



Gloria

Gratis * september 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 60

Vold i nære relationer

“Der er en tabuisering af vold i nære relationer. Det er tit meget skamfuldt, og samtidig kan personer, der er udsat for partnervold, selv påtage sig en del af skylden for volden.”

Louise Glerup Aner

Rudi Køhnke, fri af angst

Københavns kommune er Årets Veterankommune 2022

Kendskab skaber venskab

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Adam Daniel Bach-Nielsen
Anne Mette Nielsen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Morten Friis

Korrektur

Anja Søndergård
Benjamin Carter
Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter

Fotograf

Joan Joensen
Peter Erichsen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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

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

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

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

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

Forsidefotograf: Joan Joensen
Modelfoto

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. oktober er fredag den 9. september

Kære læser

Det kan se ud på mange måder. Fysisk, psykisk, digitalt, materielt, seksuelt og så videre. Vold i nære relationer tager mange former, og både mænd samt kvinder rammes. For eksempel udsættes 29.000 kvinder og 10.000 mænd i Danmark hvert år for fysisk vold af deres partner.

Læs med på side 10 og 11 når direktør for videnscenteret Lev Uden Vold, Louise Glerup **Aner**, fortæller om de forskellige voldskategorier, og de tiltag, som bruges til at hjælpe de ramte.

På side 8 og 9 kan du læse Evas historie, der fortæller om sin historie med partnervold og de konsekvenser det har haft i hendes liv, men også hvordan hun kom ud af det.

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

- 08 **Det er ikke altid, man kan se det**
Læs Evas personlige historie
- 10 **Vi skal være bedre til at hjælpe voldsofrene**
Konstitueret direktør samt videnscenterchef i »Lev Uden Vold« Louise Glerup Aner fortæller
- 24 **Her kan du få hjælp, hvis du er udsat for vold i nære relationer, eller hvis du selv er voldsudøver**
Vi har listet nogle behandlingssteder her
-
- 26 **Fri af angst efter 40 år**
Læs skuespiller Rudi Køhnkes personlige historie
- 30 **Københavns Kommune er Årets Veterankommune 2022**
- 32 **Fernisering, Jane Ehlers**
Jane Ehlers har afholdt fernisering
- 34 **Kendskab skaber venskab**
Fælles arrangement for beboere i Københavns Kommunes botilbud



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 eller Spreaker. Du skriver blot Glorias Podcast i søgefeltet.

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



Se Gloria 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

Oplever du, at din angst kan begrænse dig i hverdagen og ønsker du at arbejde med at blive bedre til at være med din angst, så er dette kursus måske noget for dig?

Angstkursus

10 gange

Fredage kl. 13-15 i Pinta

Skjulhøj allé 2, 2720 Vanløse

Opstart den 7. oktober 2022



Hvis du vil vide mere eller tilmelde dig så ring eller skriv til Katrine på 29342884, im0z@kk.dk eller Lise på 21279979, p43s@kk.dk

foredrag med

SØREN ULRIK THOMSEN

Rejs med den populære forfatter tilbage til erindringens Store Kongensgade 23.

I dette underholdende og livsbekræftende foredrag tager Søren Ulrik Thomsen tilhøreren med ned i erindringen med udgangspunkt i sin anmelderroste bog *Store Kongensgade 23*.

Gratis Arrangement
Dato: 27. Oktober 2022
Tid: 19.00 - 20.30
Sted: Tingbjerg Bibliotek & Kulturhus
Se mere på bibliotek.kk.dk



Quiz

Temaet for quizzen er denne gang 11. September 2001. De fleste husker nok denne dag, så her kan du teste din viden om dagen.

- 1. Hvor mange fly blev kapret til brug ved terrorangrebet den 11. September 2001?**
 1. 2
 2. 3
 3. 4
- 2. Hvor mange blev dræbt ved angrebet?**
 1. næsten 2000
 2. næsten 3000
 3. næsten 4000
- 3. Hvor mange terrorister var indblandet i 11. September?**
 1. 19
 2. 20
 3. 21
- 4. Hvilken nationalitet var de fleste af terroristerne?**
 1. Palæstinensere
 2. Afghanere
 3. Saudi arabere
- 5. Hvem stod officielt bag 11. September?**
 1. Terrororganisationen Al Qaeda stiftet af Osama bin Laden
 2. Det er aldrig blevet opklaret
 3. Den amerikanske regering stod selv bag.
- 6. Hvornår døde Osama bin Laden?**
 1. 2. maj 2010
 2. 2. maj 2011
 3. 2. maj 2012
- 7. Hvorfor førte USA krig i Afghanistan?**
 1. Fordi den fundamentalistiske islamiske bevægelse Taliban angiveligt beskyttede Al Qaeda og Osama bin Laden
 2. De ville have kontrol med opiumsindustrien i landet.
 3. De ville have kontrol med landet.
- 8. Hvor mange etager var der i hver af de to tvillingtårne?**
 1. 100
 2. 110
 3. 120
- 9. Hvor mange soldater har Danmark mistet i Afghanistan?**
 1. 43
 2. 53
 3. 63
- 10. Hvornår sluttede krigen i Afghanistan?**
 1. I 2011 da Osama blev dræbt.
 2. Krigen er ikke slut endnu.
 3. I 2021 med det totale sammenbrud i Afghanistan efter at USA havde trukket sine styrker ud af landet.

Svarene finder du på side 15

10 ugers mindfulnesskursus

Mandage 10-12

På kurset træner du at være nærværende i nuet og mestre et liv med svære tanker og følelser, kriser, stress, depression med mere.

Ved at bruge dine sanser og mærke, lytte og se, hvad der er i dig og omkring dig, giver du dig selv et pusterum fra bekymringer og spekulationer om fortid og fremtid.

Det er samtidig træning i at forholde dig accepterende og ikke-dømmende til følelser, tanker, omgivelser, relationer med mere.

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

Opstart i september eller oktober, når holdet er fyldt.

Det er for borgere i København og foregår i

Ottilia
Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby.

Vil du vide mere?

Kontakt: Isabelle 30 58 03 00 / hb76@kk.dk

Ottilia • Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby • tlf: 27 22 12 93 • Mail: LW0G@kk.dk • Aktivitets- og Samværstilbuddet Ottilia

That's Leif!

Livet i Psykologisk have.

**Idé og illustration:
Mads Heje**



»Det er ikke altid, man kan se det«

TEMA

af Morten Friis • foto: Joan Joensen

»Jeg har det skidt. Jeg føler mig totalt svigtet. Svigtet på mange fronter. Og alene. Jeg har også fået en depression ud af det her, som måske har ligget latent, så en depression har jeg i hvert fald taget med mig på krisecenter,«fortæller Eva.

Modelfoto



Eva har oplevet psykisk og fysisk vold i sit parforhold og fortæller her historien om sit liv.

Evas far var automekaniker samt selvstændig, og hendes mor var også erhvervsaktiv. Hun gik i skole i Gentofte på Øregård Gymnasium, var et smut i Esbjerg, og så blev hun SOSU-assistent. Hun uddannede sig til sygeplejerske og har taget IT-ud-

dannelsen på Aalborg Universitet i København.

I januar-februar 2021 startede hun et kæresteforhold til en mand, der havde et lokale, hvor hun som nyuddannet kropsterapeut åbnede en klinik.

Gloria

Forholdet gik skævt

Forholdet begyndte at gå skævt, og Eva oplevede at hendes kæreste blev mere og mere ondskabsfuld, og det udviklede sig til psykisk og seksualiseret vold og senere også fysisk vold. »Ja, alt! Meget psykisk. Og endnu mere fysisk. Og mentalt. Og seksuelt,« fortæller Eva.

Opvæksten - fra Gentofte til Amager

Eva er vokset op i Gentofte, men boede med kæresten på Amager. Hun har tre børn med en tidligere kæreste. Et forhold hvor der ikke var vold, men hvor de to voksede fra hinanden. De er 28, 23 og 10. Sønnen på 10 år er med på det krisecenter, hvor Eva befinder sig nu. Han er hos hende hver anden uge, da hun har en 7/7-aftale med børnenes far.

Netværket forsvandt

Volden påvirkede også Evas barn. Den tiårige dreng blev udsat for og var vidne til psykisk og fysisk vold. Eva fortæller om volden i perioden: »Den kommer jo snigende. Der bliver stillet spørgsmål til alt det, jeg siger. Om det er rigtigt eller forkert. Det ender med, at det, du tror, du egentlig står for, og det, du har set med dine øjne, bliver stort set helt forkert. Man begynder at tvivle på sig selv. Det sker snigende, og du opdager det ikke. Men så skete der en reaktion fra mit netværk. I og med at hjemmet var totalt rodet, så havde jeg faktisk ikke lyst til at inddrage noget af mit netværk i det her forhold. Måske fordi jeg inderst inde vidste, at der var noget galt. De få, han havde mødt, dem gjorde han tykt nar af«.

Sønnen spiste oftest på værelset

Påvirkningen på Evas lille søn var også stor. Eva fortæller: »Ja, altså, den lille har jo været der, når der blev råbt og skreget, og det var aldrig til at vide, hvornår det var. Jeg vidste aldrig, hvad det var jeg kom hjem til. På en eller anden måde vil jeg sige, at det ikke var et hjem, fordi et hjem er trygt og sikkert. Det var det ikke. Jeg tænkte det var et opholdssted. Den lille har været udsat for pludselig råben, og smiden rundt med møblerne, selvom jeg skærmede ham meget fra min verden. Han var derfor ofte på sit værelse, og det var også her han spiste de fleste af sine måltider, fordi det ikke var rart at være i stuen.«

Volden gik over mine grænser

Da den fysiske vold eskalerede, befinder Eva sig i

en meget vanskelig situation. Hun fortæller: »Det er jo fysisk vold, når du overtræder grænserne og kommer helt op i ansigtet på mig. Og sådan angriber mig. Det eskalerede i december 2021 og så tog det til. I starten var det mest den psykiske vold, som var den definerende. Man får ligesom indprentet, at han bliver sur, og at det så er min skyld, fordi det er mig, der tænder noget i ham. Jeg står på vej ud ad døren, og så kommer han pludselig ud og kaster sin krykke efter mig, som rammer mine hænder. Og mine hænder er ligesom mit arbejdsredskab, så på den måde ramte han mig jo virkelig. Så endte jeg med at skubbe ham, simpelthen i afmagt; jeg var så træt og ødelagt. Havde jeg ikke haft en veninde, der til sidst hev fat i mig, vidste jeg ikke, hvad jeg skulle gøre. Det kræver virkelig, at ens netværk er på.«

Veninden deler samme oplevelse

Evas netværk er smadret, og hun har kun en veninde tilbage. Veninden har også oplevet vold og følger Eva på nærmeste hold. Eva fortæller: »Hun har selv været igennem det. Hun har for mange år siden været i et voldeligt forhold, og så arbejdede hun også som psykiatrisk sygeplejerske. Hun fik alle informationer undervejs, men hun har ikke kunne trænge ind til mig. Det kunne man vel ikke, før jeg var klar til at se det. Men det betyder så meget, at der er én i ens netværk, der mærker, ser og føler, at der er noget galt og faktisk holder fast.«

I dag føler jeg mig svigtet

Når man er offer for vold, er det selvfølgelig ikke ens egen skyld, men hvordan har Eva det så i dag?

»Jeg har det skidt. Jeg føler mig totalt svigtet. Svigtet på mange fronter. Og alene. Jeg har også fået en depression ud af det her, som måske har ligget latent, så en depression har jeg i hvert fald taget med mig på krisecenter.«

PTSD som følge

Eva har også fået PTSD af det voldelige forløb. Her fortæller hun om konsekvenserne: »Den gør mig mere bange for at kunne færdes de steder, hvor han kunne være. Jeg troede faktisk, jeg så ham på stationen en dag. Det var ikke ham. Flere gange kiggede jeg og tænkte: Er det ham, der står dér. Den frygt ligger så dybt i mig. Normalt har jeg bare undgået området. Det er fordi jeg ikke kan overskue at kigge mig over ryggen hele tiden, hele tiden at være alert.«

Vi skal være bedre til at hjælpe voldsofrene

af Morten Friis • foto: Shani Hannah Shalom



En undersøgelse fra 2017 af Statens Institut for Folkesundhed viser, at 38.000 kvinder og 19.000 mænd årligt udsættes for fysisk partnervold i Danmark.



Ph.d. i kulturgeografi, konstitueret direktør samt videnscenterchef i Lev Uden Vold, Louise Glerup Aner, mener, vi skal være bedre til at hjælpe, når vi oplever, at nogen er udsat for vold i nære relationer.

I henhold til en undersøgelse af VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for velfærd, har 2,5 procent af den voksne befolkning i Danmark været udsat for psykisk partnervold inden for det seneste år.

Undersøgelsen fra VIVE viser samtidig, at knap 4 ud af 100 kvinder har været udsat for psykisk partnervold inden for et år. Det samme gælder for godt 1 ud af 100 mænd.

Med andre ord er vold i nære relationer et udbredt fænomen i Danmark.

Lev Uden Volds kategorier

Organisationen Lev Uden Vold er stiftet af fem organisationer, som alle har stor viden og erfaring på voldsområdet. De fem organisationer er Landsorganisationen af Kvindekrisecentre (LOKK), Dannerhuset, Dialog mod Vold, Fundamentet og Mødrehjælpen.

Lev uden vold inddeler vold i syv underkategorier:

Fysisk vold

Fysisk vold kan komme til udtryk ved for eksempel skub, ruskende adfærd, at blive revet i håret, sparket og slået. Louise Glerup Aner forklarer, at fysisk vold kan give fysiske skader: »Men ud over det, så viser undersøgelser også, at fysisk vold kan skabe trivselsproblemer, søvnforstyrrelser, problemer med hukommelse, lavt selvværd, depression, angst og PTSD,« siger Louise Glerup Aner.

Psykisk vold

Psykisk vold er den mest udbredte voldstype af de syv voldskategorier blandt både kvinder og mænd. Louise Glerup Aner præciserer, at psykisk vold er gentagne handlinger, som nedgør, ydmyger, krænker, truer eller isolerer, og formålet er at kontrollere den anden. Netop kontrolaspektet er centralt for definitionen af psykisk vold. Derudover skal der være et mønster i handlingerne, og der skal være tale om gentagne handlinger.

Gloria

Digital vold

Digital vold overlapper som voldsform med psykisk vold og stalking. Den adskiller sig dog ved, at volden kun foregår online. Louise Glerup Aner peger på, at det for eksempel kan bestå i, at få delt intime billeder, eller det kan være, at en partner kontrollerer, overvåger eller tiltvinger sig adgang til ens oplysninger på ens elektroniske udstyr, sociale medier eller andet.

Stalking

Stalking er ifølge Louise Glerup Aner defineret af gentagne handlinger og en gentagende chikane samt krænkelse af en anden persons fred. »Det kommer til udtryk ved, at stalkeren systematisk bliver ved med at kontakte den person, som bliver udsat for stalkingen. I starten kan det virke harmeløst, men adfærden er altså gentagende, for at der er tale om stalking,« siger Louise Glerup Aner.

Materiel vold

»Når man udøver materiel vold, ødelægger man ejendele eller materielle ting, som har værdi for en anden, og voldsudøveren bruger det som kontrol eller som en trussel,« fortæller Louise Glerup Aner.

Seksualiseret vold

Seksualiseret vold er for eksempel, når man bliver tvunget til sex, presset til sex, eller man bliver udnyttet til sex. Det kan for eksempel ske, mens man er fuld og sover, så man ikke selv har mulighed for at give samtykke. Her er samtykket centralt. Det handler ikke om at sige fra, men begge parter skal give samtykke.

Krisecentre

Louise Glerup Aner forklarer: »Personer, som bliver udsat for vold, kan tage ophold på et krisecenter. Her kan de få psykologbehandling, og mange steder er der også andre former for netværksarbejde. Der er også en socialrådgiver tilknyttet, så der bliver lavet en handlingsplan. I forhold til beskæftigelse og andre sociale problemstillinger den voldsudsatte kan have, samarbejder krisecentrene om en helhedsorienteret indsats med kommunerne.«

Mænds udsathed

Louise Glerup Aner siger, at »i forhold til om antallet af mænd, der bliver udsat for psykisk partnervold, er stigende, kan det være svært at afgøre præcist. Som samfund er vi blevet mere opmærksomme på, at også mænd bliver udsat for både

psykisk og fysisk partnervold. Mænds udsathed er blevet en mere anerkendt problemstilling.«

Få tilbud til voldsudøvere

Louise Glerup Aner peger på, at der for nuværende er få tilbud til personer, som udøver vold. »Det kan være en udfordring som kommunal sagsbehandler at finde den helt rigtige paragraf at henvise til, hvis der for eksempel er tale om en voldsudøver, der måske har brug for behandling. Det kan man bedre gøre, hvis der er børn i familien. Så er der nogle andre muligheder. Men et af de tilbud, der er, hedder Dialog mod vold,« siger Louise Glerup Aner.

Du kan læse mere om tilbud for personer, der er udsat for vold, og for personer, der udøver vold, i artiklen på side 24 og 25.

Tabuer om vold

»Der er en tabuisering af vold i nære relationer,« understreger Louise Glerup Aner og fortsætter: »Det er tit meget skamfuldt, og samtidig kan personer, der er udsat for partnervold, selv påtage sig en del af skylden for volden. Samtidig kan man opleve, at man ikke lyst til at tale om volden.

Udtrykt bekymring

Louise Glerup Aner kan ikke understrege nok, at hun vil opfordre pårørende, som har mistanke om eller er vidende om vold i nære relationer, til at agere. »I princippet er det en rigtig god idé at gå lidt forsigtigt frem. Det er ikke sikkert, man skal spørge: Oplever du vold? Man kan for eksempel i stedet spørge: Hvordan går det egentlig? Hvis man har en pårørende, man er bekymret for, kan man fortælle vedkommende, at man er bekymret. Sig: Jeg har set det her, og jeg er egentlig bekymret for dig! Det kan være en større hjælp end at fortælle den voldsudsatte, at hun/han skal gå fra sin partner. For det er ikke sikkert, det er en hjælp. Man kan ikke regne med, at den voldsramte er der, hvor hun kan det. Man kan give udtryk for, at man altid er der og altid vil hjælpe,« siger Louise Glerup Aner.

Du kan læse meget mere om organisationen Lev Uden Vold, statistikker, vold og voldsudøvere på hjemmesiden levudenvold.dk.

På Kompasset:
Mandage kl. 16:00-17:30
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.



Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • kompasset@kk.dk
Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV Tlf.: 36 46 72 21 • caferose@kk.dk



På Kompasset kan du deltage i mange forskellige typer af træning og bevægelse. Det er ikke vigtigt om du er nybegynder eller erfaren; vi hjælper dig godt i gang!

OmBold fodboldtræning – mandage kl. 11-13

Fodbold for både kvinder og mænd, med fokus på fællesskabet og de gode oplevelser med en bold.

Pilates – mandage kl. 11:30-12:30

En blid men effektiv træningsform, hvor hele kroppen styrkes.

Gåtur – mandage kl. 14-15

Vi går ud og nyder naturen og sludrer med sidemanden om løst og fast.

Puls og Styrke niveau 1 – tirsdage og torsdage kl. 13:00-13:45

Træning, der udfordrer både styrke og kondition. Skånsomme øvelser, ingen hop og lavere tempo.

Puls og Styrke niveau 2 – tirsdage og torsdage kl. 13:30-14:00

Træning, der udfordrer både styrke og kondition. Højere intensitet og flere udfordringer.

Blid Yoga – onsdage kl. 14:30-15:30

Begyndervenlig yoga med rolige stræk og enkle øvelser – stående, siddende og liggende stillinger.

Gør din træning til leg – fredage kl. 12:30-14:00

Her kan du få inspiration til nye øvelser med TRX, kropsvægt og vægte

Kontakt os,
hvis du har
spørgsmål!

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

At gå tidligt i seng

af Michael Seitzberg
illustration af Alice S. Lassen

Det ender jo altid med, at timerne kravler ud på den yderste spids af dagen.
Men det hænder, at man bliver mæt ad dagen, inden klokken har rundet otte.
Jeg vil gå tidligt i seng. Takke nej til midnats fristelser og ulvehyl, under fuldmånen.
Natten der puster liv i tasmørke og grangrene.

Det hænder, at jeg takker nej.
Der findes verdener i hver en dyne.
Andenrangs proforma selvmord.
Og drømmen er en afspejling af den uendelige evighed, der venter på os alle.

Sukker og chokolade.
Min angst min angst.
Et gudfrygtigt ekko af håb. Bolttrer sig i digtets yderste afgrænsninger.
Strunge med sukkerdrik og ingen alkohol i dag.

Jeg kunne blive ved med at vride min sjæl på vrangen, for blot at blive ved med at beskrive de tomme gader jeg så tit har vandret op og ned ad.

Det er en march, der aldrig ender.
Vejen til min seng er mere end uendelig.
Fra den ene ende af rummet til den anden.
Min gud, min muse, et levn fra en guddommelig tidsalder.
Jeg så det; det syvende segl for nylig men faldt desværre i søvn.
Bergmann og Drejer, Scorsese og Wilder. Skabere af guddommelige vinduer.
Jeg må og skal holde mig vågen.
Visse film virker bedre end alkohol. Og det siger ikke så lidt.

Min ensomhed er et svagt ekko af afsavn og svigt.
Det betyder ikke så meget mere.
Jeg er halvejs gennem et liv, der skrider og bræger, at det er for sent at gå tidligt i seng.
Sommeren sender mig halvejs gennem eufori og angst.

Jeg drømmer mig til resten.
Vågner gennemblødt og nærmest lykkelig.
Blændet af de skinnende hvide vægge, der afspejler de første spæde solstråler.

Det filosofiske hjørne

Kære Julie

Kære Jonas

Min veninde er stoppet med at tage sin medicin, og hun får det dårlige og dårligere. Jeg har lovet hende ikke at sige det til nogen, men jeg er bekymret for hende. Hvordan kan jeg bedst hjælpe min veninde?

*Mvh
Julie*



Tak for dit spørgsmål. Det er ikke altid nemt at være en god ven, og netop spørgsmålet om venskaber er noget filosofien længe har arbejdet med. Dilemmaet, som jeg læser det, er, at du på en ene side har givet et løfte til din veninde, men at du på den anden side er i tvivl om, det er i hendes bedste interesse at holde dit ord. Så hvad gør den gode veninde?

Til at besvare dit spørgsmål kan vi søge hjælp fra den oldgræske filosof Aristoteles (384-322 f.Kr.). Han beskriver nemlig tre former for venskaber:

1. Venskab baseret på egeninteresse. Det vil sige, hvor man bruger sin ven til selv at vinde nogle fordele, såsom tjenester, penge eller status.
2. Venskab for fornøjelsens skyld. Det vil sige, hvor man bruger sin ven til sjov, spas eller at slappe af, og hvor venskabet ikke har nogen dybere mening.
3. Det perfekte venskab. Det vil sige, det venskab hvor man elsker sin ven lige præcis for den, vedkommende er, og hvor man ønsker dem det bedste, hvilket kommer til udtryk ved, at man hjælper dem uden at tænke på sig selv.

Om ens venskab er nummer et, to eller tre er selvfølgelig vigtigt. Men det er endnu vigtigere, at man spørger sig selv: "er jeg en ven, der forsøger at være ven nummer tre?". Tager vi ved lære af Aristoteles, bør du derfor tænke på, hvad der er bedst for din veninde på længere sigt, også selvom det måske betyder, at du skuffer hende på kort sigt ved ikke at holde dit ord.

Dit dilemma er altså svært, men hvis du siger, hun får det dårligere, er det måske værd at snakke med hende om dine bekymringer. Her kan du forklare hende, at du vil hende det bedste, og at du synes, det bedste er at begynde på medicinen igen.

Hvis du ikke forventer, en snak med hende vil hjælpe, så er en anden mulighed at fortælle det videre til nogen, der eventuelt kan hjælpe hende. Godt nok holder du så ikke dit løfte, men hvis du gør det med intentionen om at hjælpe din veninde til din bedste evne, så har du ifølge Aristoteles truffet det rigtige valg.

Held og lykke med valget, og husk, uanset hvad du vælger at gøre, så forsøg altid at være ven nummer tre. For som Aristoteles ville sige:

»Uden venner var der ingen, der gad leve. Om de så ejede alt på jorden«.

Med filosofiske hilsner

Jonas Jyde Pedersen

Aktivitets- *kalender*

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i september.

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.

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



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

Glorias *kommende temaer*

Oktober

Det spirituelle

*Udkommer
3. oktober*

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

November

Psykosser

*Udkommer
7. november*

Aktiviteter i september

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 14.00-15.00: Gåtur
- 16:00-17:30: Bevæg dig smertefrit
- 16:00-17:30: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 13.00-13.45: Puls og styrke - niveau 1
- 13.30-14.15: Puls og styrke - niveau 2
- 13.30-15.00: Samtalesalon

Onsdage

- 12.30-13.30: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.00-14.00: IT-hjælp
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Blid yoga

Torsdage

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-13.45: Puls og styrke - niveau 1
- 13.30-14.15: Puls og styrke - niveau 2

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
- 10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe ●
- 10.00-12.00: Social Byhave - drop-in
- 10.00-12.00: Gør-det-selv - drop-in
- 13.00-15.30: Haveforløb ●
- 14.00-15.00: Introduktion til Pinta. Første mandag hver måned

Tirsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: Løbetur
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00-12.00: Hjælp til MitID - drop-in

Pinta

Onsdage

- 12.00-13.00: Blid bevægelse og afspænding - Drop-in
- 13.00-14.30: NADA ●
- 13.00-15.00: Selvværdskursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag ●
- 14.00-15.00: Husmøde for alle bugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdage

- 08.30-12.00: §85-gruppeforløb. Visiteret
- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb ●
- 10.00-14.00: Madlavningskursus.
- 11.30-12.00: Meditation - Drop-in
- 12.00-15.30: Fotokursus
- 14.30-15.00: Fysisk træning. Damhussøen

Fredage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-14.00: Nyheder fra Gloria
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke - Drop-in

- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Kræver tilmelding til Dorthe
- Kræver tilmelding til medarbejder

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

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

13.00-14.30: Kaffe og Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillionen ●

Onsdage

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

17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag den 7. og 21. september ●

Torsdage

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 12.45 ●

13.00-14.30: Nada-café (gratis) ●

Fredage

13.00-14.30: Værksted - se Facebook for aktivitet den pågældende dag <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

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

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad

10.30-11.30 Yoga i salen

Ungehus Cph

Tirsdage

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. Fodboldtræning med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset kl. 13

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

11.00-12.00: Workshop. Vi arbejder med Foto ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea workshop ●

13.00-14.00: 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. Recycle/Upcycle - Vi hjælper hinanden med at genbruge ting vi kunne have lyst til at smide ud. For eksempel lappe tøj, måske forvandle en kjole til en taske, lave syltetøjsglas til den fineste vase - kun fantasien sætter grænser.

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

Aktiviteter i september

Ottilia

Mandage

- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
- 10.00-12.00: Mindfulness ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation med Alice. ●
- 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

Tirsdage

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

Onsdage

- 13.00-15.00: Find eller gænfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik

Torsdage

- 09.30-12.30: Åbent kreativt værksted. Uden faglærer
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværdskursus, lukket gruppe ●
- 12.30-13.00: Glorias nyheder
- 13.00-15.30: Alt i garn og strik med Alice ●
- 14.00-15.00: Hjælp til E-boks og MIT-ID

Fredage

- 10.00-11.00: Hatha Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 10.30-11.00: Ugeplanlægning ●
- 11.00-11.30: Ugeplanlægning ●
- 11.30-12.00: Ugeplanlægning ●
- 12.30-14.30: Kursus i søvn og døgnrytme ●
- 12.30-14.30: 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 eller Katrine på tlf.: 29 34 28 84.
- Tilmelding ved Maria J
- Tilmelding til Maria S
- Tilmelding til Maria S eller Maria J..
- Tilmelding til Isabelle
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Tilmelding på 27 22 12 93
- Tilmelding ved Dorthe

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

ASPA

Mandage

- 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, ● ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdage

- 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 ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetalning ●
- 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, 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

Torsdage

- 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 ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

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

Aktiviteter i september

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdag

11.00: Den 6., 13. og 20. september yoga ●

Onsdag

11.00: Den 7. september salat med spiselige blomster ●

11.00: Den 14. september binding af bæredygtige blomsterbuketter ●

11.00; Den 21. september pizzabagning i pizzaovn ●

Torsdag

13.00: Den 8., 15. og den 22. september diverse spil både inde og ude ●

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

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

15.00-16.00: Krea i krea-rummet

Tirsdage

11.00: Turdag - husk tilmelding

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

11.00-12.00: Krea i fællesrummet

13.15-13.45: Fællessang

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.30-11.30: Havegruppe

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

Fredage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

september 2022

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.

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 3036 8070

Åbningstider:

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

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

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

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

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

Café Rose

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

WeShelter Offsides sociale haver

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

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

Lille SKOLE *for* VOKSNE



(Fotos af Martin Thistrup Hansen.)

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser.

Seneste semester er startet den 8. august, men der er mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

Der undervises i madlavning, motion, kreativt værksted, tegning/maling, sprog, matematik, IT, personlig udvikling, filosofi, film, kultur og meget mere.

Kontakt skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

dk. Der er deltagerbetaling. Vi har rundvisning på skolen mandage kl. 11. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

Caféen er skolens mødested. Her kan du købe kaffe og te. Mandag, onsdag og torsdag kan du købe et varmt måltid mad til 30 kr.

ALI NAJEI

NÅR TAVSHEDEN TALER

Kriminalitet, angst, frustration, vrede, hævnthørst, stress; Ali Najei har oplevet det meste.

Tag med på dette personlige foredrag, hvor Ali fortæller om sin rejse gennem kriminalitetens barske realiteter, nederlag, hård kærlighed og de dybe ar på sjælen, som det har afstedkommet.

Ali vil dele ud af sine erfaringer, give gode råd og fortælle aktivt om forebyggelse af radikaliserings, kriminalitet og omsorgssvigt.

Gratis arrangement.

Eliaskirken

Vesterbrogade 49, København V
D. 21. September 2022, kl. 16.00 - 18.00.

Her kan du få hjælp hvis du er udsat for vold i nære relationer, eller hvis du selv er voldsudøver

af Christina Andersen



Bliver du eller en du kender udsat for vold af en nær relation, kan det være meget skamfuldt og svært at søge hjælp, og hvor går man hen for at få hjælp.

Vi har her lavet en liste over steder, du kan få hjælp:

Levudenvold.dk

Hotline

Lev Uden Volds Nationale hotline 1888 har åbnet døgnnet rundt alle årets dage. Her kan du få anonym hjælp og juridisk rådgivning, hvis du selv, eller en du kender, bliver udsat for vold.

På hjemmesiden kan du også chatte anonymt. Chatten er åben torsdage kl. 19.00-22.00 og fredage 11.00-14.00 og lukket på helligdage.

Hjælp til potentielle voldsudøvere og voldsudøvere

Hvis du selv udøver vold eller er bange for at komme til at udøve vold, kan du også få hjælp hos Lev Uden Vold. Du kan blandt andet få hjælp på Lev Uden Volds hotline 1888 og du kan få et telefonisk rådgivningsforløb, hvis du ønsker at arbejde aktivt for at slippe volden. Hvis du ønsker et rådgivningsforløb, kan du skrive til samtale@levudenvold.dk for at høre nærmere.

Voldsramte mænd

Lev uden vold tilbyder ti timers psykologhjælp til mænd, som har været udsat for vold i nære relationer og bor på et mandekrisecenter eller et §110-botilbud.

Fagpersoner

Siden er også for fagpersoner. Fagpersoner kan få juridisk hjælp på vegne af en voldsudsat. Du kan kontakte den juridiske rådgivning på juridisk@levudenvold.dk eller på telefon 3 18 44 41. Rådgivningen har åbent for fagpersoner tirsdage og torsdage mel lem kl. 09.00-15.00.

Du kan læse mere på Lev Uden Volds hjemmeside levudenvold.dk.

Askovfondens Dialog mod vold

På hjemmesiden dialogmodvold.dk kan du blandt andet få hjælp, hvis du er voldsudøver eller er bange for at udøve vold mod dine nærmeste. Behandlingen er gratis og behandlingsforløbet sammensættes for at få det bedst mulige forløb for familien og det enkelte familiemedlem.

Kontakt Dialog Mod Vold på telefon 35 30 17 17 eller på mail info@dialogmodvold.dk, hvis du ønsker hjælp og er klar til at modtage den.

Du kan læse mere på deres hjemmeside dialogmodvold.dk.

Krisecentre

Nedenstående er et udpluk af krisecentre i København. På levudenvold.dk kan du få en fuld oversigt over krisecentre i Danmark for mænd og kvinder. På siden kan du også finde krisecentre med hemmelig adresse.

Danner (for kvinder)

Nansensgade 1
1366 København
www.danner.dk
Telefon: 3333 0047

Dansk Kvindesamfunds Krisecentre

Frederiksberg:
Vodroffsvej 40
1900 Frederiksberg C
Telefon: 3530 0040
Mail: infofrb@danskkvindesamfund.dk

H.C. Andersens Boulevard 10 (for kvinder)

1553 København V
Telefon: 3530 0040
Mail: infokbh@danskkvindesamfund.dk
www.krisecenteret.dk

Den Åbne Dør (for kvinder)

Enghavevej 32 c
1674 København V
Telefon: 3324 9103
www.kvindekrisecenterdaad.dk
Mail: eu6m@sof.kk.dk

Mandecentret København

Overgaden neden Vandet 17,2
1414 København K
www.mandecentret.dk
info@mandecentret.dk
Telefon: 7025 9006

Egmontgården (for både kvinder og mænd)

Svendborggade 1.1
2100 København Ø.
www.kk.dk/institution/egmontgarden
Telefon: 3317 4986

Krisecenteret Svendbjerggård (for både kvinder og mænd)

Cath. Boothsvej 20
2650 Hvidovre
www.svendbjerggaard.dk
Mail: svendbjerggaard@regionh.dk
Telefon: 3861 9870

Krisecenter Garvergården (for både kvinder og mænd)

Dannebrogsgade 34-36
1660 København V
www.garvergaarden.kk.dk
Mail: kcgarvergaarden@sof.kk.dk
Telefon: 5170 1089

Socialstyrelsen

Socialstyrelsen har tilbud til voldsudsatte kvinder over 18 år.

Scan koden for at se tilbuddene.



Fri af angst efter 40 år

af Christina Andersen • foto: Daniel Soliman Heyde Hansen



»Hvis jeg ikke kan få lov til at spille skuespil eller male min kunst, dør jeg,« fortæller skuespiller Rudi Kohnke.

Den danske skuespiller Rudi Kohnke har haft angst siden han var 6 år. I 2018 var Rudi Kohnke med i dokumentaren »Rudi er bange«, som handler om Rudis angst.

Rudi Kohnke debuterede i filmen Nordkraft i 2005, fik sit gennembrud med filmen Fidibus i 2006, og siden da har han spillet med i mange andre film.

Det første angstanfald

Allerede da Rudi Kohnke var 6 år, fik han et angstanfald. Det var hans første, og det kom, da han var alene hjemme, imens hans mor var på natarbejde. Pludselig blev han bange for, at der skulle komme

Gloria

nogen. Han skyndte sig ind under sin dyne og lavede et kighul, så han kunne se ud under dynen, mens han gemte sig.

»Rudi er bange«

I dokumentaren »Rudi er bange« fortæller Rudi Kørhnke om sit liv med angst:

»Angsten kommer, når jeg er alene. Den flår mig levende«.

Angsten dukker op ud af det blå, og Rudi Kørhnke bruger sit mantra »jeg kan, jeg vil, jeg gør« for at komme ud af et angstanfald, hvilket også kan ses i dokumentaren.

Rudi Kørhnke tager angstdæmpende medicin for de sværeste anfald. Han er ikke glad for at skulle tage medicin, men han føler sig tryk, når han har medicinen og kan tage den.

Angst og skuespil

Selvom Rudi Kørhnke lever med angsten ved sin side, har han indspillet flere film og angsten har hjulpet ham i sit skuespil. Som eksempel nævner Rudi Kørhnke en scene fra »Fuglefangerens søn«, hvor han skulle skrike op imod himlen; imod Gud. Før scenen havde han et angstanfald, som han tøjlede og derefter brugte i scenen.

»Jeg har følt alle følelser man kan have«, fortæller Rudi Kørhnke, så det er nemt for ham at finde følelserne frem, når han har brug for dem i en scene.

»Den største udfordring ved at have angst og spille skuespil er ikke at blive forstået,« siger han og fortsætter:

»Jeg behøver ikke at blive forstået, men jeg vil gerne anerkendes. Hvis det ikke bliver anerkendt, at jeg har angst, falder jeg dybere og dybere ned.«

Rudi kan godt forstå, at en produktion, som skyder 50-60 millioner i en film, kan være bange for, at han knækker, men Rudi Kørhnke knækker kun, hvis han ikke har noget at lave.

»Hvis jeg ikke kan få lov til at spille skuespil eller male min kunst, dør jeg. Hvis den kunstneriske ildsjæl, jeg har inden i mig, ikke får lov at komme ud, så dør jeg,« fortæller han.

Personlig træner

For syv år siden fik Rudi Kørhnke en personlig træner, og det blev et vendepunkt for Rudi Kørhnke.

Rudi Kørhnkes personlige træner, Simon Skou,

er hård ved ham, og som Rudi Kørhnke fortæller, sagde han en gang til Simon Skou:

»Hvorfor er du så hård ved mig. Jeg kan ikke præstere«, hvortil Simon Skou svarede:

»Du har ansat mig til at være hård ved dig, så du kan præstere«.

Simon Skou er i dag Rudi Kørhnkes klippe.

Rudi Kørhnke fortæller, at det er benhårdt at have angst, men han giver ikke op, og ved hjælp af den hårde fysiske træning og samtaler med Simon Skou kan Rudi Kørhnke holde sin angst nede.

Hjælper andre

I dag er Rudi Kørhnke fri af sin angst og hjælper andre ved blandt andet at holde foredrag og fortælle sin historie til Gloria Mediehus. I dag er Rudi Kørhnkes største frygt ikke at kunne hjælpe andre, og som et råd til Glorias læsere siger Rudi Kørhnke: »Tænk på din drøm hver dag og gå efter den, mens du har det godt, men pas på dig selv. Hvis det er for hårdt, så læg drømmen lidt væk.«

Rudi Kørhnke har blandt andet medvirket i:

- Nordkraft 2005
- Fidibus 2006
- Sværvægter 2014
- Ødeland 2015
- DR3 Dokumentaren "Rudi er bange" 2018
- Christian IV – Den sidste rejse 2018 *
- Fuglefangerens søn 2019
- Victim of Love 2019*
- Beck – Et nyt liv 2022*

*Alle tre film kan streames

Rudi Kørhnke har fået flere udenlandske filmpriser som for eksempel Best Actor for sin hovedrolle i »Victim of Love«.

Du kan følge Rudi Kørhnke på Facebook (Rudi Kørhnke) og på Instagram (Rudi Kørhnke Art).

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Brevkasse

Jeg har det seneste år taget på i vægt grundet opstart på psykofarmaka. Det har gjort mig meget utilpas med min krop, og jeg har meget svært ved, at være intim med min kæreste, da jeg er bange for, hvad han tænker, og om han ikke vil tænde på mig mere. Har I et råd til, hvad jeg kan gøre?

Hilsen Belinda



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



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

Kære Belinda

Tak for din fortrolighed.

At du grundet øget vægt har svært ved at være intim med din kæreste, kan skyldes mange forskellige elementer.

Nedsat lyst til sex handler i bund og grund om, at de forventninger, I har til hinanden, ikke stemmer overens, hvilket kan føre til dårlig samvittighed hos dig, og dermed negative tanker, der kan påvirke dit selvværd og selvbillede, og dermed lysten til sex. I første omgang er det nødvendigt, at du gør op med dig selv, at lysten til sex og intimitet er en kompleks størrelse, og det er naturligt, at denne ændrer sig over tid. Hvis du alligevel tænker, at der er sket en markant ændring, kan du genkende manglende sexlyst ved, at du: ikke tager initiativ til sex, ikke har lyst til at fortsætte, hvad din partner igangsætter, ikke har seksuelle tanker eller fantasier og ofte vil forsøge at undgå situationer, der kan føre til seksuel aktivitet (går i seng før din partner, eller ikke er nøgen foran ham)

Selv om du som beskrevet tænker, at din manglende lyst skyldes din øgning af vægt, behøver dette ikke være den fulde sandhed. Generelt bliver sexlivet påvirket, når man er inde i en psykisk ustabil periode, og en kendt bivirkning ved mange typer psykofarmaka er direkte ændret sexlyst. Forskning viser at næsten 60 % af dem, der tager antidepressivt medicin, bliver påvirket negativt i deres sexliv. En problematik der desværre ikke fylder meget i dialogen med lægen eller i psykiatrien på grund af berøringsangst. Tænker du, at medicinen kan være grunden til manglende lyst, så snak med din læge om at prøve noget nyt psykofarmaka næste gang.

Hvis du ikke kan genkende det, jeg beskriver om din medicin, så er det klart, at du skal se på, hvorledes du skal forholde dig til den nuværende vægt. At tabe sig er en proces og kræver en livsstilsændring, men en forandring sker ikke fra den ene dag til den anden. Derfor er du nødt til at acceptere, hvordan du ser ud, da det er dine tanker, du skal ændre på her og nu. Du er nødt til at overbevise dine tanker om, at din seksualitet ikke er væk, ved for eksempel at begynde at kærtegne dig selv, tage et langt varmt bad, læse frække noveller, begynde at bruge en lækker creme med duft, eller lytte til en seksuel historie på en podcast. Måske skal du også begynde at flirte med din kæreste på en ny måde, for eksempel ved at købe lidt frækt undertøj eller sende søde beskeder til ham i løbet af dagen. Alt sammen for at genfinde din seksuelle gnist og seksuelle tillid til dig selv.

Under alle omstændigheder er det vigtigt, at du taler åbent og ærligt med din kæreste om dine følelser, da alene fortroligheden vil minimere misforståelser, dårlig samvittighed og skyld.

Jeg håber, at du kan finde dig selv i mit råd, og du dermed kan genfinde lysten til at være intim igen med din kæreste.

De bedste hilsner fra
Trine

Veteranindsatsen



Vidste du: at vi i Københavns kommune skal tilbyde alle de veteraner, vi får kendskab til at blive tilknyttet en veterankoordinator

Vidste du: at der er udnævnt en veterankoordinator på hver af BIF's adresser, så alle har adgang til specialiseret viden om veteraner og at der nu også sidder en Tovholder i Socialforvaltningen som du kan rette direkte henvendelse til såfremt du har brug råd eller vejledning indenfor det sociale område.

Vidste du: at koordinatorene har kendskab til de relevante tilpassede tilbud, der er inden for området bl.a. behandlingstilbud, idrætstilbud og muligheder for hjælp til pårørende og kan bygge bro internt i kommunen ved behov for støtte i andre forvaltninger

Vidste du: at koordinatorene desuden har et bredt kendskab til virksomheder, der har forpligtet sig til at støtte op om veteranindsatsen, enten i forhold til ordinære timer eller muligheder for praktik og at vi i indsatsen har haft stor succes med at afslutte veteraner til ordinært arbejde, siden projektets start

Vidste du: Alle børn af veteraner kan blive tilbudt hjælp til finde et fritidsjob og/eller kan blive tilbudt hjælp til at opstarte til en fritidsaktivitet

Vidste du: at Sundhed i Front er en opsøgende sundhedsfaglig indsats som er rettet mod veteraner. Indsatsen er mobil, dvs. der er ikke nogen klinik som veteranen kan opsøge, men kontakten etableres og behandling iværksættes der hvor veteranen opholder sig

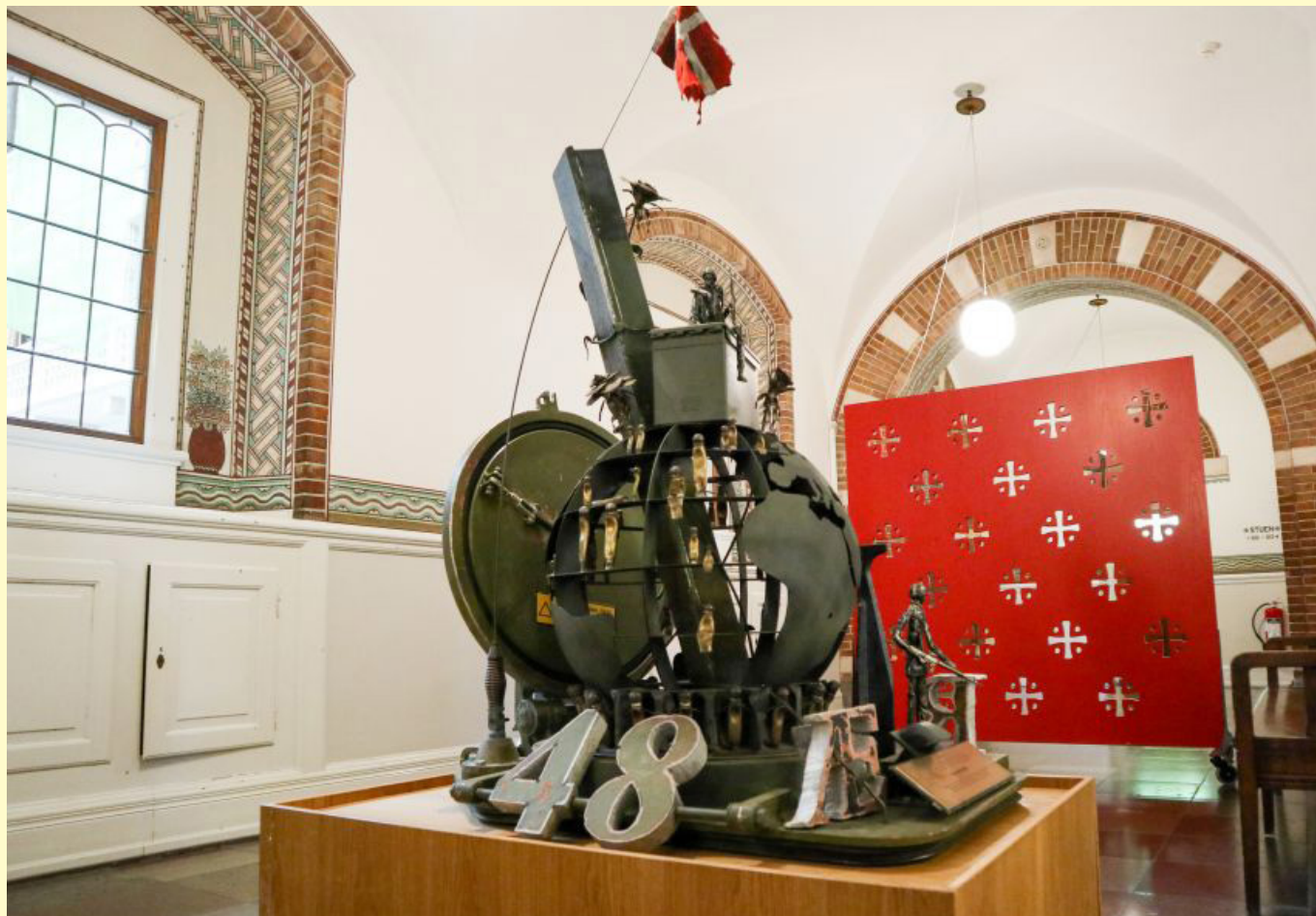
I tvivl?

Kontakt Veterantovholderen på:
BIF ☎29422925 & SOF ☎2365 6274
eller veteran@kk.dk



Københavns Kommune er Årets Veterankommune 2022

af Adam Daniel Bach-Nelsen • foto: Københavns Kommune



Med prisen som årets veterankommune medfølger en vandrer skulptur. Skulpturen som er lavet af metal fra en nu skrottet pansret mandskabsvogn, er fremstillet af veteraner fra Fyn sammen med lærere og elever på Syd-dansk Erhvervsskole.

Københavns Kommune blev i juni måned tildelt prisen som Årets Veterankommune 2022.

Prisen er resultatet af en målrettet indsats for at forbedre forholdene for veteraner i København.

En målrettet indsats

Den 20. juni fik Københavns Kommune overrakt prisen som Årets Veterankommune 2022.

Prisen tildeles hvert år af Forsvarsministeriet som en anerkendelse for den veteranindsats, der laves i kommunerne, og det var derfor forsvarsminister Morten Bødskov, som overrakte prisen til Københavns Kommune.

Kåringen som Årets Veterankommune kommer ovenpå de seneste års målrettede indsats for, at veteraner i Københavns Kommune har de bedste muligheder for at få den nødvendige hjælp og støtte. Med kåringen følger en skulptur, som der næste år skal stå på Københavns Rådhus. Dermed overtager Københavns Kommune skulpturen fra Randers Kommune, som modtog prisen i 2021

Fra værst til bedst

I 2019 blev Københavns Kommune udråbt som

Gloria



På billedet ses fra venstre veterankoordinator Chillie Thode, veteran Dennis, veterantovholder Judy Joyce Celestine Collins, forsvarsminister Morten Bødskov, beskæftigelses- og integrationsborgmester Jens-Kristian Lütken og veteran Claus Dieter.

den værste kommune at være Veteran i. Dengang påpegede talsmand for Veteranalliancen Claus Stenberg, at manglen på politisk prioritering blandt andet var en af årsagerne til bundplaceringen.

Siden da er der blevet iværksat en række indsatser over de seneste år for at udvide paletten af tilbud til veteranerne i Københavns Kommune. For eksempel er der ansat en veterantovholder og fire veterankoordinatorer i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen. Og der er ansat en veterantovholder i Socialforvaltningen.

Derudover kan der blandt andet nævnes etableringen af:

- En indgang til virksomheder og samarbejdspartnere på veteranområdet i jobcentret
- En hotline for veteraner
- En efterværnsindsats
- Samarbejdsaftaler med organisationer og virksomheder

Tilbage til arbejdsmarkedet med Veteran Match

Et andet tiltag, som Københavns Kommune står bag, er udviklingen af et jobmatcharrangement for veteraner- Veteran Match.

Veteranmatch er opstået som et samarbejde mellem kommuner, virksomheder og sportsklubber, som skal give de bedste rammer for at få veteraner ud på arbejdsmarkedet.

Veteran Match startede i 2020, og siden 2021 har det været en national begivenhed. I år afholdes

Veteran Match i otte danske byer landet over.

Den 30. september afholdes der Veteran Match i København, der finder sted i Parken.

Hjælp til dig som er veteran

Er du veteran eller pårørende til en veteran i Københavns Kommune, kan du på side 29 læse mere om Kommunes tilbud samt kontaktinfo.

1. En veteran er en person, der - som enkeltperson eller i en enhed - har været udsendt i mindst én international operation. Personen kan fortsat være ansat i Forsvaret, men kan også være afgået fra organisationen og overgået til det civile uddannelsessystem, arbejdsmarked eller andet. (Fra www.veterancenteret.dk)

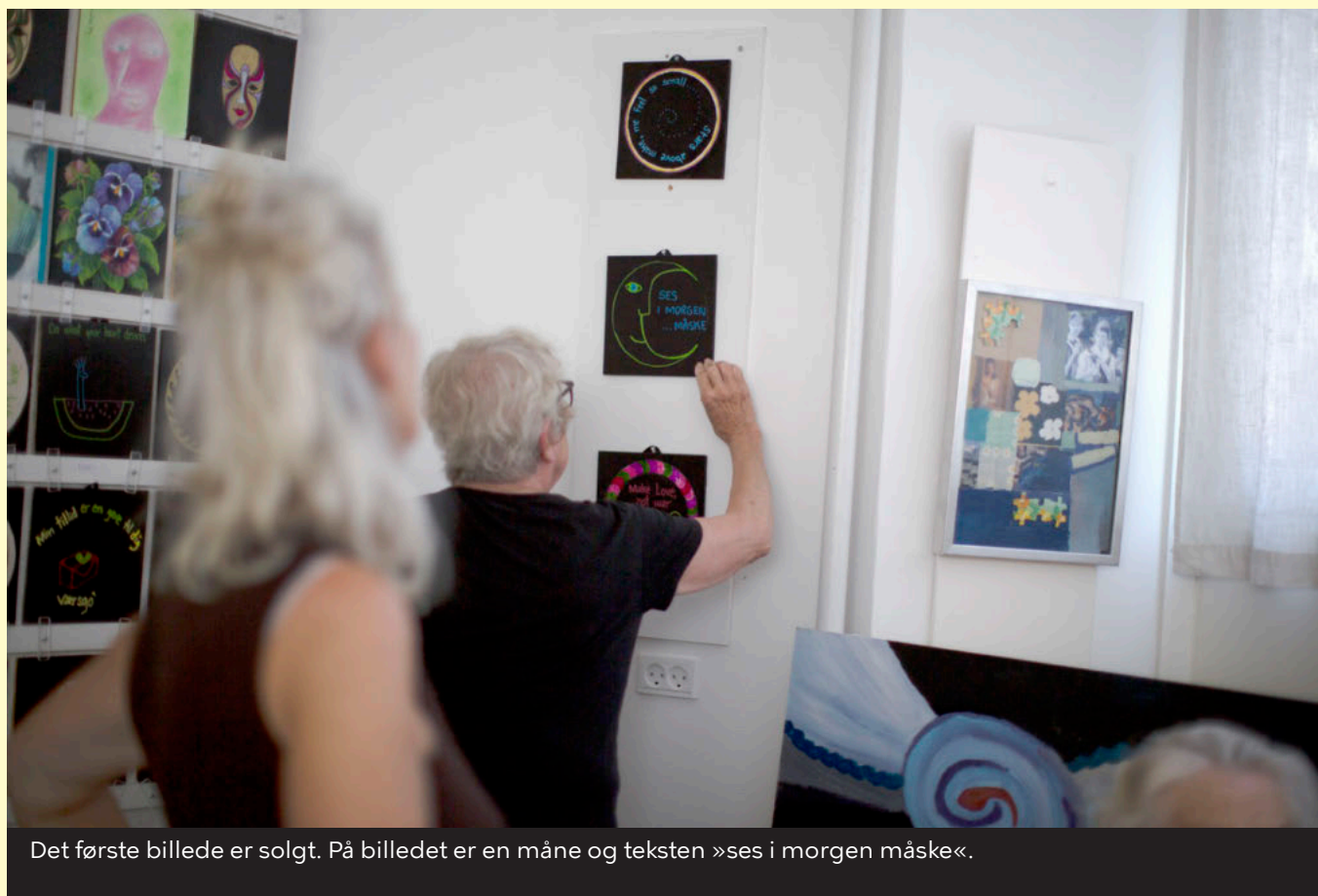
2. Der er i marts 2022 registreret i alt 39.245 veteraner. Veteraner blev dog ikke registreret elektronisk før 1992. Derfor skønnes det samlede antal personer, der har været udsendt for Danmark fra 1948 til 2020, at være op mod 60.000 veteraner. (www.veterancenteret.dk)

3. Der bor mere end 3.000 veteraner i Københavns Kommune, hvilket gør kommunen til den største veterankommune i rigsfællesskabet. (www.fmn.dk)

4. Anne-Marie Schmidt fra Socialforvaltningen og Judy Joyce Celestine Collins Beskæftigelses og Integrationsforvaltningen er de to Veterantovholdere i Københavns Kommune

Fernisering, Jane Ehlers

af Morten Friis • foto: Joan Joensen



Det første billede er solgt. På billedet er en måne og teksten »ses i morgen måske«.

Torsdag den 18. august inviterede Jane Ehlers til fernisering på hendes malerier i foreningen Birkedommervejs lokaler "På Hjørnet".

Torsdag den 18. august inviterede Jane Ehlers til fernisering på hendes malerier i foreningen Birkedommervejs lokaler »På Hjørnet«. Der var tæt pakket med mennesker i det forholdsvis lille lokale, hvor serveringen var sirligt smurte sandwich og kolde drikke for en hver smag. Her var mange små og få større malerier hængt op. Man fornemmede en hvis interesse for natur og miljø på Janes billeder, blandt andet et billede af halen på en hval som stikker op af det blå hav.

I begyndelsen

Jane har malet siden hun var barn, men det er første gang, at hun nu prøver at sælge sine bille-

der via en fernisering. Ellers har hun bare prøvet at sælge via Facebook. »Det kan være lidt grænseoverskridende, fordi man tiltrækker sig meget opmærksomhed.« siger Jane Ehlers.

I begyndelsen var det at male en form for tidsfordriv, fordi Jane var meget hjemme og meget alene. Efter hun kom på førtidspension, skulle hun have tiden til at gå på en fornuftig måde. Maleriet blev noget, hun gjorde i stedet for at gå på arbejde. Når hun ryddede op og pakkede sammen, havde hun fyraften. »Nu gør jeg det, fordi jeg har lyst. Når vi skaber noget så lever vi«, fortæller Jane Ehlers.



Der bliver skålet i champagne til ferniseringen.

Selvudvikling

Jane har gået til et kunstkursus i Foreningen Birkedommervej, hvor ferniseringen også afholdtes. Det er en beboerforening i Københavns Nordvest-kvarter, så mange af hendes billeder er inspireret herfra. »Det skubbede til noget i mig under kurset, som blev afholdt af den professionelle kunstmaler Aleksander Hajder«, fortæller Jane Ehlers. Det kom til at føles som en forløsning og en form for selvudvikling at male efter, at hun havde fulgt dette kursus.

Jane begyndte at ønske sig at få billederne solgt, da hun efterhånden havde så mange billeder derhjemme. Kurset gav hende endelig mod på at udstille sine billeder.

Fernisering

Jane fortæller, at ferniseringen, de mange mennesker og det store fokus på Jane Ehlers denne dag føltes lidt grænseoverskridende. Jane Ehlers har dog ikke været bange for at få kritik af hendes billeder. Hun er mest bange for, at der ikke bliver solgt nogle. »Jeg har ikke fået nogle tilbagemeldinger endnu ved ferniseringen, men der er blevet solgt et par billeder!«, fortæller Jane Ehlers glad.

»Næste gang jeg holder fernisering, skal det være et større sted, hvor der er plads til at bevæge sig rundt. Lige nu er priserne også lave, fordi det er

første gang, jeg sælger dem, men næste gang bliver de højere«, fortæller Jane Ehlers.

Et godt råd

Har du også overvejet at udstille dine billeder, har Jane Ehlers et godt råd til dig.

»Gå efter en masse pr. ved for eksempel at informere alle du møder. Det er jo ikke alle, der kan komme den dag, hvor du holder fernisering. Man kan nemt blive skuffet over fremmødet, men det kræver altså noget arbejde at få budskabet ud«.



Jane Ehlers står foran sit selvportræt.

Kendskab skaber venskab



af Anne Reus Christensen og Anne Mette Nielsen • foto: Anne Mette Nielsen

Resultatet af et ønske og en efterspørgsel fra beboerne i center for selvstændige boformer og sundhed, mundede den 22. juni ud i et stort fælles arrangement »Kendskab skaber venskab«.

Centeret omfatter forskellige botilbud i Københavns Kommune. Formålet med dagen var at skabe nysgerrighed i forhold til at lære hinanden at kende på tværs af botilbud, blive inspireret af de aktiviteter og den beskæftigelse, der finder sted på tilbuddene, og at mødes og lave ting sammen. Det gælder såvel på tilbuddene som ude i byen.

Alle bidrog

Alle beboere på botilbuddene var inviteret til arrangementet i den store sal på biblioteket på Rentemestervej i Københavns Nordvestkvarter. Hvert botilbud havde medbragt ting og sager fra hverdagens aktiviteter og beskæftigelse – alt fra kunst til haveredskaber lå præsenteret på de opstillede borde. Nogle havde lavet flotte kollager over deres bosted. Andre havde medbragt perler og plader og igangsat en hel produktion af perleplader.

Dagens start

Dagen blev skudt i gang med velkomsttale ved centerchef Steen Bo Pedersen, som præsenterede dagens program, som bestod af udstilling af tilbuddenes medbragte producerede aktiviteter og bud på hverdagens sysler og beskæftigelse. Maden blev leveret fra den lokale cafe »Tekno Eatery« som havde produceret super bowls og hjemmerullede romkugler med og uden rom.

Dagens underholdning

Herefter foldede en spinkel ung mand sig ud på scenen. Han var tilsyneladende ikke bange for at hans psykiske sårbarhed blev udstillet. En af hans vigtigste pointer var da også, at man ikke skal være bange for at vise sin sårbarhed i mødet med andre mennesker, for kun derigennem kan man blive mødt med respekt og anerkendelse. Mads Marius tryllebandt således salens 70 deltagere med hans tabubelagte »spoken word« performance, hvor han med et glimt i øjet satte ord på svære følelser, som diagnoser kan føre med sig.

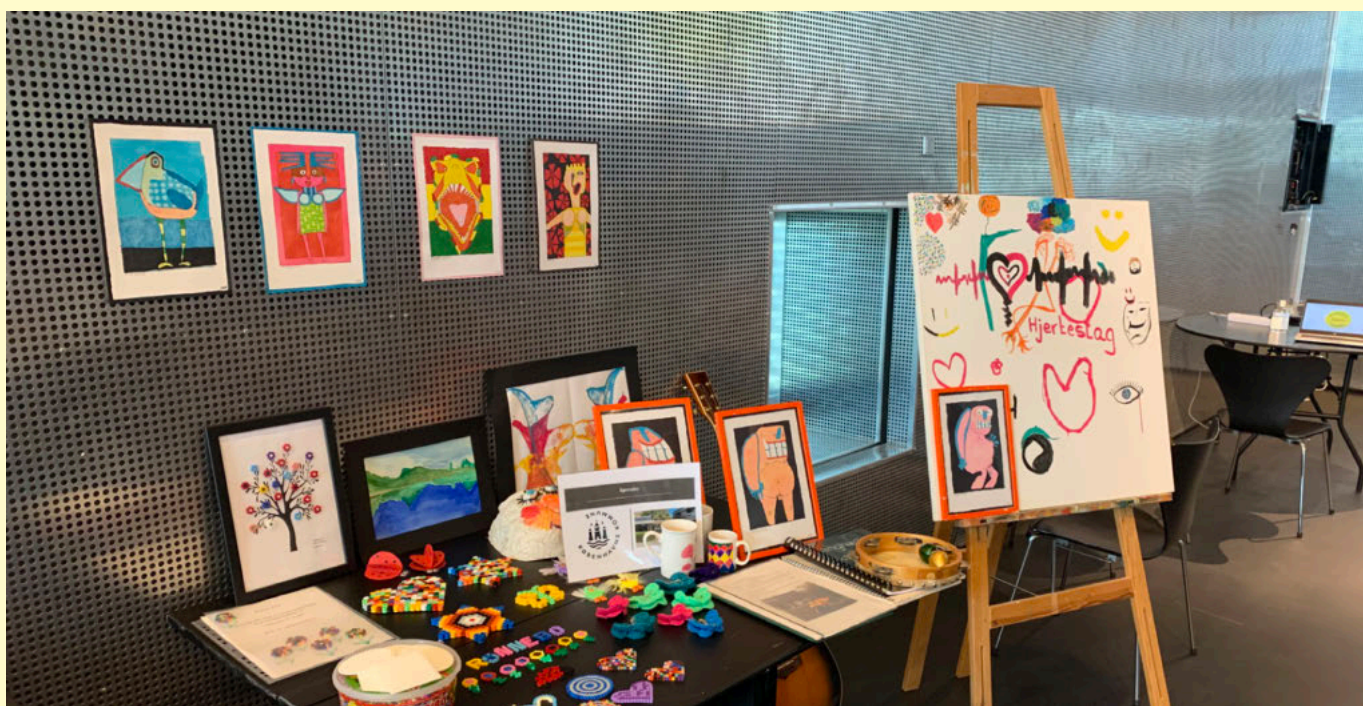
Som Mads Marius siger:

»Jeg har specialiseret mig i at tage de seriøse emner op og blande dem med humor. Gennem humor kan man nemlig tage det svære, og føre det ned i øjenhøjde og gøre det muligt at tale om«.

Alt i alt havde de fremmødte en spændende og inspirerende dag. Arbejdsgruppen bag arrangementet, som bestod af medlemmer fra centerrådet, afsluttede herefter dagen og lovede at vende tilbage med lignende initiativer.



Mads Marius optrådte på dagen, og én af hans pointer var, at man ikke skal være bange for at vise sin sårbarhed i mødet med andre mennesker.



Hvert botilbud havde medbragt ting og sager fra hverdagens aktiviteter og beskæftigelse – alt fra kunst til have-redskaber lå præsenteret på de opstillede borde.

Dagsværket

Et 12-ugers kursusforløb for psykisk sårbare unge mellem 18 -30 år, 8 timer om ugen i Ungehus CPH.

Opstart: 5 september 2022

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

Formål:

Formålet er, at du indgår i en gruppe, som arbejder sammen og støtter op om hinandens recovery/mål i et erfaringsudvekslende fællesskab. Forløbet skal styrke dig i dit hverdagsliv med fokus på dine egne ressourcer. Kurset kan skabe håb, velbefindende, forandring og nye handlemuligheder for dig.

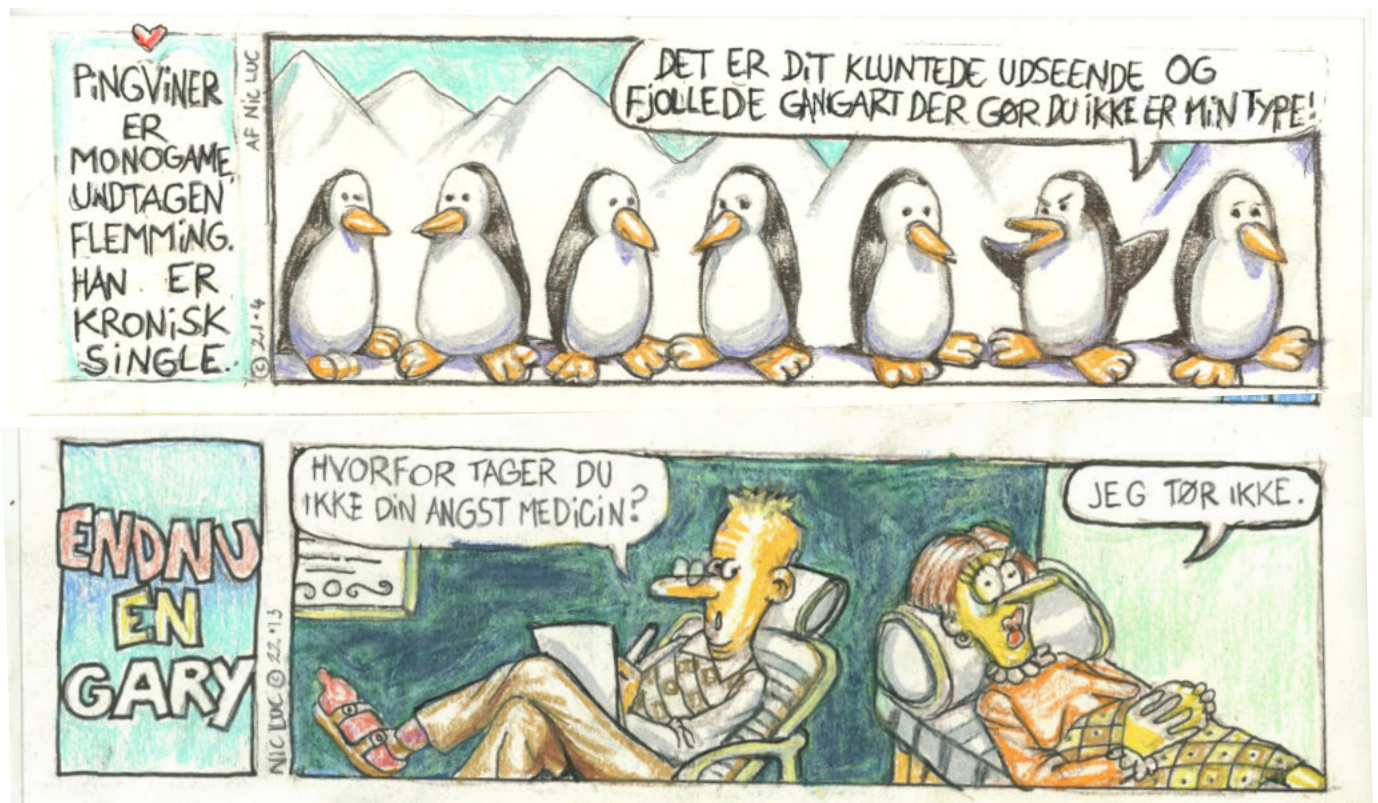
Du skal være indstillet på at være i gang med kursusaktiviteter 8 timer om ugen i 12 uger.

Kontakt os for tilmelding og mere information:

P32P@kk.dk

Kursus tlf: 30603754

**Ungehus CPH Hørsholmsgade 20
2200 København N**



Striberne er tegnet af Nic Luc • www.nicluc.dk • instagram: nicluc5