



# Gloria

Gratis \* maj 2022 \* Brugerrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 57

## *Motivation*

*“Det er helt afgørende, at du finder frem til din indre styrke. Det er den, der får dig igennem de hårde tider.”*

*Anne Reus Christensen*

*\*Debataften: Kunsten taler sit eget sprog\**

*\*Brevkassen: Min kæreste har mistet lysten til sex \**

*\*Digt: Du er blevet til\**

# Gloria

## Redaktionen

---

### Skribenter

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Morten Friis

### Korrektur

Christina Andersen

### Grafik

Benjamin Mark Carter  
Christina Andersen  
Joan Joensen

### Fotografer

Daniel Rex-Dybmose  
Joan Joensen  
Peter Erichsen

### Redaktør

Toril Kolstø Vikeså

### Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: [gloria@kk.dk](mailto: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](http://socialpsykiatri.kk.dk)**

### Følg os på Facebook:

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

Forside: Anne Reus Christensen  
Forsidefoto: Joan Joensen

---

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. juni er fredag den 6. maj**

---

## Kære læser

Motivation er det, som driver dig til at stå op om morgenen, tage tøj på og gå ud i verden. De fleste motiveres automatisk til at spise, når de føler sult.

Men hvad med at spise sundt, dyrke motion og holde op med at ryge? Det er vi mange, som har svært ved at motivere os til, selv om vi godt ved, at det ville være godt for os.

Hvad kan vi så gøre ved det? Der er ikke en universal løsning for alle, nogle gange skal vi have en ydre motivation i form af en "dødsdom" fra lægen for at blive motiveret til at spise sundere, andre gange er det en indre motivation såsom kærlighed til en ny kæreste eller et barnebarn, som motiverer os til at gøre noget godt for os selv, så vi kan leve lidt længere.

Anne Reus Christensen tog på højskole og blev undervejs så inspireret og motiveret, at hun besluttede at stoppe med at ryge. Hvad der motiverede hende, kan du læse om på side 24-25.

Vi skal ikke altid tage de helt store skridt. På side 10-11 kan du læse om de små skridts store betydning, når man arbejder med sin motivation.

Nu håber jeg, du er blevet motiveret til at læse dette nummers tema.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså  
Redaktør for Gloria Magasin





# Indhold

## Tema

- 9 **At bevæge sig**  
Ordet motivation kommer af det latinske ord movere, som betyder at flytte sig
- 10 **De små skridts store betydning**  
En målsætning skal ikke være for voldsom
- 24 **Med motivation som brændstof**  
Anne Reus Christensens personlige historie
- 26 **Motivér dig selv**  
Forslag til at motivere sig selv
- 
- 23 **Nekrolog**  
OC Olaf Christensen er død
- 30 **Sådan fik jeg styrket mit selvværd**  
Anne Reus Christensens personlige historie om sit højskoleophold
- 33 **Kunsten taler sit eget sprog**  
Debataften på Mamma Mia



## Invitation

# FRI I SINDET

Event fredag d. 20. maj kl. 17.00-20.30

Du er inviteret til ekstraordinært event med debat og intim koncert på Frihedsmuseet. Alle er velkomne. Idéen til eventet ('Fri I Sindet') opstod i kølvandet på Corona Pandemien, hvor SIND København ligesom en række andre NGO'er fik tildelt nogle midler, som skulle bruges til at støtte lukkede restauranter og muséer. I den forbindelse fik en af vore frivillige, Josephine Kirchhoff, idéen til projekt "Fri i sindet" for på denne måde at sætte mental sundhed på dagsordenen.

Eventet "Fri i Sindet" handler om, hvilke begrænsninger og muligheder der opstår i sindet i takt med de stigende diagnosticeringer og hvilke konsekvenser det har for den enkelte og samfundet. Med en diagnose er man ikke altid fri i sindet. 'Fri I Sindet' udfordrer sygdomsbegrebet, nedbryder tabu, debatterer friheden i sindet og opfordrer til håb og tro hos psykisk sårbare. Mulighederne i livet og ens selvbillede bør ikke begrænses af en diagnose.

Aftenen fyldes med debatter, oplæg, mad og ikke mindst en intim koncert med Melissa Inya.

Vi har også inviteret influencer Bipolar - mee og projektleder Søren Magnussen med i aftenens program.

**SIND**  
København

Deltagelse er gratis og inkluderer mad og drikke på Frihedsmuseet.  
Du kan tilmelde dig på mail: [kbh@sind-kbh.dk](mailto:kbh@sind-kbh.dk). Senest tilmelding d. 13. maj.

# Lyt med hver torsdag

Når Gloria sender radio

Du kan hente vores radioudsendelser som podcasts på Apple Podcasts, Spotify, Castbox og hvor du ellers henter dine podcasts.



**RADIO**  
GLORIA

**L**yt med når Glorias Radio & Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inde og udenfor psykiatrien.

**D**u 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.

**H**ar du en idé til noget, der kunne komme et radio eller podcast indslag ud af, kan du sende en mail med din idé til [Gloria@kk.dk](mailto: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' Facebook- og YouTube side.**

INVITATION TIL TEMAOPLÆG OM ENSOMHED

Onsdag den 6. oktober 2014 kl. 12:00  
København, Rindøvej 12, 1143 Blegdamsvej 12

Den 6. oktober blev der afholdt et oplæg om ensomhed i samarbejde med Akuten på Rindøvej og Udviklingscenteret. Oplægget var ledet af psykolog og leder af Udviklingscenteret, Lone Borch. Lone Borch er en af de eksperter, der har været med til at udvikle og gennemføre de forskellige aktiviteter i Udviklingscenteret. Oplægget var en del af en række aktiviteter, der er blevet gennemført i samarbejde med Akuten på Rindøvej og Udviklingscenteret. Oplægget var en del af en række aktiviteter, der er blevet gennemført i samarbejde med Akuten på Rindøvej og Udviklingscenteret.

TEMAOPLÆG OM ENSOMHED

ONSDAG DEN 6. OKTOBER BLEV DER AFHOLDT TEMAOPLÆG OM ENSOMHED



# Quiz

I maj 1945 blev Danmark befriet efter 5 års besættelse af Tyske tropper. Test din viden om de begivenhedsrige dage for 77 år siden.

**1. Hvornår lød befrielsesbudskabet fra BBC i radioen over Danmark?**

1. Den 4. maj 1945
2. Den 5. maj 1945
3. Den 8. maj 1945

**2. Anden verdenskrig havde taget mange liv, men hvilken gruppe havde i Danmark lidt de største tab?**

1. Civile i bombeangreb
2. Sømænd der sejlede for de allierede
3. Modstandsfolk

**3. Hvilket lands tropper forestod befrielsen af Danmark bortset fra Bornholm?**

1. Storbritannien
2. USA
3. Sovjetunionen

**4. Hvad skete der i Danmark efter at befrielsesbudskabet havde lydt kl. 20.35?**

1. Folk strømmede ud på gaderne
2. Folk rev mørklægningsgardiner ned og lod lyset strømme ud på gaderne
3. Folk gjorde ingenting

**5. Hvornår blev Bornholm befriet fra Sovjetunionen?**

1. 5. maj 1945
2. 8. maj 1945
3. 5. april 1946

**6. Hvor mange allierede tropper havde sat deres ben i Danmark, da frihedsbudskabet lød?**

1. 300
2. 1500
3. ingen

**7. Hvem overgav de tyske styrker i Danmark sig til?**

1. Feltmarskal Montgomery
2. General Eisenhower
3. Marskal Sjukov

**8. Hvilket værn overtog frihedskæmpernes rolle efter anden verdenskrig?**

1. Søværnet
2. Hjemmeværnet
3. Hæren

**9. Hvornår blev tyskernes kapitulation i Europa underskrevet?**

1. 4. maj 1945
2. 5. maj 1945
3. 7. maj 1945

**10. Hvornår overgav de sidste tyske soldater i Europa sig?**

1. 4. september 1945 på Svalbard
2. 9. maj 1945 på Bornholm
3. 5. maj 1945 på Kanaløerne

**Svarene finder du på side 13**



## Loppemarked i haven ved det gamle gods.

Botilbuddet Holme i Sengeløse inviterer til loppemarked  
søndag den 12/6-22 kl. 11-15.

Loppemarkedet finder sted på  
Cathrinebergvej 5, 2630 Taastrup.

Vi byder indenfor i vores store have både for de,  
der ønsker at have egen stand og for de, der vil komme og kigge  
efter gode loppefund. En standplads kan også bruges til  
for eksempel ansigtsmaling, kreative sysler eller andre  
festlige indslag.

Hver stand må max fylde 3x3 meter  
og her er plads til cirka 25 stande.

Kontakt Dina (email: [d41z@kk.dk](mailto:d41z@kk.dk)) på Botilbuddet Holme  
for yderligere spørgsmål eller for at booke en stand.

Vi ser frem til en festlig og hyggelig dag  
med mange besøgende i haven på Holme.

I tilfælde af regn, vil vi måske være nødsaget til at aflyse. Gloria



# At bevæge sig

af Morten Friis • foto: colourbox



**Der er mange der har forsket i den menneskelige motivation, men en ting er de enige om. Motivation er kunsten at finde viljen og ønsket til at bevæge sig fra et punkt i livet til et andet**

Ordet motivation stammer fra det latinske 'move-re', som betyder at bevæge eller flytte. Og det bedste eksempel på motivation er den menneskelige sult. Føler man sult, motiverer man sig selv til at spise og blive mæt.

## Indre og ydre motivation

Indre motivation er den form for motiveret adfærd, som er drevet af ens egen lyst, nysgerrighed eller interesse. Ydre motivation er til gengæld den motivation, der er et resultat af ydre faktorer. Det kan være, at man får løn for sit arbejde, karakterer på sit studie eller modsat at man bliver straffet hvis man ikke gør det, der kræves.



Hvad er jeg mest motiveret for? Motion eller at spise kage?

## De forskellige behov

Motivation har meget at gøre med hvilke menneskelige behov, vi har, og hvordan vi tilfredsstiller dem. Der er de fysiske behov som sult, tørst og søvn. Behovet for personlig sikkerhed, sundhed og husly. Behovet for at have tilhørsforhold, kærlighed og venskaber. Behovet for at have selvtillid og opnå anerkendelse og behovet for at realisere sig selv og sine evner. For at udfylde alle disse behov skal vi have motivation, og hver gang et behov skal udfyldes kræver det, at vi finder motivationen.

## Drivkraften til motivation

En af forudsætningerne for at vi kan blive motiverede er, at vi har en målsætning. Sætter vi os et mål og har et ønske om at nå det, så kan motivationen komme til os. Og sætter andre mål for os, som vi finder relevante, så vil vi også opleve, at motivationen driver os fremad.

## Ressourcer og mål

Når vi skal motiveres, har vi brug for mentale og fysiske ressourcer, og de er afgørende for, at vores motivation kan blive til handling, og vi kan nå vore mål. Og netop at nå vore mål kan give os en så positiv følelse, at vi bliver motiverede til at sætte nye mål.

*Kilder: lederweb.dk, A. Wigfeld mfl.: Childrens motivation for reading, Mark R. Lepper mfl.: Undermining Children's Intrinsic interest with Extrinsic Reward og F. Herzberg: One more time: how do you motivate employees.*

# De små skridts store betydning

TEMA

af Morten Friis



Jesper Harreby Thomsen er uddannet fysioterapeut fra Næstved Fysioterapeutscole. Om motivation siger han: »En målsætning skal ikke være så voldsom. Den skal være så realistisk, at borgeren kan se sig selv nå den.« Pil Ploug Cramer er uddannet Klinisk Diætist på Professionskolen Metropol og efteruddannet som VaneCoach v/Morten Elsøe. Om motivation siger hun: »Frygt skaber altid motivation, men den er sjældent særligt langvarig eller holdbar.« Foto af Joan Joensen.

---

***I Center for Diabetes, hvor diætist Pil Ploug Cramer og fysioterapeut Jesper Harreby Thomsen arbejder, forsøger de at skabe et komfortabelt og trygt miljø til dem, der skal tage overkommelige skridt til de store forandringer.***

---

Motivation er helt centralt i både Pil Ploug Cramer og Jesper Harreby Thomsens arbejde med de borgere, der grundet en diabetesdiagnose skal foretage nogle livsstilændringer for at bevare deres gode helbred. Pil Ploug Cramer fortæller, at en af motivationsfaktorerne, når det gælder kostændringer, kan være det fysiske velvære: »Du får en rar følelse i kroppen, når du får kontrol over det, du spiser

og det kan også give en anden mæthed, som igen giver dig lyst til at lave yderligere forandringer. En god spiral i stedet for en ond spiral.«

## **Fællesskabsfølelsen**

En anden motivationsfaktor kan ifølge fysioterapeut Jesper Harreby Thomsen være følelsen af være i en gruppe af ligesindede.





»Vores træningshold er en rigtig god hjælp, fordi det fungerer som peer-to-peer, når der er en borger, der siger til en anden: Jeg kan se, du er blevet meget hurtigere end mig.« Foto af Carsten Rementorp.

»Vores træningshold er en rigtig god hjælp, fordi det fungerer som peer-to-peer, når der er en borger, der siger til en anden: »Jeg kan se, du er blevet meget hurtigere end mig«.

Jesper Harreby Thomsen lægger meget vægt på, at borgerne indbyrdes på holdene støtter hinanden.

»Det der med at skabe en god gruppedynamik har en kæmpe betydning for vores arbejde, når alle på holdet er omsorgsfulde over for hinanden,« siger Jesper Harreby Thomsen.

### **At tage udgangspunkt i den enkelte**

Er opgaven at motivere, er der ingen universal-løsninger. Det er den enkelte borgers personlige ressourcer, der skal aktiveres, når der skal skabes livstilsændringer, fortæller Pil Ploug Cramer.

»Jeg går sammen med den enkelte ind og er nysgerrig i forbindelse med, hvad det egentlig er, det ville give dig og ændre på den her vane. Og så finde ud af, hvad for nogle forhindringer kunne der så være, og hvordan overkommer vi det?«

### **Kom til træning!**

Når det kommer til at være motiveret til at lave fysisk træning for at få det bedre, er Jesper Harreby Thomsen klar i mælet: »Det sværeste er, at få folk til at komme til den træning, vi tilbyder. Derfor starter vi en masse borgere på samme tid sådan, at man ikke står helt alene og er helt ny i klassen. Den gruppe træner sammen i tre måneder. Og så kan der jo godt komme nogle udfordringer, at man lige pludselig ikke er der en måned, men så er vi i løbende dialog og siger: Skal du så ikke komme

igen og fortsætte næste måned? Så vi hele tiden motiverer til at blive ved med at deltage,« fortæller fysioterapeut Jesper Harreby Thomsen.

### **Ingen ros**

Diætist Pil Ploug Cramer tror ikke særlig meget på at rose sine klienter.

»Det bliver hurtigt en udefra styret motivation, hvor motivationen er at få min ros eller undgå at få skæld ud. Jeg vil hellere finde frem til, hvad din egen motivation er. Jeg vil høre, hvordan har du det med, at du har foretaget den her ændring og så få dig til at rose sig selv. Og det er vigtigt hele tiden at understrege, at det er små skridt, der fører til store forandringer,« understreger Pil Ploug Cramer.



Pil Ploug Cramer og Jesper Harreby Thomsen, holder til i Sundhedshuset Vesterbro, som ligger på Vesterbrogade 121, 3. sal, 1620 København V. Foto: Joan Joensen



# Det filosofiske hjørne

## Kære Fatima

Kære Jonas

Hvad ser filosofien som vores tids største krise?

Mvh  
Fatima



**Jonas Jyde Pedersen**

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

Det var et stort og flot spørgsmål. For at besvare det vil jeg trække på den østlige filosofi, nærmere betegnet Theravada buddhismen. Det vil sige ikke den del, der har med religion at gøre, men den filosofiske del, der arbejder med konkrete redskaber til at håndtere de lidelser, menneskeheden står overfor.

Nogle åbenlyse bud falder en ind, såsom klimaforandringer, krig, finanskriser og så videre. Men grunden til jeg ikke starter her er, at disse ultimativt kan ses som et symptom på problemet, mere end problemet selv.

Mit bud på den største krise i vores tid finder man nemlig beskrevet inden for buddhistisk filosofi, som den første samt anden ædle sandhed:

**1. Livet er generelt utilfredsstillende eller smertefuldt - fordi alt er midlertidigt.**

Denne sandhed taler ind i den utilfredsstillende natur ved alle livets forhold, fordi de er midlertidige, heruner behagelige men midlertidige oplevelse.

**2. Ud af livets utilfredsstillende natur opstår begær eller tilknytning.**

Denne sandhed taler ind i lidelsens årsag.

Den første sandhed identificerer altså at lidelse eksisterer på grund af livets midlertidige karakter, og den anden sandhed forsøger at fastslå årsagen til lidelsen som det begær, der hermed opstår, men aldrig kan indfris. Det er på den måde, at den første og anden sandhed kan siges, at være vores tids største krise. Det er nemlig disse to, der kan anses som de bagvedliggende motiver til blandt andet krig, finanskriser og klimaforandringer forstået som lige dele begær og uvidenhed.

Med begær menes blandt andet trang til nydelse, materielle goder, udelighed, magt, respekt og så videre, som mange af os ønsker, men som vi ikke kan få. Med uvidenhed menes, at vi ikke ser tingenes natur, som de faktisk er, nemlig i sidste ende midlertidige. Men der er håb at hente. De to første sandheder suppleres nemlig med to til, som kan ses som løsningen på krisen, nemlig den tredje og fjerde ædle sandhed:

**1. Lidelsen kan ophøre.**

Denne sandhed er sandheden om at selv lidelse er midlertidig.

**2. Vejen der fører til lidelsens ophør, er den ædle ottefoldige vej.**

Den sidste sandhed fortæller os om vejen, der fører til lidelsens ophør.

Den tredje sandhed pointerer altså, at krisen kan ophøre ved at acceptere den fjerde sandhed, som kortlægger den ædle ottefoldige vej som metoden til at nå enden på lidelsen.

Den ottefoldige vej kan siges at være delt op i tre dele, og handler om at udvikle moralsk dyd, lære meditation og opnå visdom.

Med venlig hilsen

*Jonas Jyde Pedersen*

# Aktivitets- kalender

**Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i maj måned.**

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

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

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

**Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.**

Lige til at  
tage ud og hænge  
op!



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

## Glorias kommende temaer

**Juni:**

*PTSD*

*Udkommer  
7. juni*

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Glorias redaktør Toril K. Vikeså på JR4E@kk.dk.

**Juli:**

*Tilgivelse*

*Udkommer  
4. juli*

# Aktiviteter i maj

## Kompasset

### Mandag

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 13.30-14.30: Qi Gong
- 13.30-15.30: NADA

### Tirsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.30-11.30: Gåtur
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Musikquiz

### Onsdag

- 12.00-13.00: Gåtur
- 12.30-13.30: Introduktion til Kompasset for nye brugere
- 13.00-14.00: IT-hjælp
- 13.00-14.30: Handy-holdet
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Bevægeglæde

### Torsdag

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Samtalesalon
- 13.30-15.00: Kom (passet) på græs
- 13.30-14.30: Fællesmøde (den fjerde torsdag i måneden)

### 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 ●

## Pinta

### 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. ●

### Onsdag

- 12.30-14.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Selvværtdkursus. 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

- Tilmelding på 38 79 90 86
- 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. ●

### Torsdag

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

### Fredag

13.00-14.30: Brætspil/quiz-fredag. Se Facebook for aktivitet den pågældende dag [da-dk.facebook.com/teammodpaalivet/](https://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  
12.00-13.00: Frokost  
14.00-16.00: Musik i salen  
16.00-19.00: Fællesspisning

## Ungehus Cph

### 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

### Torsdag

10.00-11.00: Morgenmad  
10.00-11.00: Nada  
11.00-12.00: Workshop. Vi arbejder med print  
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

### Events:

**5. maj klokken 10-15:** Kunstner Rikke Wolf sætter gang i »Den store male-dag« i krea. Hun inviterer og inspirerer til en kreativ proces med maling på lærred.

**17. maj klokken 10-15:** Vi tager på naturværkstedet Snejf ved utterlev Mose. Mød os i uset klokken 10 til cykel- eller bustur. Du kan også møde os derude klokken 10.30 på Rådavsvej 69, 2400 København N. Vi laver mad over bål og yoda i det fri. Der vil også være gåture og hygge.

**31. maj klokken 10-14:** Økonomisk Rådgivning gæster Ungehuset. Her har du mulighed for at lægge et budget og få indblik i does andt dont's i forhold til lånoptagning. Denne is fra Luksusfælden kommer sammen med sin kollega Nadia.

### 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. Vi arbejder med perler. Du kan lave fine smykker, sy perler på tøj eller andre sager - kun fantasien sætter grænser.

# Aktiviteter i maj

## Ottilia

### Mandag

- 10.00-12.00: Mindfulness ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation med Alice. Vores nye faglærere 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 ●
- 12.30-13.30: 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 genfind 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: Selvværds kursus, 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: Bevægelsepause. 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.

- 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

# Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

## Mamma Mia

### Mandag

- 13.00-14.30: Gågrube
- 14.15-15.15: Mandemøde (sidste mandag i måneden)
- 15.00-16.40: Keramik ●

### Tirsdag

- 12.00: Smørrebrød
- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 14.00-14.30: Velværegruppe - hver anden tirsdag i ulige uger
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

### Onsdag

- 13.00-14.00: Brugermøde
- 14.30-16.00: Billedkunst og maling (hold 1) ●
- 16.15-17.45: Billedkunst og maling (hold 2) ●

### Torsdag

- 10.00-10.45: Samspil ●
- 11.00-12.55: Guitar ●
- 13.00-14.00: Miljøgruppe (sidste torsdag i måneden)
- 14.00-15.40: It-undervisning ●
- 16.00-17.40: Foto ●

### Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.10-14.40: Sang ●
- 18.00-20.00: Bingo (sidste fredag i måneden)

● Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

## Fountain House

### Mandag

- 09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 10.00-12.00: Eksistensfilosofi med Jesper Bering
- 10.00-12.00: Yoga flow og bindevæv med Krystyna Kowalsk
- 12.00-14.00: STU Kursus: kreativ skrivning med Helle Merete
- 13.00-15.00: Sensitiv yoga for kvinder med Krystyna Kowalski
- 13.00-15.30: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 15.30-18.00: Skriveværksted med Nina

## Fountain House

### Tirsdag

- 09.30-12.00: Guitar med David Springbord
- 09.30-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen
- 10.00-12.00: Foto med nye øjne med Henriette Lykke
- 12.30-16.00: Indspil og udgiv en sang
- 13.00-15.00: Kunst med fotografi, collage og poesi med Henriette Lykke
- 13.00-15.00: Make-up og hårstyling med Petra Olesen
- 14.30-18.00: Sang og stemmestræning med Lone Selmer
- 15.15-17.15: Skab din egen fotobog med Henriette Lykke
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse

### Onsdag

- 09.30-12.00: Håndarbejde med Marianne Johnstad
- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 13.00-15.00: Filosofisk psykologi med Marianne Møller
- 13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad

### Torsdag

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Politik, filosofi og samfund med Jesper Bering
- 12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.45: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix
- 13.00-15.00 Klaver - begynder og let øvede med Kristian
- 15.30-18.00: Rocksamspil med Kristian

### Fredag

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Slip kreativiteten løs med Frida Jacobi
- 12.00-14.30: Blomsterbinding med Tanja Ærtebjerg
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

### NB:

Tilmelding på Fountain Houses hjemmeside [www.aftenskolenfh.dk](http://www.aftenskolenfh.dk)



# Aktiviteter i maj

## 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

# Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

## WeShelter Offsides sociale haver

### Tirsdag

- 11.00-12.00; Yoga i haven, hvis vejret tillader det ●
- 3. maj 11.00-13.00: Biavl ●
- 10. maj 11.00-13.00: Biavl ●
- 17. maj 11.00-13.00: Biavl ●
- 24. maj 11.00-13.00: Biavl ●

### Onsdag

- 4. maj 11.00-13.00: Biavl ●
- 4. maj 11.00-13.00: Såning, prikling og omplantning ●
- 11. maj 11.00-13.00: Udplantning på friland ●
- 25. maj 11.00-13.00: Høst af tidlige kartofler og mad med kartofler ●

### Torsdag

- 13.00-14.00: Spil i haven, hvis vejret tillader det ●
- 5. maj 11.00-13.00: Biavl ●
- 5. maj 11.00-13.00: Såning, prikling og omplantning ●

● 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

### Mandag

- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 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 Kan du spare penge? (4 gange)
- 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
- 15.00-17.00 Traveturshold - en gang pr måned, kontakt kontoret for info

## Lille Skole for Voksne

### Tirsdag

- 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
- 12.45-14.45 Set i nyhederne - ugen der gik
- 15.00-17.00 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Foto/video

### Onsdag

- 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 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 15.00-17.00 Tegning og maling

### Torsdag

- 10.00-12.00 Danmarkshistorie
- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk
- 10.00-12.00 Rockmusikkens historie (4 gange)
- 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

### Fredag

- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Lær at lave papirblomster (4 gange)
- 12.45-14.45 Film
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

### Lørdag/søndag

Weekendhøjskole. Kontakt skolen for info

### NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

# Aktiviteter i maj

## 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

- 10.30-13.00 Skriveværksted
- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

### Torsdag

- 10.30-13.30 Grafik
- 12.00-14.30 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

### Weekend

- Skriveværksted (8 lektioner i maj)

## Café Rose

### Mandag

- Book tid - individuel sundhedssamtale
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 10.00-12.00: I det kreative hjørne
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-15.30: I det kreative hjørne

### Tirsdag

- 14.00-15.00: Samtalesalon
- 14.00-15.00: Fællesmøde. Afholdes den første tirsdag i måneden
- 16.00-20.00: Kursus - Nem grøn mad ●

### Onsdag

- 12.30-13.30: IT-hjælp
- 14.00-15.30: Yin yoga

### Torsdag

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 10.00-11.30: Grønne fingre
- 12.00-12.30 Fællesspisning ●
- 13.15-14.15: Gåtur
- 14.30-15.30: Introduktion for nye brugere

### Fredag

#### Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

- Kræver tilmelding
- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

### NB:

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

### NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling



# Aktiviteter i maj

## N.A.B.O. Center

### Mandag

10.30: Nabo-duks - praktiske opgaver  
13.00-14.00: Fællesfrokost  
14.00-15.00: Badeklub  
15.00-15.00: Krea i krea-rummet  
17.00-18.30: NADA  
17.00-19.00: Massage

### Tirsdag

11.30: TV-Gloria  
13.00-15.00: Personalemøde  
16.00: Madklub

### Onsdag

11.00-12.00: Krea i fællesrummet  
13.00-13.45: Fællessang  
14.00-17.30: Vi laver aftensmad  
16.45-17.30: Yoga  
17.30: Fællesspisning

### Torsdag

10.30: Nabo-duks - praktiske opgaver  
12.30-13.30: Dans og bevægelse  
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: 11.00-19.00  
Weekender og  
helligdage: 11.00-16.00

# Adresser og åbningstider

## 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 under-  
visning udenfor normal åb-  
ningstid.

[www.fountain-house.dk](http://www.fountain-house.dk)

## N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10  
2300 København S  
Telefon: 3036 8070

### Åbningstider:

Mandag 10 - 20  
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

Skulhøj Allé 2  
2720 Vanløse  
Tlf.: 38 79 90 86

### Åbningstider:

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

## Café Rose

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

### Åbningstider:

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

## 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

# Nekrolog

## Olaf Christensen

af Søs Sabransky, botilbudsleder på Stubberupgård • foto af fotografgruppen på Stubberupgård

### Et livstykke er ikke mere

Talsmanden for borgere med psykiske sårbarhed; Olaf Christensen, eller som alle kaldte ham OC, døde den 26. februar.

OC var meget engageret i politik. Han var medlem af Socialdemokratiet, og man så ham aldrig uden sin røde jakke og røde cykelhjelme. Han havde også et billede af Stauning hængende i hans lejlighed, og billedet havde fulgt ham siden, han som ung boede i Kanslergade på Østerbro.

I 2011 flyttede OC til Stubberupgård, da hans daværende botilbud Hedelund i Hundige lukkede. OC søgte roen og skønheden i de fantastiske omgivelser, der omkranser Stubberupgård, men han tog alligevel flere gange om ugen til København, hvor han havde en stor berøringsflade. OC tog det meget seriøst, at han var repræsentant for andre, og indhentede derfor altid informationer hos dem, som han repræsenterede, derfor gik turen blandt andet til Nordvest, som han jo kendte, fra da han boede på Hedelund.

OC gjorde en forskel uanset, hvad han beskæftigede sig med og han undersøgte altid tingene til bunds – han var meget aktiv på sin computer, som han både brugte til at søge viden, men i høj grad også brugte til at kommunikere på mails til en lang række mennesker. Som flere har sagt, så er der blevet stille i Outlook, efter OC ikke er mere.

OC vil blive savnet, som et meget aktivt medlem, han sad med i både Dialogforum, Det Tværgående Centerråd, Centerrådet i CSB, beboerrådet på Stubberupgård, SIND, Socialdemokratiet og Borgerforeningen i Borup og Landsbylauget i Stubberup og byggeudvalget på Stubberupgård.

Også naturen og at dyrke planter interesserede OC sig for, og hurtigt fik han sit eget drivhus på Stubberupgård, hvor han dyrkede mange former for grønt. Her fandt han også ro og trivedes i arbejdet med naturpleje blandt andet ved at fodre havens fugle.

Efter drabet på Lindegården blev OC talsmand for, at det ikke var alle psykisk syge, der var farlige, og han arrangerede sammen med daværende social-



Olaf Christensen også kaldet OC døde den 26. februar 2022. Æret være hans minde.

borgmester Jesper Christensen et stormøde for alle brugere på Vartov.

Sin interesse for politik brugte OC til at arrangere valgmoder både til folketingsvalg og kommunalvalg, og der var altid stor søgning til hans valgmoder. Naturligvis havde han også arrangeret valgmoder på Stubberupgård til Kommunalvalget i 2021. Det blev hans sidste.

OC var meget aktiv omkring ønsket om ombygning og reovering af Stubberupgård, så beboerne kunne få nogle bedre boliger. OC sad med i byggeudvalget, og han var med til at sætte sit præg på, hvordan det skulle være i forhold til selve lejlighederne, men også ønsket om, at der blev prioriteret nogle gode fælleslokaler.

Han kæmpede for bedre kår for alle sindslidende alle årene, han vil blive stærkt savnet. OC blev 84 år.

Bisættelsen har fundet sted. Æret være OC's minde.



# Med motivationen som brændstof

af Morten Friis • Foto af Joan Joensen



På et tre måneders langt højskole ophold, syv kilometer fra Herning, fik Anne Reus Christensen modet til at stoppe med at ryge, og i dag er hun røgfri.

---

***Motivation har altid være en ledestjerne i Anne Reus Christensens omskiftelige liv. Fra en barndom i frikirkeregi over sygeplejegeringen og til et liv med psykisk sårbarhed og et længe ventet rygestop***

---

Dette er historien om Anne Reus Christensen. Historien om hvordan motivation i dens mange former kan ændre en livsbane. Anne Reus Christensen vokser op i en frikirkelig familie på Amager, hvor faren er professor i matematik og moren uddannet som barneplejerske, datidens begreb

for børnehavepædagog. Det er villaen i Tårnby, der danner ramme om familien, der er en del af frikirken Den Kristne Menighed, og her er prævention ikke en mulighed, så familien kommer til at tælle en søskendeflok på syv.

## Motivation for læring

Anne Reus Christensen har en lykkelig skoletid. Først på Syvendedagsadventisternes skole på Svannevej i Nordvest og siden som naturvidenskabelig student fra Tårnby Gymnasium. Det er en tid med masser af gode veninder, inspirerende lærere og gode karakterer.

»Det er interessante og stimulerende læringsmiljøer gennem hele mit uddannelsesforløb, der motiverer mig,« fortæller Anne Reus Christensen. Efter studenterhuen bliver sat på Annes kvikke hoved går turen til et job som ufaglært sygehjælper på et plejehjem, og her finder Anne Reus Christensen sit kald. Hun melder sig ind på Hvidovre Sygeplejeskole, hvor hun tager sin uddannelse på normeret tid.

## Bruddet

Allerede som teenager har Anne sat spørgsmålstegn ved læren i frikirken, og under en vækkelsesbølge i kirken forlader hun forsamlingen som 19-årig, det samme gør hendes forældre. Dette brud viser sig at være en traumatisk oplevelse, men det er ikke det sidste Anne ser til psykiske problemer.

Efter et arbejdsliv på diabetesafdelingen på Amager Hospital, hjerteafdelingen på Gentofte Hospital og Hjerte- og lungekirurgisk afdeling på Rigshospitalet får Anne Reus Christensen helbredsproblemer. Hun får en synsnedsættelse på øjet, og i en lang sygdomsperiode melder ensomheden og tristessen sin ankomst.

## Behandlingen

Anne Reus Christensen udvikler i denne tid et alkoholmisbrug, begynder at ryge cigaretter og kæmper samtidig med depression. I forbindelse med en indlæggelse på psykiatrisk afdeling bliver hun diagnosticeret med simpel skizofreni og sat på medicin. Men det er ikke medicinen, der bliver Annes redning. Det er derimod psykoterapien. Således får Anne Reus Christensen de næste ti år en række ene- og gruppeforløb med psykoterapi, og det er netop kontakten med de mange behandlere og gruppedeltagere, der giver hende motivationen til at komme tilbage til livet.

»Jeg var utrolig heldig at få al denne terapeutiske behandling, og det hjalp med til at acceptere min sygdom og bevæge mig videre,« fortæller hun med et smil.

## Skudepisoden

En helt almindelig aften på Mozarts Plads, hvor

Anne Reus Christensen bor i nummer to, er hun på vej ned for at købe cigaretter, da en bil bremser op, og der bliver skudt fra bilen mod en imand, der står ved den lokale hæveautomat. Anne er den første til at hjælpe, men andre kommer til.

Anne har faktisk aldrig følt sig hjemme i lejligheden på Mozarts Plads og da metrobyggeriet rykker ind, rykker Anne Reus Christensen ud og finder sig til rette i botilbuddet Ringergården på Bispebjerg, hvor hun bor i dag.

»Jeg kom aldrig til at trives på Mozarts Plads, og en dag blev det simpelthen nok, og derfor fandt jeg motivationen til at finde et hjem, hvor jeg føler mig glad og tryk,« fortæller Anne Reus Christensen.

## Højskolen

Anne Reus Christensen får igen problemer med helbredet. Denne gang en forbigående blodprop i hjernen og en pacemaker, der bliver indopereret. Det er her Anne tager endnu en stor beslutning i sit begivenhedsrige liv. Hun vil holde op med at ryge. Og vejen går over Højskolen Skærgården, der ligger i naturskønne omgivelser syv kilometer fra Herning. På højskolen er der to spor: et livstilsspor for folk, der gerne vil tabe sig og et trivselsspor, som handler om mental trivsel. Anne Reus Christensen befinder sig nu blandt en gruppe mennesker, der alle har et ønske om en større livsstilsændring. De bor sammen og Anne Reus Christensen ser, hvordan hendes bofæller taber kilo efter kilo, og efter et par måneder på Herningkanten ryger Anne sin sidste cigaret. Tre uger senere sidder hun mutters alene i sin lejlighed med en nikotinspray, og her begynder det at stramme til. Men mod alle odds kommer Anne Reus Christensen også ud af nikotinpræparatet og med vennerne fra højskolen på telefonen og den store søskendeflok og forældrene, der konstant opmuntrer hende, bliver hun røgfri.

## De gode råd

Spørger man Anne Reus Christensen, hvordan man skal gå til store ændringer i sit liv, er hun klar i mælet.

»Det gælder om at inddrage hele sit netværk. Gøre dem opmærksom på, hvad det er, du vil ændre og så bruge dit netværk som støttegruppe. De skal holde dig fast og give dig ros under hele processen. Men det helt afgørende er, at du finder dig egen indre styrke frem, når du står alene med problemerne. Det er den, der får dig igennem de virkelig hårde tider.«

# Motivér dig selv

af Christina Andersen



Motivation er rigtig mange ting, og den er en del af vores dagligdag. Vi skal motiveres til at gå på arbejde, til at gøre rent, til at dyrke motion, spise sundt og til meget andet, men motivation kommer ikke af sig selv.

Mange af disse dagligdags ting er blevet til rutiner eller vaner og gør, at det går nemmere, så vi ikke tænker over, at vi skal motiveres, men hvad så når det ikke er en rutine eller en vane.

Nedenstående er en liste over forslag til, hvad du kan gøre for at motivere dig selv.

- Skab rutiner  
Øv dig ofte på det, du gerne vil, men ikke er motiveret for. Øv dig så meget, at det bliver en rutine, så du ikke skal tænke over, hvad du skal gøre. Gør det på samme tid hver dag
- Hold dine rutiner vedlige, så de ikke forsvinder igen
- Opstil mål efter SMART-mål modellen:  
Det vil sige målet skal være Specifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbegrænset.  
For eksempel jeg vil gerne gøre hele min lejlighed ren, men jeg har ikke så meget overskud.  
Mål: Gøre lejlighed ren ved at tage et rum ad gangen. Det er specifikt. Det er målbart. Man kan se, at lejligheden er gjort ren. Det er attraktivt. Det er realistisk, da hele lejligheden ikke skal gøres rent på en gang. Tidsbegrænsning. Det skal gøres indenfor en måned
- Gør det let for dig selv, så der ikke er for mange forhindringer, du skal overvinde og ender i en indre dialog med dig selv om skal/skal ikke. Du kan for eksempel pakke tasken dagen før du skal til fitness, så du ikke skal til at pakke den, før du skal afsted og overveje, hvad du skal have med. Smøre madpakken dagen før, når du alligevel laver aftensmad
- Opstil mindre mål, så du er sikker på at nå dem. Du kan for eksempel gøre rent i et rum ad gangen i stedet for at tage hele huset/lejligheden på én gang
- Lav ikke for mange mål på én gang. Måske skal du nøjes med at sige jeg vil gøre rent i det rum, der trænger mest og ikke tage alle rum i starten. Eller måske start med at rydde op i rummet først.
- Skab nye gode vaner. Det kan du gøre ved først at kortlægge dine (uhensigtsmæssige) vaner, analysere dem og derefter arbejde på dem. Læs mere om vaner i bogen "Vanens magt" af Charles Duhigg
- Planlæg de ting du skal gøre for at opnå dit mål. For eksempel bestem dig for hvilke dage, du vil gøre rent i hvilket rum
- Find ud af hvad der motiverer dig. Er det belønning, Straf, at gøre noget godt for andre, at gøre noget godt for dig selv, er det behovet for fællesskab, vil du dygtiggøre dig eller andet. Er det indre eller ydre motivation, der motiverer dig.



- Beløn dig selv når du har opnået det, du ville. Dette er et eksempel på ydre motivation
- Snyd dig selv til at blive motiveret ved at involvere en ven, coach eller en anden person, der kan holde dig fast i din motivation. En som er motiveret for at støtte dig, så vedkommende kan få dig afsted til det, du skal eller få dig i gang med det, du vil lave. Dette er et eksempel på ydre motivation
- Gør det, der gør dig glad og betyder noget for dig. Dette er et eksempel på indre motivation

Læs mere om indre og ydre motivation på side 9.

Få e-bogen »Hold fast i din motivation« ved at tilmelde dig justhumans nyhedsbrev på [justhuman.com](http://justhuman.com)

En vane er noget, vi gør ubevidst og automatisk.

En rutine er noget, vi bevidst vælger at gøre.

Kilder:

[gertrune.dk](http://gertrune.dk), e-bogen »Hold fast i din motivation«

## That's Leif !

Livet i  
Psykologisk have

Idé & illustration  
Mads Heje

[madsheje.dk](http://madsheje.dk)



I maj begynder to nye bevægelseshold på Kompasset

## Kom(passet) på græs

Vi skal bevæge os sammen under åben himmel – alt efter humør og kroppens dagsform laver vi forskellig slags træning. Det kan for eksempel være udstrækning, styrketræning med kropsvægt og kettlebells, Qi Gong, stafetter og leg med bolde.

Vi træner i naturparken nord for DR-byens metrostation. Du kan eventuelt følges med os fra Kompasset eller metrostationen.

**Vi mødes torsdage kl. 13:30-15:00**

Kontakt Emilie eller Nina på 24 85 72 79 for mere information

## Qi Gong



Qi Gong er en fællesbetegnelse for kinesiske helbredsøvelser. Det er blide, dynamiske bevægelser i stående og gående stillinger. I Qi Gong fordyber man sig i enkle bevægelser for at opnå bedre mental balance, mere energi og indre ro.

**Vi mødes mandage kl. 13:30-14:30 i Kompasset**

Kontakt Emilie på 24 85 72 79 for mere information



# Sex & *brevkasse* parforhold

## Kære Brevkasse

Min kæreste har mistet lysten til sex. Det er ved at være et problem. Jeg er holdt op med at tage initiativet og lægge op til sex, fordi jeg føler mig som et slags "sexmonster", men jeg kan mærke, at det påvirker mig negativt, og jeg tænker næsten hele tiden på sex.

## Hilsen Marie



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



**Trine Lynggaard Cervin. Født 1980.** Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.

## Kære Marie

Hvor er det godt, du skriver! Mange kan genkende din oplevelse med at føle dig anmassende og krævende, og de mange afvisninger gør, at du nu er holdt op med at lægge op til en dejlig hyggestund.

Det er almindeligt at én - eller begge - kan miste lysten i kortere eller længere tid af naturlige årsager. Når sexlivet fungerer godt, fylder det mentalt måske 10 - 20% af et parforhold, men når det ikke fungerer, kommer manglen på intimitet og følelsen af nær kontakt nemt til at fylde 90% og overskygge andre gode og givende dele af forholdet.

Der er mange årsager til, at vi mennesker mister lysten. Bl.a. søvnmangel, dårlig livsstil (for ringe kost og manglede motion), stresspåvirkning, medicin og sygdom, vægt, lavt selvværd, kropsskam, livsfase (for eksempel overgangsalder), dårlig kommunikation i parforholdet eller at deres sex er ensformig og uinteressant. Er din kæreste i lang tid "gået med til sex" selvom hun/han ikke havde lyst, er det som om kroppen en dag får nok. Personlig kontakt til egen seksualitet og skam omkring seksualitet spiller også ind. Eller tidligere overgreb.

Vores lyst en naturlig del af vores biologi, og det er muligt, at du har en højere lyst end din kæreste. Lysten til sex er også noget af det, som naturligt påvirkes, alt efter hvordan vi trives og er i balance. Oftest er manglende sexlyst mere et symptom på noget underliggende, end det er problemet i sig selv. Derfor er det også vigtigt, at du stopper med at tage afvisningerne personligt. Det handler ikke om dig som menneske, men at din kæreste ikke har kontakt til sit underliv på samme måde, som du har.

Ved du i øvrigt hvad der tænder din kæreste? Kan I tale om sex og lyst og præferencer?

Hvornår mærker din kæreste allerbedst den dybe, inderlige kontakt til dig og sig selv (dén du måske mærker igennem sex)? Hvad skal der til, for at din kæreste føler sig elsket og værdsat? Hvordan kommunikerer og bekræfter I hinanden i ord, handlinger, berøringer og opmærksomhed i hverdagen?

Jeg opfordrer dig til at være nysgerrig og interesseret i at finde svarene på de spørgsmål.

For mange par glider kys, kram, øjenkontakt nemt ud i sandet - og især, hvis der er børn. Hverdagen bliver fyldt med praktik, mens intimiteten glider helt i baggrunden.

Så kan det være svært omstille sig fra at være optaget af dagens gøremål og alt det, der skal huskes til at give sig hen, slappe af og være liderlig.

Måske tager det længere tid at »tænde« hende/ham end at »tænde« dig. En ca. 20-30 minutter. Så forspil (kys, kærlig berøring, date-nights, massage osv.) er vigtigt.

Mange kvinder føler, at de skal »lade op til sex«, mens mænd lader af gennem sex. Måske gælder det også for jer.

Jeg vil under alle omstændigheder opfordre dig eller jer til at søge professionel hjælp. Alt for mange lader stå til for længe, og det kan have fatale konsekvenser.

**Kærligst,  
Christiane**

# Sådan fik jeg styrket mit selvværd

tekst og foto af Anne Reus Christensen

---

***Jeg havde længe ønsket at prøve at tage et længerevarende kursus på en højskole men var i tvivl om, at jeg kunne det som psykisk sårbar. Jeg valgte Højskolen Skærgården på grund af dens fokus på den mentale trivsel.***

---

## Modtagelse

Jeg husker stadig, hvor spændt jeg var, da jeg mødte op den første dag. Jeg havde gjort mig mange spekulationer om, hvordan jeg ville blive taget imod som psykisk sårbar på en »almindelig højskole«. Helt fra første øjeblik følte jeg mig accepteret og taget rigtig godt imod af både elever og ansatte på højskolen.

Selvom jeg følte det lidt overvældende i starten at være tæt sammen med mange fremmede mennesker, følte jeg hurtigt, at det blev et trygt rum at færdes i, hvor jeg kunne arbejde med mig selv.

## Undervisning

Højskolen Skærgården er en højskole med to hovedspor. Et livsstilspor for mennesker, der gerne vil tabe sig og et trivselsspor for mennesker, der gerne vil have »et skub i den rigtige retning«. Jeg valgte trivselssporet, fordi jeg gerne ville have hjælp til at finde ud af, hvad jeg skulle arbejde på ved mig selv fremadrettet.

Jeg havde valgt en blanding af nogle psykologiske fag sammen med nogle bevægelsesfag og flere kreative valgfag. I den psykologiundervisning vi fik var de meget inspireret af positiv psykologi. Det var godt for mig, fordi der var et meget selvkærligt fokus.

Hele den samlede undervisning og de øvrige aktiviteter på højskolen var med til at give en fast struktur på opholdet, som helt sikkert også har været gavnligt for mig. Jeg har tidligere oplevet, hvordan det at komme i en eller anden form for daglig beskæftigelse igen har hjulpet meget på min angst. Det har givet mig noget meningsfyldt at stå op til. På højskolen skete der hele tiden noget, jeg gerne ville deltage i, så her måtte jeg ind imellem finde en balance og lade lidt op på mit værelse.

## Naturoplevelser

Højskolen Skærgården ligger meget naturskønt lidt udenfor Herning. Vi fik gået mange timelange



Højskolen Skærgården ligger meget naturskønt lidt udenfor Herning.

ture i det skovrige kuperede område. På turene førte vi lange og dybe samtaler, og det var godt for mig at føle, at jeg også kunne bidrage til dette fællesskab på trods af min psykiske sårbarhed. Jeg følte mig helt på linje med og ligeværdig med de andre elever også med dem, der ikke havde en psykiatrisk diagnose.

Der lå en skovsø lige ved siden af højskolen, hvor vi hurtigt var en lille gruppe elever, der besluttede



os for at bade hver morgen kl. 7. Det fortsatte vi med, selvom der var is på søen, helt frem til den 18. december, hvor højskoleopholdet sluttede.



Det var en overvindelse at hoppe i første gang, jeg følte det, som mit hjerte stod stille.

Det var en overvindelse at hoppe i første gang, jeg følte det som mit hjerte stod stille. Men det har været godt, fordi det var en anledning til at mærke min krop, og så hjalp det meget, at vi jo ventede på hinanden hver morgen og bakkede hinanden op. De sidste 1,5 måned foregik morgenbadeseancen i bulderravende mørke, og en morgen fik jeg blødende rifter på lårene, fordi der var kommet is på søen, som skar ind i benene. Efter dette begyndte vi at bruge et redskab til at slå hul på isen inden badning.

Jeg har fortsat kontakt med de andre fra »morgenbadeholdet«, og vi mødtes igen i februar. Vi skal mødes igen til sommer, hvor vi skal på weekendtur sammen. Vi er med til at holde hinanden op på de mål, vi hver især satte os for på højskolen.

## Rygestop

Jeg har tidligere forsøgt mig uden held med rygestop, men jeg tror, at det stærke sammenhold på højskolen og den megen støtte og opbakning, jeg fik der, er medvirkende til at det endelig lykkedes. Nu prøver jeg at holde fokus på, at det er godt for mig selv ikke at ryge, og jeg tror også på, at det vil holde fremadrettet. Jeg har fået den overbevisning, at jeg er det værd at passe godt på mig selv. Det er blevet styrket ved det, at jeg også føler mig langt stærkere fysisk efter, jeg er stoppet med at ryge.

## Erkendelser

Det er ikke fordi, jeg ikke vidste i forvejen, at jeg selvfølgelig er lige så meget værd som alle mulige andre, men det er alligevel noget, der er blevet uddybet for mig ved det, at jeg tog et længere kursus på en højskole. Det kom også som en overraskelse for mig, at jeg kunne fungere på lige fod med mennesker, der ikke har en diagnose. Jeg har nok i en vis udstrækning sat nogle begrænsninger for mig selv på grund af min diagnose, og det er blevet klart for mig, at det behøver jeg slet ikke.



Skovsøen, hvor Anne Reus Christensen badede om morgenen sammen med »morgenbadeholdet«.



# Du er blevet til

af Daniel Rex-Dybmose

Du troede ikke  
Det ku' ske for dig  
Der var en afstand  
Det var en anden vej

Kun helt bestemte  
Vil forville sig  
Er det der sker nu  
Virkeligt eller ej?

Du ser det lettest  
Ved at kigge væk  
Begrave blikket  
I en sky af blæk

Du rejser spørgsmål  
Deler alting op  
For at få ro på  
At være i din krop

Alle omkring dig  
Smager fra din hånd  
Du sælger frihed  
Mens du lægger bånd

Og i din have  
Står et gammelt træ  
Det var en gave  
Alle dine lag

Se, det har altid  
Stået som det gør  
Og kastet skygge  
Som et træ nu bør

De vilde blomster  
Gemmer sig så godt  
At lange grene  
Nemt vil svinde småt

Og i nuancer  
Af dit milde sind  
Der blandes smerten  
Ganske sikkert ind

Du er så tæt på  
At du ik' kan se  
Fravær af farver  
Du er blevet til



# KUNSTEN TALER SIT EGET SPROG

af Jane Ehlers • foto: Joan Joensen

## Debataften om kunst hos Mamma Mia fredag den 11. marts 2022

Hvornår er kunst god? Det blev gennemdiskuteret på aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia, med Andreas Krogh Hjertholm fra Mamma Mia som tovholder for debatten.

### Hvad er god kunst?

Det kan være, at man kan lide at gå på kunstmuseum med sine venner. Så diskuterer man også, hvad man synes om billederne. Men det kan også være, at man ynder at gå på kunstmuseum alene. Så har man mulighed for at fordybe sig i kunstværkerne. Men hvad er god kunst? Kan du lide, hvad du ser? Hvad kommunikerer billedet til dig?

### Kunst taler sit eget sprog

Ved resonans spejles du i andre, så det giver mening det, du ser. Men behøver kunst at have et formål? Bliver vi klogere af at se på kunst? Hvis vi lærer noget af et billede eller kender baggrunden for det, så bliver vores liv beriget. Kunst er som salt på ægget. Det er ikke nødvendigt for vores overlevelse, men vi bliver beriget af det. Det er som lidt ekstra krydderi.

### Kunst skaber liv

Billedet ændrer sig, det er liv og gør ikke altid det samme. Hvad er drivkraften? Hvor henter vi

inspiration? Det har jeg spurgt kunstmaler Anette Ørnberg om, og hun »drives af farver«. Hun bliver ikke skræmt af det hvide lærred.

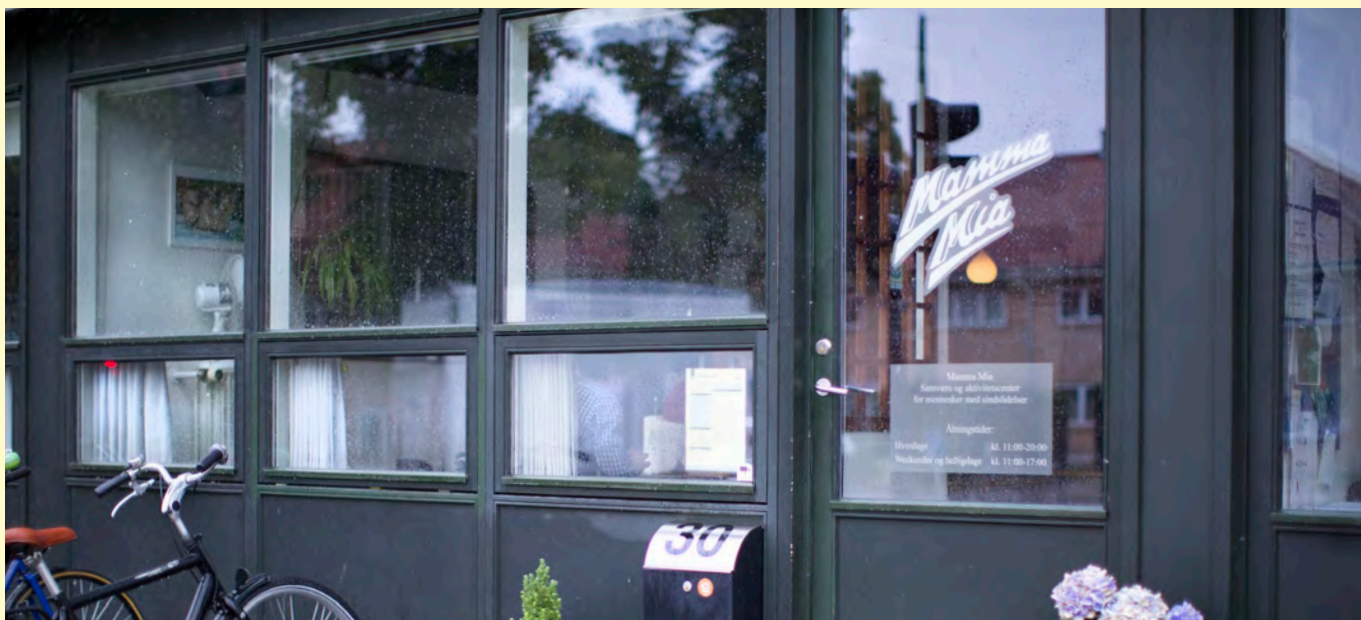
»Jo større, jo bedre,« siger hun. Hvis hun bare får lov, så er det bare derud af. For eksempel med en farve, som hun godt kan lide.

»Det giver mig energi og glæde,« siger hun.

### Kunst skaber minder

Følgende citater er taget fra filosofiens verden: »kunsten forventer sin egen forklaring,« skrev filosofen Theodor W. Adorno og »Den passende indstilling til kunst ville være med lukkede øjne og sammenbidte tænder.« Men kunst behøver ikke være sådan.

Nogle gange er kunst bare et smukt og harmonisk billede at kigge på. Lyder det kedeligt? Så er det fordi, det var fra en anden tid, end den du og jeg lever i. Nu skal kunst give os noget igen som tak for vores opmærksomhed. Kunsten dyrkes i dag! Ikke ligesom i gamle dage, hvor kunst bare var et gammelt minde, som altid ville leve videre i os. Måske et billede vi arvede af vores gamle bedstemor.



# Handy-holdet

Elsker du frisk luft, og har du samtidig lyst til at bruge dine hænder, så kom og vær med på vores handy-hold, som reparerer, fikser og bygger.

Udover at arbejde i vores dejlige have og herlige hus, bliver du også en del af vores hyggelige fællesskab.  
Og så er der altid kaffe på kanden.



**KOMPASSET**

Aktivitets- og Samværstilbud

Vi mødes onsdage kl. 13:00-14:30  
Jeppe og Lillian



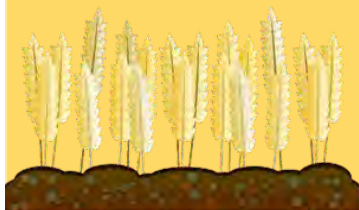
## Gartnergruppen

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

I Kompassets have og drivhus kan vi gro næsten alt det, du har lyst til at dyrke. Vi plejer at have mange forskellige slags grøntsager og krydderurter, og de varme somre giver også ananaskirsebær og vandmeloner. I gartnergruppen er der plads til alle ambitioner og niveauer – du kan være med uanset om du har prøvet det før eller er helt grøn. Vi hjælper ad og nyder at se det hele spire frem i løbet af sommeren

Vi mødes mandage kl. 13-15 og torsdage kl. 10-12

Kontakt Susanne eller Lillian på 40 49 32 47





# Social færdighedstræning

Kommunikation og samtale

Vil du have mere selvtillid i sociale sammenhænge?

Kom og træn dine sociale færdigheder sammen med andre.  
Kurset tager udgangspunkt i dine personlige mål.

Vi har fokus på:

- Kropssprog
- Indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
- Venskaber og dannelse af netværk
- Konfliktløsning
- Det, der er relevant for dig

Der vil være en forsamtale, hvor du kan høre mere og sikre, at kurset er det rigtige for dig.

Det er et kursus med løbende optag af deltagere. vi mødes mandage kl. 13:00 – 15:00.

Vil du vide mere?

Kontakt: Isabelle 30 58 03 33 / hb76@kk.dk  
eller Maria J 21336338 ss3d@kk.dk

# 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](http://www.den-groenne.dk) eller ring på 3538 6580

Mamma Mia Naboskolen: [www.mmnv.dk](http://www.mmnv.dk) eller ring på 6055 5601

Lille Skole for Voksne: [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk) eller ring på 2492 4503

## DEN GRØNNE

## DAG- OG AFTENSKOLE



Lille  
**SKOLE**   
**VOKSNE**

