



# Gloria

Gratis \* oktober 2022 \* Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 61

## *Det spirituelle*

*»Afdødekontakt handler meget om, at man giver folk kærlige beskeder fra afdøde«.*

*Christa Wulff*

*\*Temadag om sorg\*  
\*Den Grønne Dag- og Aftenskole\**

# Gloria

## Redaktionen

---

### Skribenter

Anja Søndergård  
Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Joan Joensen  
Magnus Buch Juhl

### Korrektur

Anja Søndergård  
Christina Andersen

### Grafik

Christina Andersen  
Benjamin Carter  
Joan Joensen

### Fotograf

Alexander Orbitz  
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](mailto:gloria@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.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram**

Forsidefotograf: Peter Erichsen  
Forsidefoto: Christa Wulff

---

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 7. november er fredag den 7. oktober**

---

## Kære læser

Spiritualitet kommer af den latinske betegnelse »spiritus«, og betyder ånd eller inspiration. Det kan se ud på mange måder, men en ting, der går igen, er, at det hjælper de, som bruger den til at navigere i livet.

Læs med på side 25 hvor ekspert Marianne Qvortrup Fibiger fortæller om, hvad spiritualitet er og side 26 og 27, hvor ekspert Mikael Rothstein uddyber nogle af de mest fremtrædende eksempler på spiritualitet i den moderne verden: New Age.

På side 8, 9 og 10 finder du fortællingen om Christa Wulff og hendes spirituelle rejse, der gjorde, at hun blandt andet fandt sig selv og glæden i livet.

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 **Jeg fandt mig selv i spiritualiteten**  
Læs Christa Wulffs personlige historie
- 25 **At finde svar på det ubesvarlige**  
Ekspert Marianne Qvortrup Fibiger Ph.d. i religionsvidenskab ved Aarhus Universitet
- 26 **New Age - den moderne verdens spiritualitet**  
Ekspert, Mag.art. og Ph.d. i religionshistorie Mikael Rothstein
- 28 **Det spirituelle**  
Få en forsmag på nogle af de mange spirituelle emner, der findes
- 
- 30 **Sorg er, når vi mister nogen, noget eller os selv**  
Temadag i Vartov den 12. september
- 34 **Lis og Den Grønne**  
Lis Lund Pedersen og Den Grønne Dag- og Aftenskole



**LYT MED HVER UGE**

**L**yt med når Glorias 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, vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din idé til gloria@kk.dk. Så kan det være, at det er netop din idé, som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante og ingen idéer er for små.



## Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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

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

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



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

Gloria

# Vil du gerne lære noget nyt, i trygge omgivelser?

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

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold.

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

Der er deltagerbetaling.

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole:

[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  
for  
VOKSNE**



Team Mod på Livets make-up værksted genopstår!

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, med kyndig vejledning

Vi mødes hver tirsdag kl. 13 i Svendborggade 3

Husk at tilmelding er nødvendig, senest på dagen kl. 10 – ring eller sms på 30 57 97 67



TEAM MOD PÅ LIVET

# Quiz

Sidst i oktober fejrer vi Halloween.

Her kan du teste din viden om denne begivenhed.

**1. Hvor stammer betegnelsen Halloween fra?**

1. Tyskland
2. USA
3. Skotland

**2. Hvor længe har man fejret allehelgen i den kristne kirke?**

1. Siden år 800
2. Siden år 70
3. Siden år 0

**3. Hvilket folkeslag startede først med at fejre Halloween?**

1. Amerikanerne
2. Kelterne
3. Europæerne

**4. Hvornår kom Halloweentraditionen til USA?**

1. I 1700 tallet
2. I 1800 tallet
3. I 1900 tallet

**5. Hvorfor skar man oprindeligt lygter ud af roer?**

1. For at skræmme de døde væk
2. For at lyse op i mørket
3. For at markere afslutningen af høsten

**6. Hvem fandt ud af at bytte roer ud med græskar i USA?**

1. Amerikanerne
2. Irske og skotske indvandrere
3. Mexicanerne

**7. Hvad gør man til Allehelgen i den kristne kirke?**

1. mindes de døde
2. fejrer helgenerne
3. fejrer Halloween

**8. Hvornår begyndte man at fejre Halloween i Danmark?**

1. Omkring år 1980
2. Omkring år 1990
3. Omkring år 2000

**9. Hvorfor klæder man sig uhyggeligt ud til Halloween?**

1. For at narre de genopståede døde
2. For at anerkende at vi alle har mørke sider
3. Fordi ingen er helgen

**10. Hvorfor uddelte man oprindeligt godter til Halloween?**

1. For at give til de fattige
2. For at de døde skulle vende tilbage til livet denne dag
3. For at formilde guderne

Svarene finder du på side 13

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

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

# NADA

En støtte på vejen til recovery

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

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



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

## Det kreative hjørne

Kunne du tænke dig at fordybe dig i at male?  
Vi tilbyder et drop-in introforløb i november måned, med specielle maleteknikker, nemlig 'Pouring' og 'Fluid art'.

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

**Café Rose**  
mandage kl.10-12



**Kompasset**  
fredage kl.11-14



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

# Jeg fandt mig selv i spiritualiteten

tekst af Anja Søndergård • foto: Peter Erichsen



**Christa Wulff har været gennem en rejse. En spirituel rejse. En rejse, hvor hun med bevidstheden på det spirituelle har lært at tackle livets vanskeligheder og derved fundet sig selv. Her fortæller hun, hvordan hun gik fra en negativ verden til en verden fyldt med varme og glæde.**

Telefonen siger ikke noget. Men hun tager den alligevel.

»Det er mormor,« siger en stemme efter et par øjeblikke.

Sådan fortæller Christa Wulff om en episode fra sin barndom. Siden hun var helt lille har hun kunnet fornemme spiritualitet omkring sig. At mærke, telefonen ville ringe, er en af de ting, hun var opmærksom på, allerede da hun gik i folkeskole. Men først i sit voksenliv begyndte hun at bruge spiritualiteten til at håndtere sine psykiske udfordringer.

## Ensomhed, spiseforstyrrelse og angst

Da Christa Wulff var to år gammel, besluttede hendes forældre at gå fra hinanden. Christa Wulff blev boende hos sin mor og oplevede flere forskellige stedfædre. Samtidig havde hun ingen kontakt til sin biologiske far.

»Der var mange ting at navigere i. Jeg havde det ikke godt, og jeg havde ikke lyst til at mærke mig selv og mine følelser. Jeg følte mig alene, for jeg havde frie tøjler på hjemmefronten«, siger hun. Christa Wulff udviklede en spiseforstyrrelse og angst, som tog til, da hun startede i gymnasiet. Der var flere dage, hvor hun hverken spiste morgenmad eller frokost, blev sløv og fik migræneanfald. Hun følte ikke, der var plads til hendes følelser, og at ensomheden tog over. Alligevel formåede hun at gennemføre uddannelsen.

»Jeg har en eller anden drivkraft og et overlevelsesinstinkt. Og det kan sagtens være fra de første to år i mit liv, hvor min far var der for mig, og fra tidspunkter i min barndom, hvor jeg har været alene med min mor. Jeg følte mig lidt som en korkprop, der blev ved med at komme op til overfladen, selv om det var svært«, siger hun.

## Selv mord er ikke noget for dig

Christa Wulff startede på et teknisk grundforløb, hvor hun havde fået en spontan tanke om, at hun her ville møde sin tidligere veninde Ditte. Og rigtig nok stod Ditte foran hende første dag på skolen.

Herfra startede et venskab, der senere tog dem til England, hvor de bookede et forløb med forskellige spirituelle sessions inden for New Age, som forklares nærmere på side 26 og 27. Og det skulle vise sig at blive vendepunktet for det spirituelle i Christa Wulffs liv.

Inden rejsen havde Christa Wulff det så psykisk dårligt, at hun havde fået en depression og tanker om ikke at ville være her mere. Derfor havde hun ikke håb om, at forløbet i England kunne ændre noget for hende.

En af de første dage på kurset stod på afdødekontakt. Christa Wulffs underviser skulle altså forsøge at give hende kontakt fra nogle af hendes nære afdøde.

»Jeg husker tydeligt den dag. Jeg bar en halskæde med dagmarkorset, som jeg havde fået af min farmor og farfar. Underviseren peger på korset og siger, at min far er her, og at hele min familie er her. Jeg synes, det var dejligt«, fortæller Christa Wulff.

Underviseren vidste, at korset kom fra Christa Wulffs bedsteforældre, selv om hun ikke havde den information på forhånd.

I øjeblikket efter fortalte underviseren om en søster ved navn Didi. Men Christa Wulff havde ingen søster med det navn. Underviseren fortalte, at hun havde begået selvmord. Og så tænkte Christa Wulff på hendes veninde Ditte, der havde en søster, som var død.

»Underviseren siger, at måden, hun døde på, ikke



er noget for mig. Det var meget vildt. Jeg var rørt, men det var også rart, for jeg fik anerkendelse på den måde, for hun kunne mærke, at jeg havde selvmordstanker. Det var den besked, jeg fik, og fra det øjeblik, var der noget, der ændrede sig i mit liv", fortæller Christa Wulff.

Hun forklarer, at underviseren udførte det, man i den spirituelle New Age verden kalder for at føre bevis, som handler om at fortælle noget til en person uden at have fået informationer på forhånd.

»Afdødekontakt handler meget om, at man giver folk kærlige beskeder fra afdøde. Beskeden fra dem er det vigtige, som kan være alt fra, at jeg elsker dig til en vejledning«, siger Christa Wulff.

Efter hun kom hjem fra England, stod det klart for hende, at hun ville undersøge den spirituelle verden. Hun begyndte at interessere sig for tarotkort, energiarbejde og prøvede også selv at give beskeder til andre fra deres afdøde. Med spiritualiteten kunne Christa Wulff lidt efter lidt tage kampen op mod sine psykiske udfordringer, som herefter kom til at fylde mindre i hendes liv.

»Hvor er det vildt, det kan virkelig lade sig gøre«, siger Christa Wulff om de følelser, hun fik ved sin første afdødekontakt.

»Jeg har også fået besked fra min morfar om, at han er ked af, at han ikke har været der mere for mig. Så nu føler jeg, at jeg har ham med mig, når det er svært. Det giver følelsen af ikke at være alene«, tilføjer hun.

### **Jeg lå under et skrivebord ved skyderiet i Field's**

Det spirituelle energiarbejde handler for Christa Wulff meget om, at alt her i verden hænger sammen. Solens, jordens, menneskers og afdødes energi. For hende handler det om at mærke dem.

En af de dage, hvor Christa Wulff ikke var i tvivl om, at hun mærkede en energi, glemmer hun aldrig. Det var 3. juli ved skyderiet i Field's på Amager.

»Jeg var i Bog og Idé med mine børn, da det skete. Vi så ikke noget, men vi hørte rigeligt. Vi endte under et skrivebord i baglokalet, og så kunne vi høre skudene. På et tidspunkt gik brandalarmen, og her løb vi ud og fandt en nødudgang. Vi kommer ud til parkeringskælderens og finder en tilfældig bilist, der kan køre os hjem. For vi skulle bare hjem, og det skulle bare være nu«, fortæller hun og fortsætter:

»Det var frygteligt. Uvisheden var det værste«.

Christa Wulff og hendes døtre på 7 og 11 kom hjem i sikkerhed. De bor på 10. etage i en bygning ikke langt fra Field's. Christa Wulff gik ud på sin altan og så en helikopter, der fløj rundt i luften over Amager. Regnen piskede ned. Himlen var grå af skydække. Og her opdagede Christa Wulff noget, der fik hende til

at mærke en ro.

»Jeg ser pludselig den vildeste, dobbelte regnbue. Det var et tegn til mig om, at selv om jeg lige havde stået i den situation, så skal det nok blive okay igen. Det var en forløsning«, fortæller hun.

Christa Wulff kalder også denne form for spiritualitet for grounding, som hun forklarer således:

»Det er en bevidsthed om hele tiden at søge de ting, der giver mig ro. Det føles lidt som at stå i orkanens øje og samtidig have og en tro på, at det nok skal gå«. Lige som med al anden spiritualitet er det individuelt, hvad man har af overbevisning. Det gælder også med tarotkort, som Christa Wulff også beskæftiger sig med. For at tage os med ind i hendes forståelse af kortene, viser hun et eksempel. Hun tager et sæt tarotkort, blander dem og spørger ud i luften, om hun skal søge nyt arbejde. Et kort falder ud. På det står der »indblanding«, og der er afbilledet otte sværd; to lodret, seks vandret.



fortsættes næste side

»Som jeg forstår det, så er der nogen, der blander sig i noget, de ikke skal. Beskeden til mig er, at jeg skal stå stærkt i mig selv og ikke lade andre blande sig i mine tanker og følelser«, siger Christa Wulff om kortet.

Ofte trækker hun et kort, hvis hun har en dårlig dag eller føler sig nedslået. For på den måde får hun en bekræftelse, der kan træne hendes opmærksomhed på det positive.

### Spiritualitet gør mig glad

Når Christa Wulff ser tilbage på sit liv, tænker hun på en rejse. En rejse, hvor hun med spiritualiteten er blevet stærkere og befinder sig et bedre sted, end hun nogen sinde har været før.

»Det har været mega fedt. Jeg kan modstå rigtig meget med det spirituelle, fordi jeg har fokus på energiarbejde, det positive, og at de svære situationer kan lære mig noget. Det gør mig glad. Jeg har fundet ud af, at jeg ikke skal finde sandheden andre steder end i mig selv«, fortæller hun. Selv om hun som barn og teenager ikke anede, at hun ville ende med at bruge spiritualiteten som redskab til sine psykiske udfordringer, var det alligevel ikke helt tilfældigt, at valget faldt på den

metode.

»Det falder mig så naturligt, og jeg har fundet ro, trøst og varme. Jeg har fundet mig selv i det. Her kan jeg fokusere på at finde balancen i mit liv«, siger Christa Wulff.

I dag arbejder Christa Wulff med kommunikation i sundhedssektoren, har et godt forhold til sin mor og har ingen diagnoser. Hun mener, det er fordi, hun arbejder med sig selv, og at hun nu kan rumme de følelser, hun ikke havde lyst til at mærke for 20 år siden.

»Jeg havde aldrig forventet, at jeg kunne være i den her situation og have det, som jeg har det i dag og kunne tackle og acceptere de svære tidspunkter, for før ville jeg ikke acceptere mine følelser«, siger hun.

Christa Wulff arbejder stadig med energier. Blandt andet mødes hun af og til med en mindre gruppe kvinder, som hun vejleder med meditation og kort.



## Blues Caravan 2022

Blueskaravanen rammer igen i år både USA og Europa med et stjernehold af morgendagens store blues artister.

Medvirkende: Katie Henry, Will Henry og Ghalia Volt.

Tirsdag den 18. oktober klokken 20-22.  
Kulturhuset Pilegården,  
Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj.  
Billet: 160kr.

Købes på Kulturhuset Pilegårdens hjemmeside under datoen for arrangementet. Gloria

# - IPS -

## Individuel Planlagt job eller uddannelse med Støtte

Individuel Planlagt job eller uddannelse med Støtte (IPS) giver en håndholdt støtte til at komme på uddannelse eller lønnet timer.

Individuel Planlagt job eller uddannelse med Støtte (IPS) er et hold af dygtige konsulenter som har specialiseret sig i at støtte borgere med tilknytning til Psykiatrisk Center, OPUS eller i rusmiddelbehandling i at få lønnet arbejdet. Og de har stor succes.

IPS har siden 2015 støttet flere end 700 personer med psykiske udfordringer i at komme tilbage i job eller starte på uddannelse. IPS har en bred indsigt i jobcentrenes organisering og en forståelse for at tilrettelægge IPS-indsatsen, så den forankres lokalt.

Vigtigst så bygger IPS bro til det psykiatriske behandlingssystem, så borgeren oplever en sammenhængende indsats, hvor deres ønsker og behov er i centrum

Helt konkret kan du regne med at:

- IPS-konsulenten støtter dig i at håndtere konkrete vanskeligheder og udfordringer i dagligdagen
- IPS-konsulenten samarbejder med eventuelle andre støttepersoner som f.eks. bo-støtte eller sociale mentorer
- IPS-konsulenten går altid efter ordinær lønnet timer eller uddannelse på borgerens vegne
- Først når du og din IPS-konsulent vurderer, at du er godt i gang med dit job eller uddannelse, vil forløbet blive afsluttet.

Kontakt IPS på **IPS@KK.DK** eller ringe til os på **23 34 95 57** hvis du har spørgsmål om deres metode, erfaringer og/eller hvordan du visiteres.



# Det filosofiske hjørne

**Kære Jonas**

*Hvad sker der efter døden, og er døden  
noget jeg skal frygte?*

*Mvh  
Emil*



**Jonas Jyde Pedersen**

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

# Kære Emil

Mange tak for dit spørgsmål. Døden er et emne, der har været (og stadig er) helt centralt inden for filosofien.

Det ærlige svar er, at ingen ved, hvad der sker efter døden. Hverken filosoffer, teologer, præster eller videnskabsmænd. Men det bedste svar er, at det ikke er så vigtigt, om der er liv efter døden; det vigtige er nærmere, at vi skal dø.

Det kan lyde mærkeligt, så lad os aflægge et kort besøg hos den oldgræske filosof Epikur (341-270 f.kr), for bedre at kigge på dit spørgsmål. Epikur beskriver døden på følgende måde:

»Når vi er, er døden ikke til stede, og når døden er, er vi ikke til stede. Hvorfor skulle jeg da frygte det, som kun kan eksistere, når jeg ikke gør det?«

Det Epikur siger her er, at døden ikke som sådan kan betyde noget for os mennesker, da vi jo netop er døde, når den er der, og derfor hverken kan opleve, tænke, føle eller andet.

Med andre ord kunne man vende dit spørgsmål lidt på hovedet og sige, mange frygter døden, men hvorfor er der ikke nogen, der frygter tiden inden, de blev født? Alle ved jo, hvad det vil sige ikke at eksistere, fordi vi gjorde det, inden vi blev født. Derfor ved vi også, at det hverken gør ondt eller er rart, at der hverken er smerte eller glæde forbundet med døden.

Dit spørgsmål er altså et flot ét, for som du kan se, var det lige så fremtrædende på de gamle filosofers tid, som det er i dag. Men derfor kan vi også svare i dag, som Epikur måske ville have svaret dengang:

Døden er kun noget at frygte, hvis du lader den skade dig i livet. Der er kun en måde, døden kan skade dig i livet på, og det er, hvis du frygter den.

Pointen er altså, at det er et valg. I stedet for at frygte døden, så må vi lære at elske livet, og her spiller døden en ganske særlig rolle. Det er nemlig den, der påmindrer os, hvor heldige vi er at have disse venskaber, disse oplevelser, denne tid, dette sind og så videre.

Derfor er mit råd, at når tankerne næste gang falder på døden, så husk, at den blot konfronterer dig (og os alle) med et simpelt spørgsmål:

Givet døden er uundgåelig, skal den da bidrage negativt eller positivt til mit liv? Skal det give mig frygt i nuet, fordi jeg forstår, at livet er midlertidigt, eller skal det give mig glæde i nuet, fordi jeg forstår, at livet er dyrebart?

Valget er op til os alle at træffe, og ikke bare én gang, men hver gang tankerne falder på døden.

Med filosofiske hilsner

Jonas Jyde Pedersen

Gloria

# Aktivitets- *kalender*

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i oktober.

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

## Glorias *kommende temaer*

November

*Psykosser*

*Udkommer  
7. november*

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

December

*Best of 2022*

*Udkommer  
5. december*

# Aktiviteter i oktober

## 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: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere. 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: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning i at ramme netop dit look ●

### Onsdage

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

17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag. Den 5. og 19. oktober ●

### Torsdage

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

13.00-14.30: Nada-café (gratis) ●

### Fredage

13.00-14.30: Værksted - se Facebook for aktivitet den pågældende dag: [facebook.com/teammodpaalivet](https://facebook.com/teammodpaalivet) ●

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

## Ungehus Cph

### Mandage

09.30-11.00: Morgenmad

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Fitness

13.00-15.00: Brætspil

17.00-18.00: Studiestøtte

16.00-19.00: Fællesspisning

### Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad

oktober 2022

## Ungehus Cph

### Tirsdage

10.30-11.30 Yoga i salen

12.00-13.00: Frokost

14.00-16.00: Musik i salen

16.00-19.00: Fællesspisning

### Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset

13.00-15.00: Temasport. Fokus på det at gå og vandre i naturen

### Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

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

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.30: Krea workshop ●

13.00-14.00: Gågruppe

### Fredage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-11.00: Nada

10.15-12.00: Fitness

11.00: Rundvisning

13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den første fredag i måneden

### Ture i oktober

25. oktober:

Tur til Naturcenter Streyf ved Utterslev Mose. Der er afgang kl 10.15. Turen handler om at være sammen i naturen.

31. oktober til 1. november:

Tur til sommerhus ved Nivå i Nordsjælland. Unge med tilknytning til huset er med til at planlægge indhold. Vi vil gerne mødes med dig forinden turen, så vi kan forberede os sammen.

Ring til vores cafételefon på: 30 69 25 91. **Turen er gratis.**

### NB:

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

● Vi kører med månedlige temaer. Der er fokus på forskellige typer håndarbejde

● Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

# Aktiviteter i oktober

## 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 genfind 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: Selvværds kursus, 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



# Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

## 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, ..
- 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 ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling - gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé - fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

## ASPA

### Fredage

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

### Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

### Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

### NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se betalte aktiviteter sidst i kalenderen

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

# Aktiviteter i oktober

## 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

## Lille Skole for Voksne

### 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 ●

## Kontaktcentret Vesterbro

### Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

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

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

## N.A.B.O. Center

### Mandage

13.00-14.00: Fællesfrokost

14.00-15.50: Krea i krea-rummet

17.00: Massage

### Tirsdage

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

### Onsdage

11.00-12.00: Krea icaféen

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.45-17.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

### Torsdage

10.30-11.30: Havegruppe

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

13.00-13.30: Fællessang

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

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

### Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

### Søndage

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

## Café Rose

### Mandage

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

10.00-12.00: I det kreative hjørne

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.30-15.30: Nada

Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

### Tirsdage

13.30-15.00: Reparer dit tøj. Drop-in

(udgår ved fællesmøde)

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

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

### Onsdage

12.30-13.30: Nada

14.00-15.30: Yin Yoga. Drop-in

### Torsdage

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

10.30-11.30: Grønne fingre

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

13.15-14.15: Gåtur i nærmiljøet . Drop-in

14.30-15.30: IT-hjælp. Drop-in

### Fredage

**Lukket**

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

### NB:

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

# Aktiviteter i oktober

## Mamma Mia

### Mandage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00: Frivillig Lars laver frokost
- 12.00-18.00: Åne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 13.00: Gåtur med Chris rundt om mosen
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Tirsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød
- 12.00-18.00: Åne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn
- 14.00-15.00: Drømmegruppe i *lige uger*. Vi taler om blandt andet mål og ønsker for fremtiden
- 15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Onsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 12.00-18.00: Åne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 13.00-14.00: Brugermøde
- 6.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Torsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud

## Mamma Mia

### Torsdage

- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte
- 12.00-18.00: Åne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Fredage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00-16.00: Åne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 15.00-17.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

### Lørdage og søndage

- 10.00-15.30: Fællesskab i caféen
- 10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Yderligere aktiviteter i oktober måned:

**Mandag** den 17. oktober til fredag den 21. oktober er der ferieåbent.

### Torsdag

16.00-19.00: Den 13. oktober tilbydes gratis socialrådgivning ●

### Fredag

11.00-16.00: Den 7. oktober tur til Dyrehaven. Húsk madpakke ●

### NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter. Se sidst i kalenderen

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

## Betalte aktiviteter

### ASPA

#### Mandage

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

#### Onsdage

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

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

● ASPA Griffenfeldsgade

## Lille Skole for Voksne

#### Mandage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 10.00-12.00 Matematik - lær at regne
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Kan du spare penge? (kan oprettes. 200/300kr)
- 15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

#### Tirsdage

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

#### Onsdage

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

## Lille Skole for Voksne

#### Torsdage

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

#### Fredage

- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Bagehold - 4 gange fra 9/9 (200/300 kr.)
- 12.45-14.45 Film

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

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

#### NB:

Tilmelding på skolens kontor.

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

# Aktiviteter i oktober

## Betalte aktiviteter

### Aftenskolen Fountain House

#### Mandage

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

#### Tirsdage

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

#### Onsdage

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

#### Torsdage

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

### Aftenskolen Fountain House

#### Fredage

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

#### NB:

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

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

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

# Aktiviteter i oktober

# Adresser og åbningstider

## Betalte aktiviteter

## Mamma Mia Nabo Skolen

### MANDAG

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

### TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

### ONSDAG:

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

### TORSDAG:

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

### Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

### Yderligere aktiviteter i oktober måned:

#### Fredag

- 14.00-22.00: Den 14. oktober holder Mamma Mia 31-årsfødselsdag. Det koster 150 kr. at deltage ●

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

## 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

## 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

# Adresser og åbningstider

---

## 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

---

## Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

### Åbningstider:

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

---

## Ottilia

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

### Åbningstider:

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

---

## Fountain House

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

### Åbningstider:

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

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

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

## 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

---

## WeShelter Offsides sociale haver

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

## Café Rose

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

### Åbningstider:

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

---

## Kompasset

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

### Åbningstider:

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

---

## Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

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

### Åbningstider:

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



# At finde svar på **TEMA** det ubesvarlige

Af Magnus Buch Juhl • foto: AU Foto

**Det er svært at definere, hvad spiritualitet helt præcist er. Faktisk er det op til den enkelte selv at definere det. Det fortæller Marianne Qvortrup Fibiger Ph.d. i Religionsvidenskab ved Aarhus Universitet.**



Marianne Qvortrup Fibiger er uddannet Ph.d. i religionsvidenskab. Hun er lektor og afdelingsleder på Afdeling for Religionsvidenskab på Institut for Kultur og Samfund ved Aarhus Universitet. Hun er forfatter til bøger som »Hinduisme i Danmark og i Verden« og »Andre verdener - indføring i religionshistorie og religionsfænomenologi«.

Qvortrup Fibiger beskriver spiritualitet som: »(...) noget der ligger ud over den almindelige verificerbare verden. Det er noget, der ikke kan måles og vejes, men som nogle alligevel oplever påvirker verden eller dem selv«.

## Spørgsmål og svar på livet

Mange bruger spiritualiteten til at få svar på livets store spørgsmål. Er der et liv efter døden? Hvad er meningen med livet? Marianne Qvortrup Fibiger forklarer:

»Det er ofte sådan, at der ikke er et enkelt svar. Det (spirituelle, red.) kan begrunde muligheden for individuel spekulation (...). Det kan ikke sættes på fast skabelon, og det giver en individuel åbenhed, som man måske ikke finder i mere fastlåste religionssystemer. Det er det, nogle bruger spiritualiteten til; den kan måske besvare det ubesvarlig«.

## Spiritualitetens mange ansigter

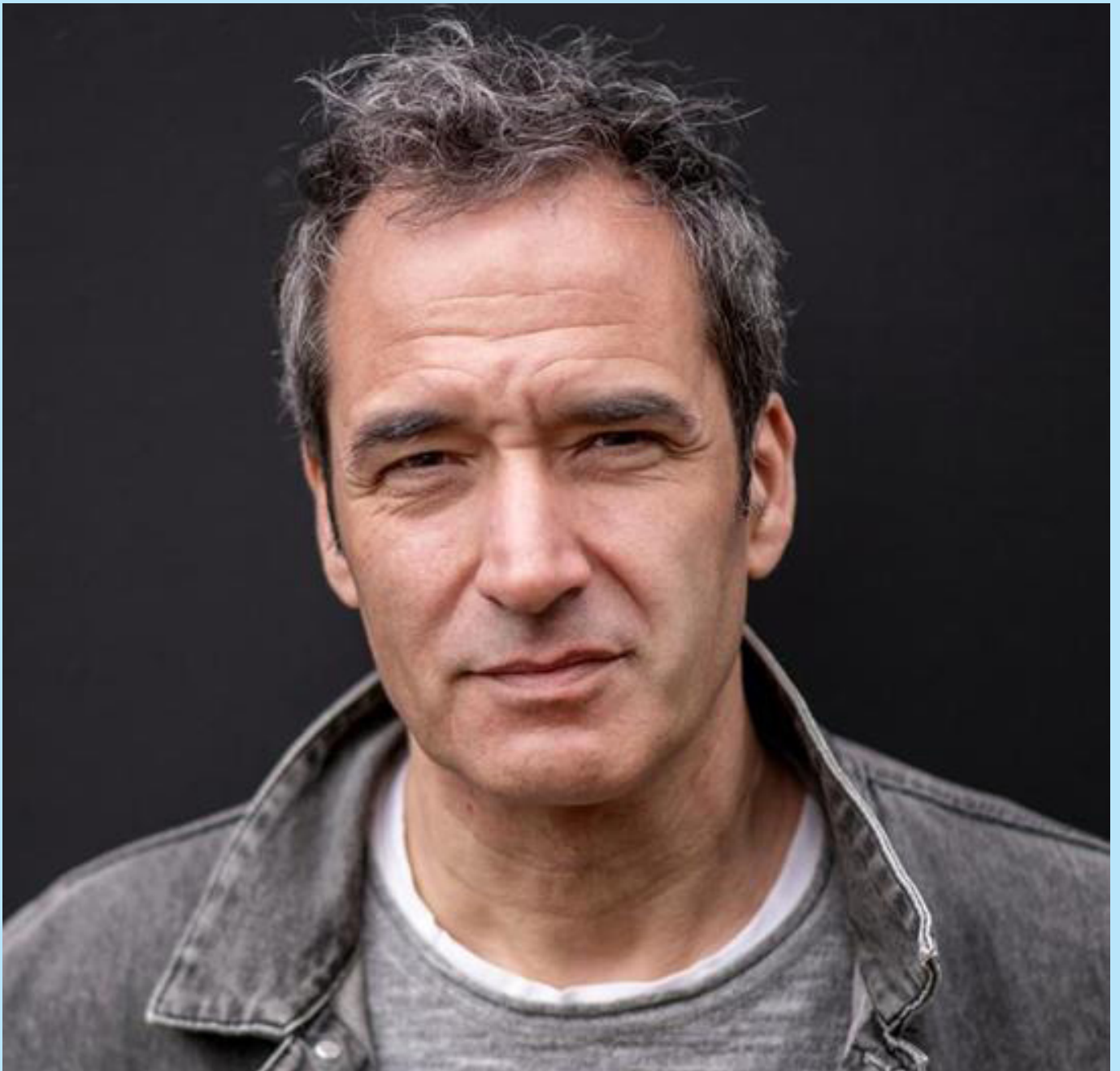
Spiritualitet har mange ansigter. Det, at det er op til den enkelte selv at finde sine svar, betyder samtidig, at begrebet kan tolkes på mange måder. Ifølge Marianne Qvortrup Fibiger kan man finde spiritualitet i forskellige traditioner, men at der er forskel på, om den er en del af en etableret religion, eller om den opstår som en alternativ forklaring. Nogle af de alternative forklaringer, som Marianne Qvortrup Fibiger nævner er astrologi og håndlæsning. Det er former for spiritualitet, som hører ind under en tradition, man kalder for New Age-spiritualisme. Den tradition forklarer Ph.d. i religionshistorie Mikael Rothstein mere om på side 26 og 27.

Betegnelsen »spiritualitet« stammer fra det latinske ord spiritus, som betyder »ånd« eller »inspiration«. Det er et begreb, man ofte støder på, men hvad betyder det egentligt? Marianne

# New Age – den moderne verdens spiritualitet

TEMA

af Magnus Buch Juhl • foto: Mikael Rothstein



Mikael Rothstein er uddannet mag.art. og Ph.d. i religionshistorie. Han er lektor og forskningsprofessor ved Institut for Historie på Syddansk Universitet og forfatter til bøger som »Den kristne krop« og »Gyldendals religionshistorie«.

---

## ***New Age er et engelsk ord, der på dansk kan oversættes til »ny tidsalder«.***

---

Det er en form for spiritualitet, som dækker over mange forskellige praksisser, der alle dyrker det spirituelle. Ting som astrologi, tarotkort eller krystalhealing. Men hvor stammer New Age-spiritualitet fra, og hvad har dens forskellige praksisser egentlig til fælles? For at få svar på det, skal vi ifølge ph.d. i religionshistorie Mikael Rothstein tilbage til år 1875.

### **New Agens forfædre og fødsel**

Her grundlagde en gruppe amerikanske intellektuelle, anført af en kvinde ved navn Helena Petrovna Blavatsky, teosofien. Teosofien opstod som et religiøst alternativ til de eksisterende religioner og bygger på den forestilling, at mennesket kan opnå en dybere indsigt, end man tidligere har haft. For at erfare denne sandhed studerede teosofferne de allerede etablerede religioner og deres hellige tekster. Idéen bag var, at hvis man bare gravede dybt nok, kom man frem til en universel sandhed, som skjuler sig i alle religioners fundament.

»De mener, at mennesker kan erfare sig til sandheder, som ligger dybere end det, man taler om i eksempelvis kristendom eller buddhisme. Der gemmer sig en sandhed dybere nede, end det præsterne kender til, end det kristendom og buddhisme på overfladen handler om. De studerer også andre religioner, hvor de mener, at hvis de læser deres hellige tekster, så når de frem til en sandhed, som religionerne ikke selv har indset«, forklarer Mikael Rothstein.

New Age opstod først som en bevægelse i forbindelse med ungdomsoprøret i slutningen af 1960'erne. Her var der et opbrud i den Vestlige verden og samtidigt også et opbrud på den religiøse arena. Man begyndte at sætte spørgsmålstegn ved de etablerede religioner og at lede efter alternative forklaringer. På samme tid kom flere og flere guruer fra østlige religioner og kulturer også til Vesten, hvor de medbragte sig praksisser som for eksempel yoga og meditation. Og så fandt mange især inspiration i teosofiens forestilling om en universel sandhed. At mennesket kan nå et nyt stadie, hvor det kan se verden, som den

virkelig er. Mikael Rothstein forklarer:

»New age har det som sit udgangspunkt, at der er noget galt. Mennesket er fanget i et fængsel, vi er ikke frie, fordi vi ikke er tilstrækkeligt udviklede. Der er en større virkelighed, vi kan opnå indsigt i. Det kræver, at vi kan få rensset ud i vores system, så vi kan få afluret de hemmeligheder, verden gemmer på«.

På den baggrund opstod New Age-spiritualiteten som en kombination af østlig åndelighed og en folkeliggjort udgave af teosofien.

### **Krop og sjæl**

Ifølge Mikael Rothstein kan New Age-religionens praksisser typisk deles op i to forskellige kategorier; På den ene side har man det, der fokuserer på den fysiske krop og helbredelse. Det handler om kropsteknikker som eksempelvis yoga, tai-chi og forskellige former for massage. På den anden side findes der en del, der tager afsæt i forestillingen om, at mennesket besidder en sjæl eller en ånd. Her bruger man teknikker som for eksempel meditation, kontemplation og bønner.

»New Age-religion har en forestilling om, at kroppen ikke kun er fysisk, men er styret af en sjæl eller en ånd, som også skal masseres og dyrkes. (..). Det hele handler om at gå ind i sig selv og finde nogle styrker og noget udvikling, der kan gøre dig til noget andet og mere, end du er«, forklarer Mikael Rothstein.

### **New Age i dag**

I dag kan man finde praksisser inden for New Age-spiritualitet mange steder; eksempelvis i forretningslivet, sundhedsvæsenet og i kommunale tilbud. Mikael Rothstein beskriver den som en slags »moderne verdens folketro« og uddyber: »Tingene dannes, fordi mennesker forestiller sig det. Man er selv med til at skabe sin virkelighed. (...) set udefra er det noget, folk forestiller sig, men hvis man forestiller sig og mener, at det er virkeligt, så bliver det virkeligt. De mennesker der dyrker det, gør det virkeligt for dem selv«.

# Det spirituelle



af Christina Andersen

Er du nysgerrig på det spirituelle, som består af rigtig mange emner, kan du herunder læse en kort beskrivelse af et udpluk af emnerne indenfor det spirituelle.

## Clairvoyance

På sundhedsguiden.dk kan du blandt andet læse om clairvoyance, som kommer fra fransk og betyder klarsyn. Klarsyn kan ikke ses af det fysiske øje, men det psykiske øje, hvilket betyder, at man har evnen til at kunne se med det psykiske center kaldes pandecentret (det tredje øje).

Man mener at clairvoyante har en særlig følsomhed for vibrationer, som mennesker udsender og clairvoyante er i stand til at aflæse informationer fra vibrationerne. For eksempel følelser.

Clairvoyante kan hjælpe med problemer, man ikke selv kan overskue, kontakt med afdøde, bearbejdelse af sorg, vejledning om valg i fremtiden og hjælp til at belyse problemer i fortiden.

Nogle Clairvoyante bruger tarotkort, sten eller andre hjælpemidler i en session og andre bruger ingen hjælpemidler, hvilket kaldes en sitting.

## Tarotkort

Ifølge artikel på Feminas hjemmeside ved ingen med sikkerhed, hvor kortene stammer fra, men man ved, at de dukkede op i Europa i det 14. århundrede, idet der er fundet gamle illustrationer fra dén tid, fortæller taroteksperten Anne-Marie Østersø, som har arbejdet med tarotkort og tarotkorts betydning siden 1995, i artiklen.

Kortene bruges til at vejlede personen, som får lagt kortene. Kortene kan fortælle om både fortid, nutid og fremtid og et sæt kort består altid af 78 kort.

## Håndlæsning

Ifølge sundhedsguiden.dk kommer Kiromanti fra det græske. Kiro betyder hånd og menteia betyder spådom. Det vil sige, at håndlæsning går ud på at læse en persons skæbne ud fra håndfladen. Nærmere beskrevet at tolke de symboler, der aftegnes i hånden, som håndens form, linjerne i hånden og dens mønstre.

Nogle af de vigtigste linjer i håndlæsning er:

- Livslinjen som står for vitalitet og sundhed.
- Hovedlinjen som står for intellekt og karriere
- Hjertelinjen som står for følelsesliv og personlige forhold
- Skæbnelinjen som står for succes eller fiasko
- Sollinjen som står for livssyn

## Tai Chi

Tai Chi er en gammel form for boksning, som træner det ydre og det indre af kroppen. I Vesten refererer man ofte til Tai Chi som skyggeboksning. Oprindeligt var stilarten en selvforsvarsform, og senere er den blevet forfinet til langsomme, yndefulde og rytmiske øvelser. Tai Chi består af en form med langsomme øvelser og en med hurtige øvelser. De hurtige øvelser bruges til selvforsvar.

Starter du på Tai Chi, vil du lære de langsomme øvelser først og senere hen de hurtige. Alle øvelser kræver meget træning. Ved at træne Tai Chi vil du få en følelse af velvære, og regelmæssig træning kan blandt andet gøre kroppen mere bevægelig og elegant samt sindet opmærksomt og afklaret. Træningsformen er baseret på taoistiske principper, og direkte oversat fra kinesisk betyder Tai Chi "Den store ultimative knytnæve".

Kilde: kbhtaichi.dk

# Aftenskumring

illustration af Alice S. Lassen

En sommeraften kan vi hygge os med flid  
afslutte sensommeren så kærlig varsom blid.  
Kom du tilpas til Guds hus så helt nyfigen  
Da kan jeg sige, at immervæk altid vil være din.

Det jeg vil være er hos dig her og nu  
Skabe en mulighed for at hjælpe, når jeg ku'  
Vil du have en dejlig tid sammen i tidens glød  
driv med, hvor ånden med begejstringen flød.

Fortæl mig hvem du så end har af hjertens kær  
så er det med livsglæde, at vi hinandens dragt klær  
Nu er det afslutningen på sommer tid  
Nyd aftenskumringen når disen efter dagens mid.

Da tænker jeg som en digter en gang skrev:  
»Der var en tid, da jeg var meget lille  
Min hele krop var kun en alen lang  
Sødt når jeg tænker, taarer trille  
og derfor tænker jeg den tid mangen gang«

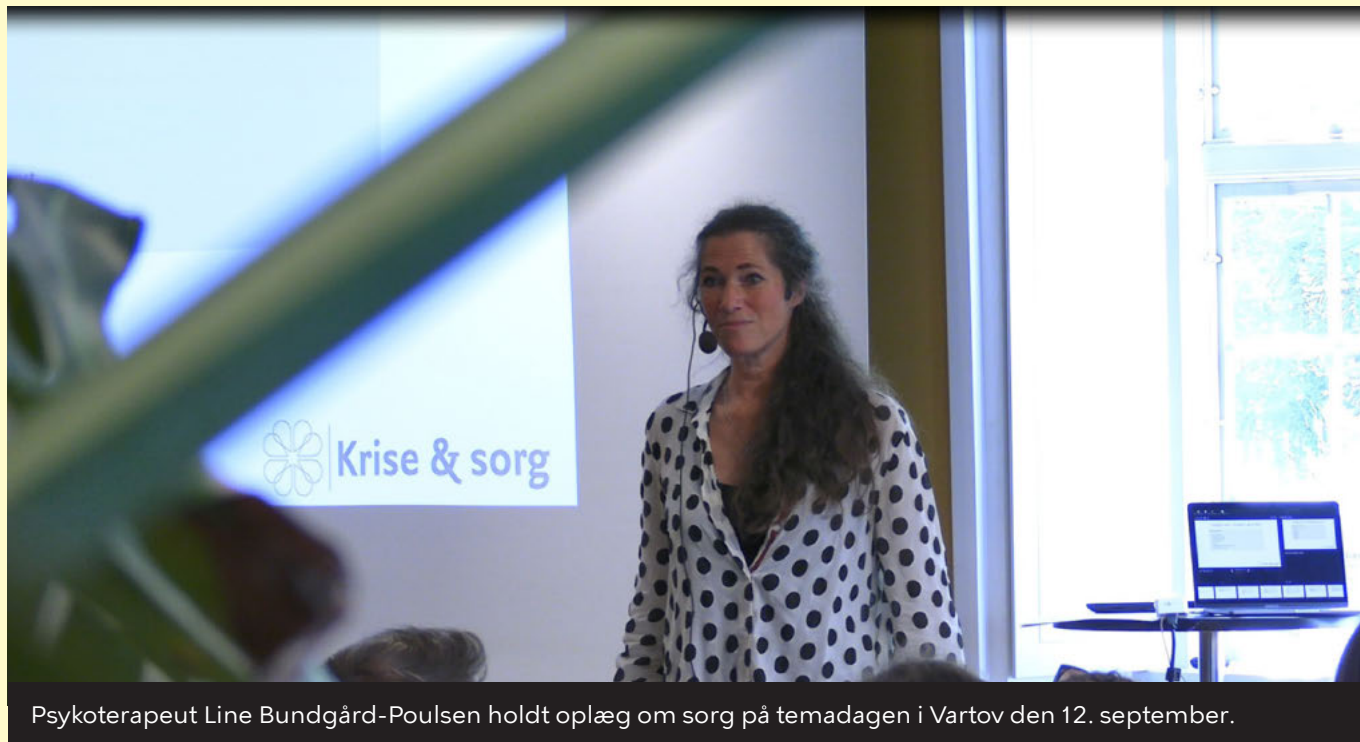
skrevet af

Jürgen Mark Elwert



# Sorg er, når vi mister nogen, noget eller os selv

af Anne Reus Christensen • foto: Alexander Obitz



Psykoterapeut Line Bundgård-Poulsen holdt oplæg om sorg på temadagen i Vartov den 12. september.

---

***Den 12. september blev der afholdt temadag om sorg. Arrangementet var det sjette i rækken af temadage, der bliver afholdt af Center for støtte i egen bolig og AST og er inspireret af temaerne i Glorias Magasin.***

---

Temadagen blev på vanlig vis afholdt i den store sal i den smukke, gamle bygning Vartov lige overfor Københavns Rådhus. Oplægsholderen var psykoterapeut Line Bundgård-Poulsen, der havde en personlig erfaring med sorg. Hun mistede for år tilbage sin mand, sine børns far, og det gjorde, at hun med tiden valgte at dygtiggøre sig omkring temaet sorg ved at uddanne sig til psykoterapeut og andre relaterede uddannelser. Hun har bred erfaring med sorg både som terapeut og med forskellige sorggrupper.

## **Vi gror uden om sorgen**

»Sorg er, når vi mister nogen, noget eller os selv,« fortalte Line Bundgård-Poulsen, da hun lagde ud med at definere, hvad sorg er. Det kan være tabet af nogen, vi kender, eller tab af arbejdsevne fysisk som psykisk. Hun viste her en lang række begivenheder, der kan udløse en sorgreaktion på et af de slides, hun havde med. Det kunne for ek-

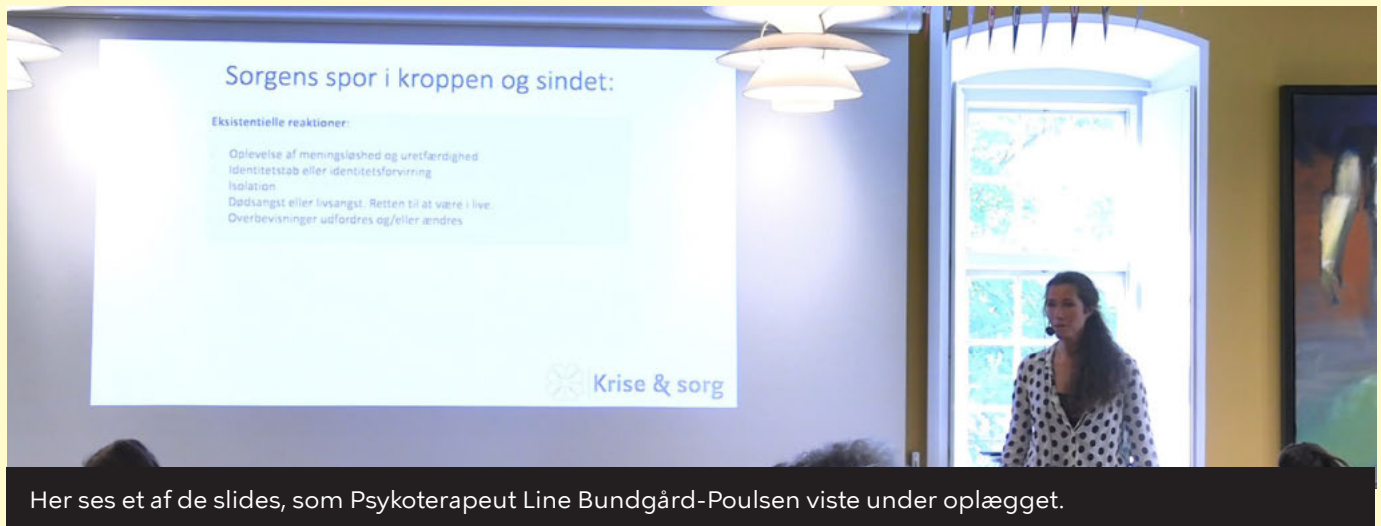
sempel være dødsfald, aborter eller flytning, men også fyringer eller tab af dyr fremgik af listen. Derefter fortalte hun om de mange forskellige slags reaktioner, der kan være på sorg.

»Alle vil opleve sorg i deres liv, og alle følelser er rigtige, men det vigtige er, om du er okay med dem«, fortalte hun.

Line Bundgård-Poulsen fortalte videre, at den traditionelle opfattelse af sorg er, at sorgen bliver mindre med tiden, men at det måske snarere er os, der gror uden om sorgen. Deltagerne i temadagen fulgte interesserede det meget vedkommende foredrag.

## **Hvad kan du selv gøre?**

Og hvad kan man så gøre, når det er svært at tale om sorgen? Når man har været ude for et tab og sørger, er det afgørende, at man kan finde mening med sit liv fremover. Derfor foreslog Line Bundgård-Poulsen:



Her ses et af de slides, som Psykoterapeut Line Bundgård-Poulsen viste under oplægget.

»Få sat ord på og snak om det, tegn eller hør musik, men ellers mærk efter, hvad du har brug for. Husk, at ensomhed gør sorgen værre eller tungere

at være med.« Hun foreslog også, at man opsøgte andre i samme eller lignende situation eller søgte professionel hjælp.

Har du lyst til at vide mere om Line Bundgård-Poulsen er dette hendes hjemmeside: [www.kriseogsorg.dk](http://www.kriseogsorg.dk), og hun kan følges på Facebook-siden: 'Krise og sorg'.

## That's Leif !

**Livet i  
Psykologisk have**

**Idé & illustration:  
Mads Heje**

[psykologisk-have.dk](http://psykologisk-have.dk)



-Når virkeligheden ikke svarer til ens forventninger.

# Sex & *brevkasse* parforhold

## Kære brevkasse

Jeg er 23 år, er i et forhold med en mand, som jeg har kendt i snart syv måneder, men er blevet forelsket i en kvinde, som jeg har lært at kende igennem en fælles bekendt. Jeg har indtil nu altid kun haft en interesse for mænd og kender ikke denne kvinde så godt. Hvad skal jeg gøre?

## Hilsen Maria



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



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

## Kære Maria

1000 tak for dit spørgsmål. Tænker, at du lige nu føler dig splittet i dit kærlighedsliv, og jeg håber, mit svar kan være med til at give dig lidt klarhed og ro på sigt.

Du beskriver, at du er blevet forelsket i en kvinde, en ny følelse hos dig, som du aldrig før har adresseret, da du indtil nu kun har oplevet et heteroseksuelt forhold.

Din nuværende kæreste og dig har fra, I mødtes, sikkert været stormende forelskede. En forelskelsesfase, der meget naturligt måske er ved at gå over i en kærlighedsfase, hvorved de kemiske processer i hjernen er i gang med at falde til ro, således at hverdagen er ved at indtræffe. Når I har været sammen i syv måneder, er det naturligt, at der kommer ro på dopaminen i din hjerne, og jeres forhold i den periode, der kommer nu, bliver mere "hverdagsagtigt".

Den forelskelse, du beskriver til kvinden, kan muligvis skyldes tre ting.

1. Det kan skyldes et behov for at holde fast i en forelskelsesfase, som du af naturlige årsager er ved at glide ud af med din nuværende kæreste.
2. Du kan være seksuel tiltrukket af en kvinde, hvorved det er svært for dig at mærke forskellen på seksuel tiltrækning og forelskelse.
3. Det kan skyldes, at du er ved at finde din seksuelle identitet og er ved at finde ud af, at du måske er biseksuel.

Først er det vigtigt, at du finder ud af, om det er følelsen af forelskelse, du jager og derved adresserer hos kvinden, eller om det handler om en seksuel tiltrækning frem for forelskelse. Disse to følelser er tæt forbundet og kan igangsætte samme grundfølelse. Et par kendetegn på det at være forelsket kan være: Du har svært ved at sove; du mister appetitten; du har svært ved at holde koncentrationen med videre. Omvendt handler den seksuelle tiltrækning om, at du bliver draget af seksuel lyst og opstemthed over kvinden.

Du må mærke efter forskellen, når du er sammen med kvinden, og dermed finde frem til, om du er ved at miste dine følelser for din mand og derved er blevet forelsket i en anden – eller om det handler om, at du er tiltrukket seksuelt af kvinden. Når først du har lokaliseret, om der er tale om forelskelse eller seksuel tiltrækning til denne kvinde, kan du handle på dine følelser.

Hvis du finder frem til, at du nu oplever seksuel tiltrækning til begge køn, er det naturligt at tage snakken med din kæreste om det. Måske kan I sammen lave nogle aftaler om, hvordan I i fællesskab kan udforske denne side af din seksualitet. Hvis du med dig selv finder frem til, at det er forelskelse (og den følelse der følger med) du er på jagt efter, så kan det være en kærtkommen mulighed for at gøre op med dig selv, om du er klar til et mere langvarigt forhold med din nuværende mand, eller om grunden til, at du søger efter en ny forelskelse er, at du ikke kan slippe følelsen af at være forelsket.

Bedste hilsner fra  
Trine

Gloria



# Mamma Mia Skolen

Efterårssæson 2022

Mamma Mia tilbyder undervisning til mennesker med psykiske vanskeligheder.

Særlig tilrettelagt undervisning. Små hold. Gode faglærere!

Første hold koster 450 kr. efterfølgende hold 250 kr.

Tilmelding til personale. Ring og hør nærmere på: **60 55 56 01**

Al undervisning foregår på Mamma Mia

Utterslev Torv 30, 2400 København NV

Læs mere på [www.mmnv.dk](http://www.mmnv.dk)

Efterårets skolehold:

- Tai Chi
- Keramik
- Kropsbevidsthed
- Billedkunst & maling
- Guitar
- IT
- Foto
- Kreativ skrivning



**Københavnnerbandet**  
**Straight On** har fundet sammen i glæden og kærligheden til den guitarbaserede rock.

Straight On glæder sig til igen at give deres visioner af klassikere fra bands som Thin Lizzi, Creedence Clearwater Revival, ZZ Top, Neil Young og mange andre.

## KONCERT MED **STRAIGHT ON**

Dato: **Torsdag den 27. okt. 2022, klokken 20-22**

Billet: **100kr.** — Kan købes på: [kultur.n.kk.dk/det-sker/straight-on](http://kultur.n.kk.dk/det-sker/straight-on)

Sted: **Kulturhuset Pilegården, Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj**  
oktober 2022

Arrangør: Music House Brønshøj med støtte fra Brønshøj-Husum Lokaludvalg.

# Lis og Den Grønne

## Tanken om Den Grønne Dag- og Aftenskole opstod for 33 år siden på Sankt Hans Hospital i Roskilde i 1989.

Tekst og foto af Joan Joensen



Om hverdagen på skolen, siger Lis Lund Pedersen »eleverne siger at den er skøn, og jeg siger at den er dejlig...«.

Lis Lund Pedersen var lægesekretær på en afdeling på Sankt Hans Hospital, hvor Finn Jørgensen var administrerende overlæge. Afdelingen var en socialpsykiatrisk afdeling, og derfor kendte Lis Lund Pedersen og Finn Jørgensen patienterne godt og talte meget med dem.

Patienterne syntes selvfølgelig, at det var kedeligt at være indlagt, men så skete der noget i hverdagen. De frygtede dog udskrivningen, da det ikke var rart at komme hjem til ingenting.

»På vores forslag om at gå på aftenskole var svaret, at de ikke kunne trives på store hold og på museer, og andet kom de aldrig til, for de havde ikke nogen at følges med«. Og det var dér, at tanken om at oprette skolen blev til.

### Opstarten på Sydhavnen

Finn Jørgensen søgte fonde, og de fik nogle penge til at oprette et projekt for folk med psykiske lidelser,

hvor det kunne være lidt på elevernes betingelser. Lis Lund Pedersen havde taget et voksenpædagog-kursus netop med henblik på at kunne starte noget undervisning.

»Vi var derfor to personer om at oprette projektet,« fortæller Lis Lund Pedersen.

Skolen startede i en lejlighed i Sydhavnen. På den første lejekontrakt stod der, at der ikke måtte komme folk med psykiske lidelser, men Lis Lund Pedersen var vedholdende, og til sidst fik hun lov til at strege forbuddet ud.

### Fag som andre går til

For at finde ud af hvilke fag der skulle tilbydes på skolen, blev der lavet en brochure, hvor man kunne melde sig til cykelture og svømning.

På turene snakkede Lis Lund Pedersen med deltagerne om, hvad de ville gå til, og svaret var »Ja, det som alle andre mennesker går til, dansk, engelsk, madlavning«.

### Den Grønne

Skolen skulle hedde Den Grønne, fordi grønt gror og udvikler sig, og de grønne grene kan vokse i alle retninger. Navnet var elevernes forslag.

Da det efterhånden blev for småt i Sydhavnen, rykkede skolen til Nørrebro, og senere fandt Lis Lund Pedersen de nuværende lokaler i Collinsgade 8 på Østerbro.

### Finn Jørgensen stopper, skolen fortsætter

I maj 1995 får Finn Jørgensen en blodprop og var så syg, at han ikke kom tilbage på skolen. Han døde i 2001.

Finn Jørgensen havde sagt til Lis Lund Pedersen, at hun både kunne og skulle fortsætte med skolen. Lis Lund Pedersen talte med de mange elever, der altid havde været der og var meget aktive i skolen. Hun sagde til dem:

»I må hjælpe mig, hvis vi kører videre«, og svaret var: »Selvfølgelig gør vi det«.

## God hverdag på skolen

Udover undervisningen i de fag, som eleverne har valgt, og de kulturelle udflugter, der ofte har forbindelse til undervisningen, er der også en god hverdag på skolen. Altid med frisk kaffe på kanden og tid til en sludder. Derfor kommer eleverne tit i god tid. Der er oprettet en videoklub samt en litteratur cafe, og der foregår fællesspisning flere gange om måneden.

»Det har altid været sådan, at eleverne blev tilbudt frivilligt arbejde, for det ville de gerne. Nogle af dem havde kræfter tilovers inden for det felt, de interesserede sig for. Vi har jo elever, fra da vi startede for 33 år siden. Nu er de blevet "gamle i gårde", men de har altid hjulpet med det, der interesserer dem. Nogle er gode til at tage med på ture, nogle ved alt om seværdigheder som Domkirken i Roskilde og fortæller gladelig om det, mens andre har noget helt tredje at byde ind med,« siger Lis Lund Pedersen.

## Fra Berlin til Firenze

Eleverne fra skolen har været på en hel del rejser både i Danmark og udlandet. For eksempel i London, Firenze, Berlin og Venedig flere gange. »Der har altid været møder og foredrag om, hvor vi skulle hen, og hvad vi skulle se. Målet for hver rejse har været at opleve kulturen samt kunsten«, Det er altid gået godt, og det har altid været noget, eleverne syntes godt om.

På et tidspunkt havde de kontakt med en ældreklub på Vesterbro. De havde lejet nogle små feriehus i Grenå. Lejemålet var bindende, og de ældre ville nu hellere til Mallorca. »Vi blev tilbudt at komme til Grenå en uge. Det var dejlige boliger med kort til stranden. Vi tog imod tilbuddet, og var med i alt i 11 år, og fik set det meste af Jylland, det var kronede dage,« siger Lis Lund Pedersen og fortsætter: »Vi har altid haft et tæt forhold til vore deltagere, og det skyldes, at vi ofte var på ferier sammen«.

»Den eneste ferie, jeg har haft uden Den Grønne, var fire dage i Nice, med min egen familie. Mens jeg stod og ventede på min kuffert i lufthavnen, kom der en mand hen til mig. 'Du er jo Lis' sagde han. Jeg genkendte ham ikke med det samme, men kunne genkende smilehullerne. Han sagde, at det var en psykiater og de to år på Den Grønne tilbage i 1992, der havde fået ham ovenpå igen og gjorde, at han var i stand til at færdiggøre sin uddannelse. Han er nu professor og har undervist på universitetet«, siger Lis Lund Pedersen.

## Fremtiden

»Corona-tiden har været meget slem for os. Folk er lidt nervøse for at komme ud igen efter corona, men vi håber at få alle holdene godt i gang igen«, siger Lis Lund Pedersen.

En af deres mangeårige elever ringede i slutningen af corona-tiden og sagde, at han altid havde været glad for at gå på Den Grønne, så da han havde arvet nogle penge, ville han gerne sende noget af arven til skolen.

»Jeg måtte ringe til ham dagen efter og høre, om det var noget, jeg havde drømt, men den var god nok«, siger Lis Lund Pedersen.

Adspurgt om, hvorfor hun bliver ved, siger hun, at hun holder meget af skolen og eleverne, og at de har mange gode minder sammen.

»Samtidig kan man heller ikke lade være med at blive en lille smule ydmyg og meget imponeret, når man er sammen med mennesker som har haft noget at slås med hele livet, men som alligevel klarer sig«, siger hun.

Lis Lund Pedersen afslutter med håbet om, at skolen vil fortsætte mange år endnu.

Undervisningen foregår i små hold med 5-8 deltagere, som er specielt tilrettelagt for deltagere med et handicap i forhold til undervisningen i det enkelte emne.

Der er deltagerbetaling med mulighed for at søge tilskud fra Københavns og Frederiksberg kommune.

Julie Berger er blevet ansat i år og står for det administrative arbejde samt arbejde med praktikanter tilknyttet Den Grønne.

Er du ny deltager, bedes du venligst tilmelde dig personligt hos skoleleder Lis Lund Pedersen. Ring venligst og aftal en tid, telefon 35 38 65 80. Kontoret er åbent: mandag-fredag, kl. 09.00 - 14.00

Den Grønne Dag- og aftenskole, Collingsgade 8, 2100 København Ø

Yderligere information; [www.den-groenne.dk](http://www.den-groenne.dk), [www.sv-netvaerket.dk](http://www.sv-netvaerket.dk), og skolens medlemsblad NETOP kan læses på denne side.

# SELF-COMPASSIONFORLØB

## 15-UGER

Tirsdage kl. 13.30 til 15.30  
i Ottilia, Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby.

Opstart tirsdag den 8. november

Et kursus, hvor deltagerne arbejder intensivt med at opdyrke selvmedfølelse.

Foto: Giulia Bertelli, Unsplash



Oplever du meget selvkritik og er begrænset af skam, skyld, social angst eller selvhad? Vil du anvende mindfulness og visualiseringsøvelser for at opnå følelser af tilfredshed, tryghed og følelsesmæssig balance? Så er self-compassionforløbet måske noget for dig.

OBS: Kurset er kun for borgere, som bor i København.

Hvis du vil vide mere så ring eller skriv til  
Isabelle på 30580300, hb76@kk.dk eller til  
Katrine på 29342884, im0z@kk.dk

