«, siger hun.

Men hun mener stadig, at budskabet med 'Kære Dødsbog' er vigtigt at få ud til eleverne.

»Det skal nok gå. Især når man er barn, tror man, at situationen er forevig. Men man finder jo ud af, at man flytter sig og møder nye mennesker. Man finder ud af, at man kan blive set på en anden måde. Ting bliver bedre. Men ikke hvis man siger til sig selv, at det er en selv, den er gal med. Det er også det, der er hele pointen med dødsbogen. At Agnes er villig til at lukke fortællingen, inden den får mulighed for at ændre sig«, afslutter hun.

I dag har Sanne Søndergaard et godt liv, har skrevet flere bøger, holder foredrag og arbejder med mobning rundt omkring i Danmark. Hvis du vil vide mere om Sanne Søndergaard, kan du se interviewet med hende, som Gloria TV har lavet på vores Facebookside eller Youtube-kanal.

Har du selv erfaring med mobning, eller kender du nogen, der har erfaring med mobning, kan man kontakte Mary Fonden, Børns Vilkår eller Red Barnet.



Gloria søger lønnet seniorjobber og frivillige distributører

Som seniorjobber kan du blandt andet få opgaver som følgende:

- Klargøring til møder
- Lave kaffe/te, spritte af, lufte ud med mere.
- De daglige og ugentlige praktiske opgaver.
- Almen oprydning, indkøb af planter, vedligeholdelse af den gode atmosfære på mediehuset med mere.
- Distribution af magasiner en gang om måneden
- Opdatere distributionslisterne, distribuere egen rute og de ledige ruter
- Tjekke fælles mailen og være obs på om noget haster.
- Læse korrektur på magasinet.
- Tekste videoer.
- Teknisk go to i forhold til Glorias fælles-drev og SharePoint

Som frivillige distributør vil du skulle hente magasiner en gang om måneden den første uge i måneden hos Gloria og distribuere magasiner. Du kan blandt andet distribuere på Amager, Østerbro, Nørrebro og Brønshøj med mere.



Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria på mail: **gloria@kk.dk** eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem kl. 10-14.

Ansøgning sendes til Glorias mail.

Psykiatritopmøde med politik, ildebefindende og poetry-slam

af Anne Reus Christensen

november 2022

Den 8. oktober blev der som en årlig tilbagevendende begivenhed afholdt psykiatritopmøde i biografen Imperial.

Bag dagen stod psykiatrinetværket, som består af en række bruger- og pårørendeorganisationer på psykiatriområdet. Oprindeligt var tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen (S) en af initiativtagerne til psykiatritopmødet, og han indledte dagen med at byde alle de fremmødte velkommen. Det var både patienter, pårørende, politikere og personale fra psykiatrien og socialpsykiatrien.

De politikere, der skulle komme, var alle fra Socialdemokratiet, men i anledningen af valgkampen var en enkelt blå politiker, sundhedspolitisk ordfører Martin Geertsen fra Venstre, inviteret til at holde et oplæg.

Enighed

Efter velkomsten indledte sundhedsminister Magnus Heunicke (S) med et oplæg. Han sagde blandt andet, at vi bliver stærkere, når vi tør åbne os for hinanden.

»Der skal en stærkere psykiatrisk indsats til og tidligere i livet«, og så spurgte han »Hvorfor skal psykiatrien være andenrangs i forhold til fysisk syge?« Folketingsmedlem Martin Geertsen (V) startede med at sige, at han var glad for, at psykiatrien nu var i fokus. Han sagde også, at han synes, der har været for lidt strategisk tænkning vedrørende psykiatrien. Han mente, at der skulle mere forskning til samt en forpligtende finansiering. Og så sluttede han med at sige, at »Hvis det kan lade sig gøre at lave et nationalt kompromis på forsvarsområdet, så kan det også på psykiatriområdet.« Herefter brød publikum ud i spontane klapsalver.

Fælles for Magnus Heunicke (S) og Martin Geertsen (V) var, at de virkede enige om, at psykiatrien bør prioriteres fremadrettet, ud fra det de sagde.

Dagens tema

Svend Brinkmann, professor i psykologi, holdt et oplæg om, hvad det betyder for den enkelte at stå uden for fællesskabet.

»Man dør måske ikke lige med det samme, hvis

man står udenfor fællesskabet, men man sygner hen,« sagde han og fortsatte: »Meningen med livet ligger ikke i os men mellem os. Enhver er ikke sin egen lykkes smed.«

Som det sidste punkt på dagsordenen inden frokost skulle der være en paneldebat med blandt andre Poul Nyrup Rasmussen. Men netop som han var kommet frem på scenen, fik han et ildebefindende og måtte sætte sig ned. Efter lidt tid blev det besluttet, at topmødet skulle afbrydes midlertidigt, og publikum blev bedt om at forlade salen. Paneldebatten udgik derfor af programmet.

Senere kom der besked om, at Poul Nyrup Rasmussen var taget hjem. Men senere viste det sig, at han åbenbart havde fået det bedre og vendte tilbage ved dagens afslutning for at tage afsked med publikum.

Frokost og poetry-slam

Efter frokost blev publikum splittet op for at gå i dialoggrupper. Dette foregik i Palads biografen. Hver gruppe havde sit tema og der blev diskuteret livligt blandt publikum.

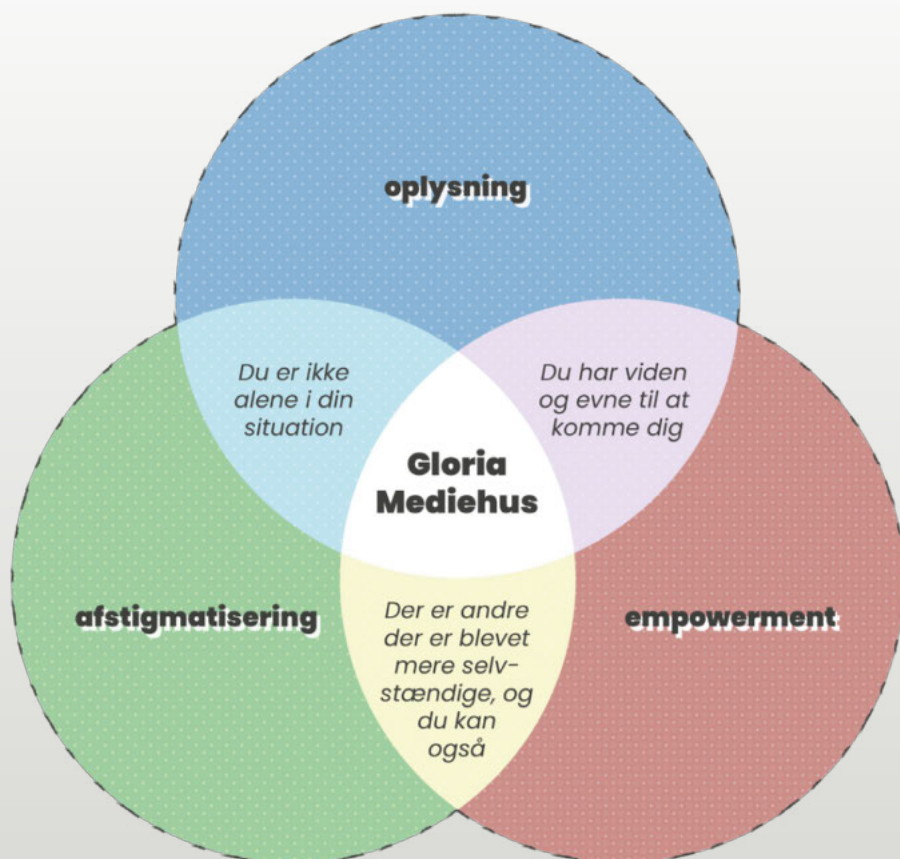
Herefter fortsatte dagen med flere spændende indslag fra forskellige vinkler. Især kan fremhæves, at danmarksmesteren i poetry-slam, Sarah Hauge, optrådte med sin kunst.

»Jeg har taget en lang kjole på for, at man ikke skal se, hvor meget mine ben ryster«, sagde hun. Hun lever med en skizofrenidiagnose. Hendes optræden var både gribende og meget morsom.

Til sidst dukkede Poul Nyrup Rasmussen op og afsluttede dagen ved at synge for til fællessang. Alt i alt en begivenhedsrig dag med mange indtryk og mange måder at anskue dagens tema på.

Kan man lige hive 7 timer ud af sin weekend er psykiatritopmødet særdeles anbefalelsesværdigt og et must.

Glorias venn-diagram

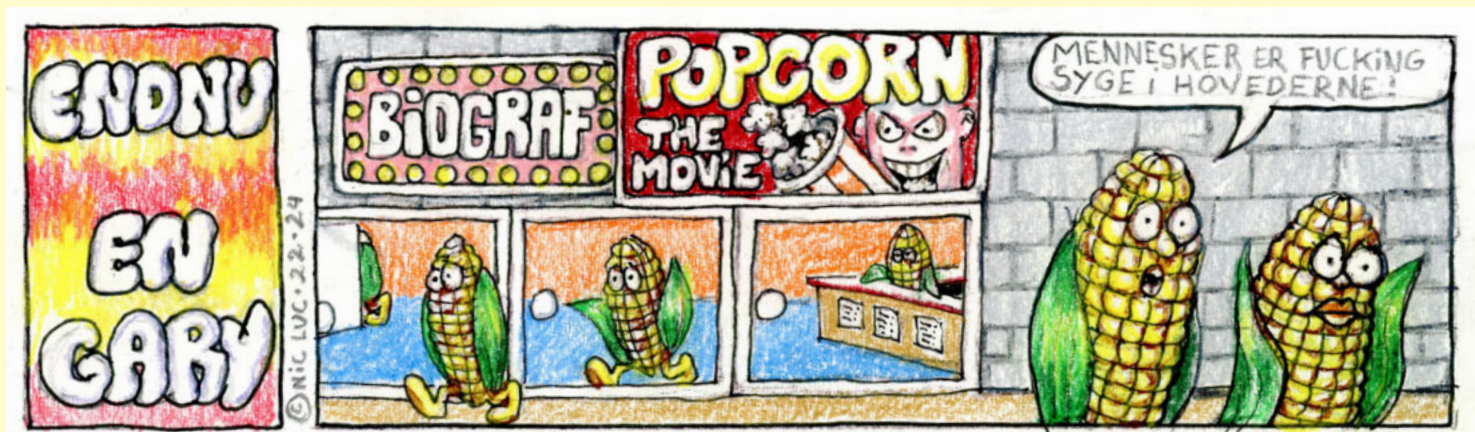


Hos [Gloria Mediehus](#) arbejder vi med tre centrale principper, der skal hjælpe borgere i Københavns socialpsykiatri. Disse er *afstigmatisering*, *empowerment* og *oplysning*. Alle sammen vigtige elementer på vej mod bedring.

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



Se mere på hjemmesiden www.nicluc.dk

Gloria