



Gloria

Gratis * januar 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 53

Pårørende

Det kan være svært at være uenig med sine pårørende, fordi vi ofte føler, vi skal være enige med dem, som vi er forbundet med af stærke følelser

Özlem Cekic

Muhabet

Om- og tilbygning på Stubberupgård

Vejen til hverdagslivet

Skribenter
Christina Andersen
Daniel Rex-Dybrose
Morten Friis

Korrektur
Christina Andersen

Grafik
Christina Andersen

Fotograf
Daniel Rex-Dybrose
Peter Erichsen

Redaktør
Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør
Helle Larsen

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

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)

Forside: Özlem Cekic
Forsidefoto: Peter Erichsen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 7. februar er fredag den 14. januar

Kære læser

Jeg håber, du er kommet godt ind i det nye år, måske alene i eftertænksomhed eller måske sammen med andre.

Det første nummer i år handler om disse andre, nemlig de pårørende.

Hver tredje af os rammes af psykisk sygdom i løbet af livet, så sandsynligheden for at have pårørende og selv at blive pårørende er stor.

Siden Line Friis Jensen blev syg som 15-årig, har hun og hendes mor udviklet et meget tæt og tillidsfuldt forhold. På side 28-29 fortæller de hvordan de er blevet så tætte og om behovet for at finde balancen mellem at være meget tæt og have behov for distance.

Som du kan læse på side 14-15, kan man som pårørende også blive ramt af nogle af de samme problematikker, som den, man er pårørende for, har, og så er det vigtigt at komme ud og lade batterierne op, så man igen kan være en støtte.

Denne løsrivelse kan være svær og ifølge Özlem Cekic er det ofte i de relationer med stærke følelsesmæssige bånd, at det kan være svært at rumme uenigheden, fordi vi føler vi skal være enige om alt. Læs hendes bud på hvordan man kan være uenig uden at være ukærlig på side 26-27.

På aktivitets- og samværstilbuddet Muhabet kan du og dine pårørende komme til uforpligtende samvær og nyde en god frokost. Gloria var forbi en dag ved spisetid, som du kan se på side 38-39.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 12 At være pårørende er mange ting
- 14 At skabe rum
Louise Meldgaard Bruun specialpsykiolog i psykiatri
- 26 Den gode samtale
Özlem Cekic
- 28 Tillid er det vigtigste
Pernille Friis Rønne og Line Friis Jensens personlige historie
- 30 Pårørendes forskellige roller
- 32 Kunsten at hjælpe sig selv til at hjælpe andre
Pia Johansens personlige historie
- 34 Stubberupgård
- 38 Muhabet

I Glorias julequiz var der sneget sig et par fejl ind. Det beklager vi.

I spørgsmål 2 var den rigtige svarmulighed 3 og ikke 1.

I spørgsmål 9 var den rigtige svarmulighed 1 og ikke 3.



Social færdighedstræning

Kommunikation og samtale

Vil du have mere selvtillid i sociale sammenhænge?

Kom og træn dine sociale færdigheder sammen med andre.

Vi har fokus på:

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

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

Kurset varer 20 uger og vi mødes mandage kl: 13:00 – 15:00.

Det foregår i Ottilia, Kirsten Walthersvej 6, 2500 Valby og er for borgere i København.

Vil du vide mere?

Kontakt: Isabelle 30 58 03 33 / hb76@kk.dk
eller Simone 29433817 / pl71@kk.dk

LYT MED HVER TORSDAG

Når Gloria sender radio

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



Har du en historie til Glorias Radio?

Et nyt år betyder også nye spændende indslag på Glorias Radio.

Har du derfor en idé til noget indenfor socialpsykiatrien, som vi kunne dække, eller ligger du selv inde med en historie fra dit eget liv, som du vil fortælle i radioen - så send os en mail med din idé til Gloria@kk.dk. Så kan det være at det er netop din idé, vi laver til et radioindslag. Der er ingen idéer eller historier som er for små.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox.

RADIO
GLORIA

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, og i januar måned har vi interviewet Özlem Cekic om hendes spændende bog "Tak for Kaffe".

Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold, på Gloria Mediehus' Facebook- og YouTube-beside.



Quiz

Test din viden om temaet pårørende.

- 1. Hvad er en pårørende?**
 1. En pårørende er en, som patienten har et overfladisk forhold til
 2. En pårørende er en, som patienten har en nær relation til
 3. En pårørende er en, som patienten aldrig har mødt
- 2. Kan alle være pårørende?**
 1. Ja
 2. Nej
- 3. Hvor mange danskere får en psykiatrisk diagnose i løbet af deres liv?**
 1. Hver tredje person
 2. Hver femte person
 3. Hver syvende person
- 4. Hvad er Danmarks største folkesygdom?**
 1. Influenza
 2. Type 2-diabetes
 3. Psykisk sygdom
- 5. Hvilket udsagn er sandt?**
 1. Når pårørende bliver inddraget, har den syge betydelig større chance for at blive rask
 2. Når pårørende bliver inddraget, har den syge ingen chance for at klare den
 3. Når pårørende bliver inddraget, er der garanti for at komme sig
- 6. Hvor stor en del af pårørende til psykisk sårbare mener selv at de er psykisk belastede?**
 1. 45%
 2. 61%
 3. 73%
- 7. Hvor mange danskere opfatter sig selv som pårørende til en, der lider af psykisk sårbarhed?**
 1. Hver tredje
 2. Hver anden
 3. Hver fjerde
- 8. Hvor mange børn og unge vokser op i familier med psykisk sygdom?**
 1. Op mod 175.000
 2. Op mod 260.000
 3. Op mod 310.000
- 9. Hvor stor en del af den danske befolkning tager psykofarmaka?**
 1. Omkring 8%
 2. Omkring 10%
 3. Omkring 12%
- 10. Hvad hedder det, når man som pårørende ikke kan sætte grænser eller udtrykke sine egne følelser?**
 1. At være medlidende
 2. At være medlevende
 3. At være vildledende

Svarene finder du på side 17

Socialrådgivning på Mamma Mia

Mamma Mia har ansat Bulut Kilic, som er uddannet socialrådgiver og har en kandidat i socialt arbejde, til at give den støtte og vejledning, som der er behov for, til brugere af AST. Hvis du normalt ikke kommer på Mamma Mia, men gerne vil benytte dig af tilbuddet, så ring gerne til os på 60 55 56 01, eller kom forbi Mamma Mia, så kan du få en rundvisning og en tid på skemaet til socialrådgivning. Bulut har arbejdet som socialrådgiver, fagspecialist og senest som teamleder inden for beskæftigelses- og socialområdet. Han har erfaring med følgende:

- Ansøgning om enkelttydelser
- Ansøgning om ydelser generelt (kontanthjælp, uddannelseshjælp med mere)
- Kendskab til støtteforanstaltninger efter serviceloven, beskæftigelsesloven og aktivloven
- Tværfagligt samarbejde med kommuner
- Oprettelse af nem-id og andre administrative arbejdsopgaver i forhold til SKAT, gældsrådgivning, rådgivning hvad angår økonomi eller bank.
- Virksomhedsrettet støtte, herunder generel råd og vejledning hvad angår brugernes muligheder i forhold til arbejdsmarkedet (virksomhedspraktik, løntilskud, tilskud til førtidspensionister med mere)
- Feedback på ansøgninger og cv'er.
- Gruppeorienterede workshops
- Læse dokumenter fra kommunerne
- Yde vejledning og guide brugerne i forhold til deres behov generelt (for eksempel bolig, ansøgning om depositum, pædagogisk støtte i hjemmet eller mentorhjælp).

Hvis du som bruger har behov for rådgivning inden for ovenstående, eller har andre spørgsmål – kan du booke dig ind på et skema, der hænger på Mamma Mia. Der er tider i tidsrummet 16.00-19.00 på følgende torsdage:

Torsdag d. 13. januar

Torsdag d. 17. februar

Torsdag d. 17. marts



Gloria

Det filosofiske hjørne

Kære Daniel

Flere filosoffer har i det seneste århundrede fokuseret på hvilken betydning koncepter såsom Gud, sjælen, opstandelse, liv efter døden og bønnen har for os mennesker.

For eksempel skriver den waliske filosof Dewi Zephaniah Philips (1934-2006) i sin bog "The concept of prayer", at når man beder en bøn, er det ikke nødvendigvis, fordi man søger at påvirke en almægtig, usynlig person (Gud). Det kan også være en måde at opnå en vis solidaritet med andre mennesker på, set i lyset af sit eget livs skrøbelighed og udfordringer.

Det vil sige, at bønnens funktion bliver, at den tillader dig som bedende at finde et fællesskab med dine medmennesker, fordi du bliver mindet om, at de også har lignende bekymringer, udfordringer og skrøbeligheder. I lever det samme liv som mennesker.

Selvom du kan være i tvivl om Guds eksistens, og selvom filosoffer, teologer, præster og andre ikke har kunne komme med et teoretisk bevis for Gud, tager det ikke nødvendigvis noget fra bønnen som sådan. Den får nemlig også sin berettigelse i måden du beder på, fordi den kan hjælpe dig med at navigere i svære situationer eller perioder i livet.

Derfor kan det at bede en bøn have flere positive effekter på os mennesker, blandt andet fordi det kan hjælpe os med at finde fred i livet eller med situationer, som vi ikke altid har kapaciteten til at forstå eller rumme.

Så man kan sige, at hvis det i praksis er en hjælp for dig at bede, så er det måske værd at holde fast ved, uanset om du nogle gange kan betvivle Hans eksistens. For som den danske filosof Søren Kirkegaard sagde:

"En hastig Forklaring kan mene, at det at bede er en orkesløs Gjerning, fordi et Menneskes Bøn dog ikke forandrer den Uforanderlige [...] Den sande Forklaring er derfor ogsaa det ene Ønskelige: Bønnen forandrer ikke Gud, men den forandrer den Bedende", Opbyggelige Taler i forskjellig Aand, 1847.

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen



januar 2022

Job og beskæftigelse

Som psykisk sårbar kan beskæftigelse være med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde mennesker og fællesskaber.



Er du nået til et sted i din recovery, hvor du kunne være nysgerrig på at prøve det af, så bør du kontakte Setisemhar eller Mathilde, som kan rådgive, vejlede og henvise.

De har et bredt overblik over diverse steder, som tilbyder kursusforløb, workshop, praktikforløb, frivilligt arbejde og brugerjobs. De forskellige tilbud kan give dig mulighed for at være undersøgende ift. egne evner, håb, drømme og personlig vækst.

Center for unge og midlertidige botilbud

Setisemhar Istefanos
Nansen på Nansensgade 47a, 1
sal. du kan kontakte mig på
qj7i@kk.dk eller tlf. 3066 5719.

Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets - og samværstilbud

Mathilde Saxtorph
Sundbygårdvej 1, 2300 KBH S
Du kan kontakte mig på:
dx7e@kk.dk

Gloria

Har du lyst til at spille rollespil?

Kompasset har oprettet en rollespilsgruppe, og vi vil gerne invitere dig med.

- Vil du vide mere om rollespil, og hvad du kan bruge det til?
 - Har du aldrig spillet før, og vil du gerne lære det?
- Har du spillet engang og har lyst til at genoptage hobbyen?
 - Er du erfaren, men savner en gruppe at spille med?

Uanset hvad svaret er, så glæder vi os til at byde dig velkommen i gruppen til sjov og hygge. Du er ikke forpligtet til at melde dig til. Du kan kigge forbi en enkelt gang imellem eller deltage fast over længere tid.



Rollespillet foregår i mødelokale Syd
torsdage kl. 13:00-15:30.



Du kan høre mere og tilmelde dig i cafeen, kontakte os på tlf. 40 49 32 47
eller via mail: kompasset@sof.kk.dk.

Temaet for fortællingen vi spiller, er en sammenfletning af "klassisk sværd og trolddom" med mere "moderne" problemer så som forurening, flyvende sejlskibe, multinationale selskaber og talende dyr. Alt sammen fortalt med en solid portion humor.

Den gennemgående historie i vores spil omhandler en dal langt mod nord, hvor de lokale beboere kæmper for at blive fri for store selskabers indflydelse. Spillerne skal hjælpe med at finde den bedste måde at sikre dalens fortsatte uafhængighed og bevare den unikke natur i området.



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

januar 2022

11

At være pårørende er mange ting

af Morten Friis • foto: Colourbox



Pårørende er en mangfoldig gruppe og behøver ikke være din familie. En nabo, en ven eller kollega kan også være pårørende.

Når man taler om pårørende til mennesker med psykisk sårbarhed, er det en mangfoldig gruppe. Det kan være børn, forældre, partnere, andre familiemedlemmer, venner og kolleger.

Psykisk sårbarhed rammer mange mennesker, og mere end hver tredje dansker opfatter sig selv som pårørende til en, der lider af en psykisk sårbarhed ifølge organisationen Bedre Psykiatri. På Psykiatrifonden.dk kan man læse at op mod 310.000 børn og unge i Danmark vokser op i familier med psykisk sygdom. Det svarer til en fjerdedel af alle børn. Ifølge Sundhedsministeriets tal for personer der tager psykofarmaka, ligger tallet på omkring 690.000, hvilket svarer til 12 procent af den danske befolkning.

Ukendt terræn

Disse tal betyder også at et meget stort antal mennesker i deres hverdag har kontakt med personer med psykisk sårbarhed. Det er dem vi med et bredt udtryk kalder pårørende. Ifølge Foreningen Sind har vi her at gøre med mennesker der ofte navigerer i ukendt terræn. De ved ikke nødvendigvis noget om psykisk sårbarhed inden de oplever den. Deres kontakt med den psykisk sårbare bliver derfor en læringsproces.

At forstå hvad der sker

Psykiatrifonden understreger på deres hjemmeside at man som pårørende kan have en stor betydning for sygdomsforløbet. Ens tilgang, viden

og støtte spiller en rolle for den ramte. Derfor er det altid vigtigt, at man søger viden om sygdommen, så man kan forstå, hvad der sker og støtte personen bedst muligt. Når man forstår, hvordan psykisk sygdom opstår og vedligeholdes, bliver man nemlig bedre til at hjælpe dem, der rammes af den.

Søg hjælp

Ifølge en undersøgelse foretaget af Analyseinstituttet Epinion føler 61% af pårørende til psykisk sårbare at de selv er psykisk belastede. Og erfaringerne på psykiatriområdet viser at pårørende til mennesker med psykisk sårbarhed har større risiko for at udvikle psykisk sårbarhed end andre. Derfor siger organisationer og fagpersoner på området enstemmigt at det vigtigste som pårørende er at søge den nødvendige hjælp.

Kilder:

- psykiatrifonden.dk/til-dig/til-dig-er-paaroeerende
- danskepatienter.dk/temaer-projekter/temaer/paaroeerende/naar-boern-er-paaroeerende
- psykiatrien.rm.dk/patient/nar-du-er-parorende/nar-du-er-parorende-til-en-voksen-18/nar-du-er-agtefalle-eller-samlever/
- bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning/

Gloria

Pårørende koncept i Center for Unge og Midlertidige Botilbud

Her kan du læse om det nyopstartede koncept for nære relationer i Center for Unge og Midlertidige Botilbud.

Tilbud til dig, der er nær relation i CUMB

»Den pårørendes rolle i borgerens recovery-proces har stor betydning og den pårørende kan være en vigtig aktør. Dog er rollen som pårørende ofte så hård og opslidende, at det påvirker evnen til at være tilstrækkeligt støttende i borgerens behandling.« (Kilde: Bedre psykiatri)

Som pårørende til en person med psykisk lidelse besidder du nogle helt enestående ressourcer og har en vigtig viden, som kan være til stor støtte for din næres væren i verden.

Vigtig viden

Desværre går pårørendes viden ofte til spilde, og mange oplever i perioder en stresset og bekymringsfuld tilværelse.

Forskning viser, at pårørende til personer med psykiske lidelser ofte oplever stress, angst og udbrændthed. Desuden oplever mange pårørende at føle sig alene i opgaven omkring borgeren og savner sparring og forståelse for deres situation.

Det vil Center for Unge og Midlertidige Botilbud gerne gøre noget ved. Derfor har vi igangsat et nyt tilbud for dig, der er nær relation til borgere i Centret.

Formål

Formålet er at skabe et netværk af pårørende, som kan mødes i et trygt og tillidsfuldt rum. Her skal det være muligt at sparre og tale sammen om lige præcis de emner, der er betydningsfulde for jer, som pårørende til en, der i perioder har det svært.

Derfor inviterer Center for Unge og Midlertidige Botilbud til en række årlige arrangementer.

Tilbuddet består af:

- 3-4 årlige temaarrangementer for pårørende, hvor vi mødes til faglige oplæg, fælles dialog, erfaringsudvikling og hygge.
- Derudover lægger centret lokaler til til jer, der har ønsker om at fortsætte dialogen i en mindre formel kontekst i form af en »pårørendecafé«.

Arrangementerne er anonyme både for dig og din nære. Det betyder, at vi ikke diskuterer personspecifikke detaljer til temaarrangementerne og alle, der deltager har tavshedspligt.

Mødefacilitatoren er en person, der ikke har daglig kontakt med din nære, og arrangementerne bliver holdt på en neutral lokalitet.

Det er dig som pårørende, der bestemmer indholdet

Du bestemmer temaerne og indholdet på arrangementerne, da det er dig som pårørende, som bedst ved, hvilke emner der er relevante og værdifulde at drøfte. Jeres ønsker til fremtidige temaer vil blive drøftet i fællesskab fra arrangement til arrangement.

Frirum

Tilbuddene er tænkt som et frirum til dig, som pårørende og har til formål at sætte dine tanker, oplevelser og følelser i centrum. I en gruppe af ligesindede kan det være nemmere at tale om de mange følelser, der kan følge med rollen som pårørende.

Tid og sted

Næste arrangement bliver i starten af 2022.

Mere information følger på hjemmesiden socialpsykiatri.kk.dk

Husk at tilmelde dig til:

Socialfaglig konsulent Ditte Wiegman, mail: QJ5R@kk.dk, tlf.: 4042 8860

Sundhedsfaglig konsulent Liv Jønsdottir, mail: F23E@kk.dk, tlf.: 2120 5488

At skabe rum

af Morten Friis • foto af Torsten Christensen



Louise Meldgaard Bruun er specialpsykolog i psykiatri Århus Universitetshospital, Psykiatrien i Skejby og medforfatter sammen med psykolog Line Kirstine Hauptmann til bogen *Pårørende - Til en person med psykisk sygdom*.

Ifølge specialpsykolog i psykiatri Louise Meldgaard Bruun er det af meget stor betydning at skabe rum til sig selv, når man er pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed.

Gloria

Ifølge specialpsykolog i psykiatri Louise Meldgaard Bruun på Aarhus Universitetshospital, Psykiatrien i Skejby, kan det spænde ret vidt at være pårørende, afhængig af hvordan den pårørende er skruet sammen.

“Det at være pårørende til en person med en psykisk lidelse er afhængig af, hvem du er. Og derfor vil reaktionen selvfølgelig også afhænge af hvad den pårørende selv har med sig. Hvad er der af kræfter at trække på. En af de følelser man tit står med, det er fortvivlelse over at se sin pårørende blive syg. Og nogle vil også blive ramt af nogle af de samme følelser og faktisk også nogle af de samme tilstande som den psykisk sårbare er ramt af,” siger Louise Meldgaard Bruun.

Den udstrakte forælderrolle

Ser vi på rollen som forælder præciserer Louise Meldgaard Bruun, at et barn med psykisk sårbarhed typisk vil have sværere ved og bruge længere tid på at selvstændiggøre sig.

“Så bliver forælderrollen mere omfattende og langvarig. Så den vanlige selvstændiggørelse, der sker i 18-årsalderen, hvor store børn begynder at flytte hjemmefra og skal være i stand til at klare sig selv, den sker ikke nødvendigvis hos den psykisk sårbare,” siger Louise Meldgaard Bruun.

Forklædt som voksen

“Når man er barn af et menneske med psykisk sårbarhed, kan der let ske det, at rollerne bliver byttet om, så man som barn kan komme til at skulle gå ind og kompensere for det, som forældrene ikke kan selv. At skulle gøre det som forældrene normalt gør for barnet. Så når man står som barn og får de opgaver og måske får det tidligt i livet, kan det være en stor belastning,” siger Louise Meldgaard Bruun.

At stå sammen

I parforhold, hvor den ene partner er psykisk sårbar, kan der let opstå nogle balanceforskydninger og det har sine udfordringer ifølge Louise Meldgaard Bruun.

“Hvis man i høj grad bliver omsorgsperson for en, man tidligere har haft et mere ligeværdigt forhold til, så kræver det, at man finder ud af at stå sammen. Finder ud af at stille spørgsmålet: Hvordan kan vi bedst gøre det her, samtidig med vi passer på det, vi har? Og også ser på hvordan den i forholdet, der ikke er sårbar, kan bevare kræfterne. Så man faktisk også tillader, at den som ikke er syg, har nogle kontakter og nogle aktiviteter uden den syge.”

januar 2022

De nærende aktiviteter

Det at søge næring i rollen som pårørende er centralt ifølge Louise Meldgaard Bruun.

“Det gælder både børn, forældre og partnere. De skal hele tiden være opmærksomme på, hvad der er nærende aktiviteter for dem selv. Hele tiden stille spørgsmålet: *Hvordan kan jeg få ladet batterierne op, så jeg kan være i den her relation, med en eller anden form for overskud?* Det kræver kræfter at finde ud af, hvor får man tanket de kræfter op.”

At deltage i processen

Det er meget forskelligt hvordan pårørende bliver inddraget i forskellige psykiatriske regier fortæller Louise Meldgaard Bruun og understreger at det altid er hendes opfordring til en pårørende at deltage. Og med det mener hun, at man som pårørende skal være med hele vejen.

“At prøve at få lov til at bidrage med de oplysninger man har, fordi de pårørende kender den psykisk sårbare bedst. At være på banen i forhold til behandlingskontakten og erkende, man er en af dem, der sidder inde med værdifuld viden.”

Det svære forklaringsarbejde

Vi ser ofte, at mange har en meget begrænset viden om psykiske sygdomme og det er et problem ifølge Louise Meldgaard Bruun. Hun mener, at den generelle forståelse af psykisk sygdom også bidrager til, at den pårørende, udover at være pårørende, nogle gange kommer til at være dem, der forklarer andre folk om situationen.

“Der er stadig en manglende forståelse for psykisk sygdom og udover forståelsen for, hvad psykisk sygdom indebærer, er der jo også manglende forståelse for årsagssammenhænge i befolkningen. Der er nogle, der knytter noget personkarakter til mennesker med psykisk sårbarhed. At psykisk sygdom er et udtryk for svaghed. Denne manglende viden kommer også til at være en belastning for de pårørende,” siger Louise Meldgaard Bruun.

Når man har brug for at hjælpe

“Det er helt centralt at få hjulpet, når man vurderer, at et menneske har brug for hjælp,” forklarer Louise Meldgaard Bruun.

“Hvis man tænker, her er en, der er ved at blive syg, så er vejen altid at få vedkommende til at kontakte sin egen læge. Fordi det er vejen ind i vores sundhedssystem.”

15

Dagsværket

Et 12-ugers kursusforløb for psykisk sårbare unge, 8 timer om ugen.
I Ungehus CPH

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.

Du skal have mod på og motiveret for at indgå i et fællesskab, hvor du i trygge rammer kan øve dig på at udvide dine færdigheder og fysiske aktiviteter er del af dit skema i 4 timer om ugen.

Målgruppe

Unge københavnere mellem 18-30 år, der kæmper med psykiske vanskeligheder, der har svært ved at få hverdagen til at fungere.

Kursus start i 2022: Uge 2, uge 14 og uge 35

Skema	Mandag	Onsdag	Fredag
10-12		Undervisning	Fitness
12-13	Frokost	Frokost	Frokost
13-15	Undervisning	Temasport	

Kontakt os for tilmelding og mere information: Kontakt os for tilmelding og mere information:

**Dagsværket
P32P@kk.dk**

Aktivitetskalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i januar måned.

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

Februar:

Sorg

*Udkommer
7. februar*

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

Marts:

Elsk dig selv

*Udkommer
7. marts*

Aktiviteter i januar

Kompasset

Mandag

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 12.00-15.00: Mosaik
- 13.30-15.30: NADA

Tirsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-15.00: Mosaik

Onsdag

- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.30-13.30: Introduktion til Kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Bevægeglæde

Torsdag

- 08.30-10.00: En God Start (Første gang 3/2)
- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Samtalesalon
- 13.00-15.30: Rollespil
- 14.00-15.00: Fællesmøde (den fjerde torsdag i måneden - 27/1)

Fredag

- 10.00-12.00: kursus "Identitet og relationer" (første gang 4/2)
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier

Pinta

Mandag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe ●
- 13.00-14.30: Bliv klogere på din angst
- 14.00-15.00: Første mandag hver måned. Introduktion til Pinta ●

Pinta

Tirsdag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-14.00: Kend din by. Vi udforsker vores fælles hovedstad. Vi vil ofte opholde os en del udendørs, så klæd dig på efter vejret ●
- 10.00-12.00: §85 gruppeforløb ●
- 11.00-12.00: Hjælp til E-boks og Nem-id. ●
- 11.00-12.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Fotokursus. (Ikke opstartet) ●

Onsdag

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

Torsdag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Have/naturforløb (Ikke opstartet endnu) ●
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb ●
- 10.00-14.00: Undervisning i madlavning ●
- 12.30-13.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning
- 14.00-15.00: Social byhave. Vi ordner Pintas have
- 14.30-15.30: Fysisk træning ved Damhussøen

Fredag

- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
 - 10.00-12.00: Musikforløb ●
 - 10.00-12.00: NADA ●
 - 13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●
 - 14.00-15.00: Fællessang/musik
- Kræver tilmelding til Miki senest torsdag ugen før
 - Visiteres af sagsbehandler
 - Kræver tilmelding til Isabel eller Maria
 - Kræver tilmelding til Simone eller Maria J
 - Kræver tilmelding til Jacob
 - Kræver tilmelding til Dorthe
 - Kræver tilmelding til Thomas
 - kræver tilmelding til medarbejder
 - Kontakt Lise for info

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandag

- 13.00-14.45: Hver anden uge brætspil og hver anden uge skrivværksted i Svendborggade - tjek Facebook ●

Tirsdag

- 12.30-14.30: Kaffe, kage og aktivitet i Den Sociale Blomsterhave på Bispebjerg Hospital - vi mødes i haven ●

Onsdag

- 13.00-15.00: Mokka og Museer - tjek Facebook for hvilket museum ●
- 17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag i lige uger ●

Fredag

- 10.00-11.30: Lytterum. Samtalegruppe i Svendborggade ●
 - 13.00-14.30: Forskellige værksteder i Svendborggade - tjek Facebook den pågældende dag ●
- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen
 - Tilmelding senest **dagen før** inden kl. 13.00 på 30 57 97 67

Ungehus Cph

Mandag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.00-15.00: Brætspil
- 13.30-14.30: Ungeliv
- 17.00-18.00: Studiestøtte
- 16.00-19.00: Fællesspisning
- 18.30: Stemmeværksted i lige uger

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-14.00: Madkursus ●
- 14.00-16.00: Musik i salen

Ungehus Cph

Tirsdag

- 16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-12.00: Onsdagsworkshop
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Temasport. Løb med træner fra Sparta frem mod Nytårsløbet 2021 (startnummer og løbetrøje til løbet er gratis)

Torsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.30: Krea workshop ●
- 13.00-15.00: Musik i salen

Fredag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada
- 10.15-12.00: Fitness
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørebros United. Vi mødes i Ungehuset
- 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. I januar syr, strikker og hækler vi

-

Tirsdag den 11 januar kl. 13-14: Sund & hurtig morgenmad Vol. 1
Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

Tirsdag den 18 januar kl. 13-14: Sund & hurtig morgenmad Vol. 2
Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

Tirsdag den 25 januar kl. 13-14: Lær at sylte dine grøntsager
Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

Aktiviteter i januar

Ottilia

Mandag

- 09.30-12.30: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 10.00-12.00: Mindfulness
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●
- 13.00-15.30: Syning og upcycling. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 14.00-15.00: Vinyasa yoga
- 14.00-15.00: Åbent hus sidste mandag hver måned. Introduktion til Ottilia

Tirsdag

- 09.30-10.00: Lav din egen morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 10.00-12.00: Gruppeforløb §85 ●
- 12.30-13.30: NADA ●
- 13.00-15.30 Månedstema: Applikationer. Vi skaber et roligt rum, hvor vi syr nyt af det gamle og reparerer vores tøj ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse (opstart i februar)
- 14.00-15.00: Bevægelse og afspænding
- 14.15-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdag

- 13.00-15.45: Keramik/modellering
- 13.00-15.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- Undervisning i madlavning. (Opstart i februar. Kontakt Dorthe for info)

Torsdag

- 09.30-12.00: Åbent værksted. Strik, syning, ler, tegning med mere
- 09.30-10.00: Meditation
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 14.00-15.00: Styrketræning

Fredag

- 09.30-10.00: Lav din egen morgengrød
- 10.00-11.30: Søvngruppe ●
- 10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse. ●
- 12.30-13.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser

Ottilia

Fredag

- 12.30-14.00: Sansegruppe. Håndter sanseindtryk i hverdagen. ●
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker
- 14.00-15.00: Hatha Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- tilmelding til Maria S
- visiteres af sagsbehandler
- Tilmelding til Isabelle på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding ved Simone eller Maria J
- Tilmelding til Simone eller Maria S
- Tilmelding til Maria S eller Maria J..
- Tilmelding til Isabelle eller Simone

Kontakten

Mandag

- 10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

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

Onsdag

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden

Torsdag

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

Fredag

- 13.00-16.00: Tegning

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe
- 14.15-15.15: Mandemøde (sidste mandag i måneden)
- 15.00-16.40: Keramik ●
- 17.00-18.40: It-undervisning ●

Tirsdag

- 12.00: Smørrebrød
- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 14.00-15.00: Drømmegruppe - hver anden tirsdag i lige uger
- 14.00-14.30: Velværegruppe - hver anden tirsdag i ulige uger
- 16.00-18.45: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

- 12.00-13.00: Brugermøde
- 14.30-16.00: Billedkunst og maleri (hold 1) ●
- 16.15-17.45: Billedkunst og maleri (hold 2) ●

Torsdag

- Introdag for nye brugere den første torsdag i måneden
- 11.00-12.55: Guitar ●
- 13.00-14.00: Miljøgruppe (sidste torsdag i måneden)
- 16.00-17.40: Foto ●

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 18.00-20.00: Bingo (første fredag i måneden)

- Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

januar 2022

Fountain House

Mandag

- 09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 10.00-12.00: Filosofi med Jesper Bering
- 13.00-15.00: Sensitiv yoga med Krystyna Kowalski
- 13.00-15.30: Tegning og maling ved Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 15.30-18.00: Skriveværksted med Nina Schack Kock

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

- 10.00-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 10.00-12.00: Politik, filosofi og samfund med Jesper Bring
- 13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix
- 13.30-15.30: Klaver med Kristian Matthiesen
- 15.30-18.00: Rocksamspil

Fredag

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.30-14.30: Blomsterbinding med Tanja Ærtebjerg
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

NB:

Tilmelding på Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk
Kurserne starter op i uge 3.

21

Aktiviteter i januar

ASPA

Mandag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdag

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

Onsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 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 ●

ASPA

Torsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 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 v. diætist, efter aftale ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: Ungecafé – fællesskab og events for unge 18+ ●

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

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

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Café Rose

Mandag

- Book tid - individuel sundhedssamtale
- 10.30-12.00: Meditativ tegning
- 13.30-15.30: Nørklerier

Tirsdag

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.30: Samtalesalon
- 14.30-15.30: Fællesmøde (Fjerde tirsdag i måneden - 25/1)

Onsdag

- 12.30-14.00: Samvær og samtale
- 14.00-15.30: Yin yoga

Torsdag

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-12.30 Fællesspisning ●
- 13.30-14.40: Grønne fingre
- 14.30-15.30: Intro for nye brugere

Fredag

- Vi henviser til de øvrige ASTer

NB:

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

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

januar 2022

23

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 28

Åbningstider:
Man-tors: 10.00-21.00
Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:
Man: 09.00-16.00
Tirs: 09-18.00
Ons: 09-16.00
Tors: 09.00-20.00
fre: 09.00-21.30

Café Rose

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

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

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

Kompasset

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

Åbningstider:
Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-15.30
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-16.00
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: 11.00-20.00
Weekender og
helligdage: 11.00-17.00

Pinta

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

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

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 24 85 43 15
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:
Man- tors: 08.00-14.00
fre: 08.00-12.00

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

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

Gloria

Drømmer du om ændringer i dit liv?

KURSUS Identitet og Relationer

Vi mødes fredage kl. 10-12. Første gang 4. februar
2022

"Identitet og Relationer" er et samtalekursus, hvor vi sammen arbejder med emner som grænsesætning, kommunikation, roller, personlige rettigheder og værdier.

Vi skal tale om, hvem vi er, hvem vi betyder noget for og hvem, der betyder noget for os.

Kurset giver god mulighed for at spejle sig i de andre deltagere og deres erfaringer.

På hver kursusgang vil der være et lille oplæg om dagens tema. Der vil være individuelle og sidemandsovelser samt god tid til drøftelse i hele gruppen.

Vi mødes i alt ti gange, og der er plads til otte deltagere. For din egen og for gruppens skyld forventes det, at du forsøger at komme hver gang.



Christine



Sheila

Hvis du er interesseret i at deltage, så kontakt os, og aftal tid til en forventningssamtale, hvor du kan høre mere.



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

Den gode samtale

af Morten Friis • foto: Peter Erichsen



Özlem Cekic er en forhenværende politiker og nuværende generalsekretær for Foreningen Brobyggerne, som hun har været med til at skabe. Hun er desuden foredragsholder, debattør og forfatter.

Generalsekretær for Brobyggerne Özlem Cekic har arbejdet som sygeplejerske i psykiatrien i en årrække og er selv pårørende til en bror med psykisk sårbarhed. Hun er varm fortæller for, at pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed tages med på råd i samtalen i hele behandlingsforløbet, da de ligger inde med meget værdifuld information

I august 2021 udgav Özlem Cekic bogen »Tak for kaffe« om hendes arbejde med at bevare en god samtale på tværs af forskelle, den såkaldte dialogkaffe. Spørger man hende, om man kan

holde dialogkaffe med en pårørende med psykisk sårbarhed svarer hun: »Ja, det mener jeg. Man kan tage de her svære samtaler med alle, og det kan man også med sin pårørende, som har en

Gloria

psykisk sygdom. Vi har nogle gange en tendens til, som pårørende at tænke, at det kan den psykisk sårbare ikke rumme. Jeg tror, man gør personen en bjørnetjeneste, ved ikke at behandle personen fuldstændig ligeværdigt, som man gør med alle andre.«

Tak for kaffe

I sin bog gør Özlem Cekic sig til talsmand for at tage samtaler, selvom der er meget langt mellem dem, der starter en samtale. At der aldrig er for langt mellem to mennesker til, at de ikke kan mødes i dialog.

»Og det gælder også for samtalen mellem pårørende og personer med psykisk sårbarhed. Lige meget hvor langt der måtte synes at være mellem ønsker og behov, er det utroligt vigtigt at være villig til at tale sammen. Det er kun gennem samtalen, at man kan begynde at forstå hinanden, bevæge sig tættere på hinanden og få en forståelse for hinandens synspunkter,« fortæller Özlem Cekic. I »Tak for kaffe« beskriver hun nogle af dialogens grundelementer, nemlig det »at dele ud,« »at være modig« og »at være omsorgsfuld.«

Det man ikke kan blive enige om

Özlem Cekic indrømmer, at der er grænser for enhver dialog. Også den med den pårørende. »Man kan altid fortælle, hvad man selv synes. Det er jo ikke ensbetydende med, at ens pårørende synes det samme. Det er jo ikke anderledes end ude i samfundet, at nogle gange bliver man også nødt til at anerkende, at der er en uenighed, som man ikke kan blive enige om.« I bogen Tak for kaffe fortæller Özlem Cekic netop, at det er svært at tolerere uenighed i nære relationer, fordi det faktisk, at man er forbundet med stærke følelser til hinanden, gør, at man føler, man skal være enig. Hun understreger dog at det er muligt at være uenig uden at være ukærlig.

Den nysgerrige måde

Til spørgsmålet, om der er noget, man ikke kan tale med en psykisk sårbar om, svarer Özlem Cekic: »Som udgangspunkt mener jeg, at man kan tale om meget. Men det er klart, at der vil være samtaler, som er uforløste, eller hvor tiden ikke er til det. Det der selvfølgelig gør en samtale svær er, at det andet menneske kan være meget syg. Her prøver jeg virkelig at adskille personen fra sygdommen.« Er der en ting Özlem Cekic lægger vægt på, så er det netop, at det mindretal, som har en psykisk sårbarhed, ikke bare kan tage sig sammen. Og så

er det vigtigt for hende ikke at have berøringsangst.

»Hvis der er noget, jeg undrer mig over, så spørger jeg. Men jeg spørger på en kærlig måde. Jeg spørger på en nysgerrig måde. Jeg spørger også ind til sygdommen. Men fordi jeg spørger, betyder ikke, at der er et svar. Det er jeg også nødt til at acceptere,« siger Özlem Cekic.

At bygge bro

Özlem Cekic er kendt for sit arbejde med brobygning, og det gælder også hendes relation til psykisk sårbare:

»Hvis man skal bygge broen, så skal man også passe på, man ikke er bange for at gå på den. I mit arbejde som psykiatrisk sygeplejerske er det meget sjældent, jeg har mødt nogle mennesker, der har psykisk sårbarhed, der ikke vil tale om deres sygdom.«

I bogen »Tak for kaffe« giver Özlem Cekic en række råd til en god dialog, der kan bygge bro:

»Husk at dialogen har en værdi i sig selv. Brug ordene som en nøgle og ikke som en hammer. Tag konflikter i opløbet.«

Konkrete redskaber

Uddannelse af brobyggere er en mærkesag for Özlem Cekic. Og her kan hendes nye Brobyggeruddannelse komme ind. Spørger man hende om den kan bruges i psykiatrien svarer hun: »I den grad. Jeg tror virkelig, at hvis man gerne vil være bedre til at gå ind i de svære samtaler, så kræver det en bevidstgørelse af sit eget personlige ansvar for dialogen. Men også sin egen fordomme, og hvordan man bruger ordene. Det handler i høj grad også om at tolerere forskellighed og gå ind i konflikter på en konstruktiv måde. For konflikter er et livsvilkår, og man kan få nogle konkrete redskaber til, hvordan man kan takle konflikter, og bygge broer.«

Værdifuld viden

Det som Özlem Cekic lægger vægt på er, at de pårørende har en meget værdifuld viden om den psykisk sårbare, som kan hjælpe vedkommende gennem vanskelige tider.

»Jeg kender min bror. Man kan opleve, at det ikke er det fulde billede, som psykiatrien ser. Der er også flere undersøgelser, der viser, at hvis man inddrager de pårørende, så er risikoen for genindlæggelse utroligt lav.«

Af disse undersøgelser kan nævnes DEFACTUMs undersøgelse på vegne af Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Trygfonden.

Tillid er det vigtigste

TEMA

af Christina Andersen • foto af Peter Erichsen



24-årige Line Friis Jensen har haft psykiske lidelser siden hun var 15 år. Hun har diagnoserne PTSD, borderline, atypisk spiseforstyrrelse og misbrug. Line Friis Jensen har et tæt forhold til sin mor Pernille Friis Rønne.

Som pårørende til en psykisk sårbar er det vigtigt, at man har så meget tillid til hinanden, at man kan tale om de svære ting, da det kan hjælpe den psykiske sårbare.

24-årige Line Friis Jensen har haft psykiske lidelser siden hun var 15 år. Hun har diagnoserne PTSD, borderline, atypisk spiseforstyrrelse og misbrug. I dag bor hun på et botilbud, er clean og har været det i seks måneder. Hendes mor Pernille Friis Rønne har været ved hendes side fra starten, og de har et meget tillidsfuldt forhold til hinanden i dag.

Deres forhold har udviklet sig løbende, fra da Line Friis Jensen første gang var indlagt og til nu. Det har været en rejse for Line Friis Jensen og Pernille Friis Rønne, fra da Line blev syg til i dag. De har et helt specielt godt forhold, som er blevet udviklet

som følge af, at Line har været rigtig syg og truet på livet med selvmord.

»Alt andet, som ikke var væsentligt, blev ligegyldigt, så der var kun relationen tilbage, som blev rigtig god,« fortæller Pernille Friis Rønne.

Rummelighed, forståelse og tillid

I starten vidste Line Friis Jensen ikke helt, hvilket forhold hun havde til sin mor, og hun skulle også have modet til at tale om sine udfordringer. Hun har dog altid vidst at hendes mor var der for hende.

»Vi er tæt knyttet. Forholdet er blevet stærkere, idet der var nogle ting, der skulle tales igennem.

Gloria



»Jeg er heldig at have en super god mor og taknemlig for, at hun går ind og hjælper så meget, som hun gør,« siger Line Friis Jensen.

Det har vi fået gjort, og det har givet en større forståelse og rummelighed hos os begge,« siger Line Friis Jensen.

Line Friis Jensen har stor tillid til sin mor, og fortæller hende næsten alt, selvom det kan være skamfuldt eller pinligt at tale om, synes Line Friis Jensen.

»Hos os er det ikke pinligt eller skamfuldt at tale om tingene. Line fortæller mig om sin spiseforstyrrelse, også det hun ikke vil have, andre skal vide,« siger Pernille Friis Rønne.

Pernille Friis Rønne har forsøgt at favne Line helt, som hun er, uden at prøve at lave hende om, også med de svære ting som misbrug og selvskade. Dette, mener Pernille Friis Rønne, har gjort Line Friis Jensen tryk til at åbne sig og række ud, også når det er allermost sårbart. Samtidig har Line turdet være sårbar og vise sider af sig selv, som man måske skjuler for ikke at gøre sine forældre kede af det, og det har gjort deres forhold meget tillidsfuldt.

Den største udfordring

Pernille Friis Rønne synes, der er flere udfordringer ved at være pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed. Blandt andet sorgen over at ens barn er rigtig syg og det at finde den rigtige behandling til sit barn.

»Den største udfordring er dog at leve med at skulle være på vagt overfor, at der hele tiden kan ske noget med Line,« siger Pernille Friis Rønne. Det sker også at Pernille Friis Rønne er for meget på vagt og bliver for bekymret, men så siger Line Friis Jensen til sin mor: » Husk dit eget liv og vær

ikke kun bekymret for mig.«

Pårørende har også brug for støtte

Når det bliver for svært at være pårørende, kan det være en god hjælp at gå til for eksempel psykolog. Pernille Friis Rønne går også til psykolog for at få støtte.

»Hos psykologen kan jeg tale om de ting, der er svære uden at skulle fikse dem,« siger Pernille Friis Rønne.

Roller

I løbet af Line Friis Jensens tid med psykiske udfordringer har Pernille Friis Rønne indtaget forskellige roller i forhold til sin datter. Hun har både ageret advokat, når hun skulle tage kontakt til systemet for at få den rigtige behandling til sin datter og været medlidende, når hendes datter har haft det særligt svært. Især i starten var Pernille Friis Rønne medlidende

I artiklen på side 30 kan du læse om forskellige roller, man som pårørende kan indtage alt efter, hvordan den psykiske sårbare har det.

Aftale med botilbud

Selvom Line Friis Jensen har et godt forhold til sin mor, kan de ikke altid tale om tingene, når Line Friis Jensen har det skidt, men så har Pernille Friis Rønne en aftale med det botilbud, hvor Line Friis bor, om at Pernille Friis Rønne må ringe til dem for at få ro på og høre om Line Friis Jensen har det godt.

»Jeg er heldig at have en super god mor og taknemlig for, at hun går ind og hjælper så meget, som hun gør,« siger Line Friis Jensen.

januar 2022

29

Pårørendes forskellige roller

af Christina Andersen



Som pårørende påtager man sig ubevidst eller bevidst forskellige roller eller man kan, afhængig af situationen med at være pårørende til en person med en psykisk sårbarhed, blive placeret i forskellige roller. Rollerne skifter hele tiden afhængig af personen med psykisk sårbarheds tilstand, så man er ikke i den samme rolle hele tiden.

I »Portræt af en pårørende«, som SINDs Pårørenderådgivning og Pårørendeutvalg har skrevet, beskrives følgende fem roller:

Medlidende

At være medlidende betyder, at man lider sammen med den psykiske sårbare, føler afmagt, har dårlig samvittighed og ikke ved, hvordan man skal forholde sig. Det kan være meget pinefuldt at være medlidende.

Medlevende

Når man er medlevende, lever man sig så meget ind i den psykiske sårbares udfordringer, at man ikke kan sætte grænser eller udtrykke sine egne følelser. Det er også meget svært at finde ud af hvor meget man skal eller ikke skal tage hensyn.

Samarbejdspartner

Som samarbejdspartner inddrages man i behandlingen af personen med psykisk sårbarhed. Man får ikke overdraget behandlingen, så man selv skal stå for behandlingen.

Almindelig pårørende

Man er almindelig pårørende, når man er søskende, forældre eller ven til personen med psykisk sårbarhed og ikke har en af de andre roller.

Advokat

Agerer man advokat, hjælper man den psykiske sårbare ved at opsøge blandt andet offentlige instanser for at varetage personen med psykisk sårbarheds rettigheder. SIND anbefaler at tage en bisidder med til kontakten med de offentlige instanser.

Som pårørende skal man også huske sit eget liv. Det er derfor vigtigt den pårørende motiverer

personen med psykisk sårbarhed til at få egne faste aktiviteter.

Du kan læse mere om at være pårørende i følgende foldere:

»Pårørende til et menneske med psykisk sårbarhed - hjælp til at håndtere hverdagen« (SIND)

Læs ovenstående folder ved at scanne koden til højre.



»Når en i familien rammes, rammes hele familien« (SIND)



Læs ovenstående folder ved at scanne koden til venstre.

»Pårørendeguiden« (bedre psykiatri)

Læs ovenstående folder ved at scanne koden til højre.



SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed blev etableret i 1960. SIND, som arbejder for forståelse og tolerance af mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende, er for alle. Både pårørende, professionelle og personer med psykisk sårbarhed.

Du kan ringe til SINDs telefonrådgivning på 70 23 27 50 og læse mere om SIND på deres hjemmeside sind.dk. På hjemmesiden kan du blandt andet bestille pjecer om psykiske sygdomme med mere.

Gloria

hvis du ikke ser

forbliver verden uset



januar 2022

af madduck artz



31

Kunsten at hjælpe sig selv til at hjælpe andre

tekst og foto af Morten Friis



Pia Johansen føler, at hendes psykiske sårbarheder gør hende til et mere blødt og rummeligt menneske.

Recoverymentor Pia Johansen har levet et liv præget af psykisk sårbarhed, men har fundet styrken til at bruge sine svære perioder til at hjælpe andre.

Pia Johansen voksede op i en helt almindelig kernefamilie i Københavns indre by med sin mor, far og lillebror. Faren var portør og moren kontor-assistent.

Skoletiden var præget af intens mobning på grund af Pias vægt. Hun skiftede dog skole og her udviklede hun sig til den perfekte elev, der formåede at hjælpe sine skolekammerater, hvilket lettede lidt

på drillerierne. Det, at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret, kom til at præge Pia Johansens liv i mange år frem.

I gymnasiet blev korsangen en lettelse for Pia Johansen, da hun her fandt noget hun var god til, og netop i gymnasiet fandt hun for første gang ægte venskaber og følte sig set, som det menneske hun var.

Gloria

Gode sociale kompetencer

Men det var allerede som 14-årig Pia Johansen oplevede sin første periode med tristhed. I hendes familie talte man ikke om følelser, så hun var meget alene med sin nedtrykthed.

I tiden på pædagogseminariet oplevede Pia Johansen, at hun faktisk havde rigtig gode sociale kompetencer. Hun erfarede hun kunne se mønstre og dynamikker i grupper, og det gav hende en øget selvfølelse.

»Der kom nogle ting jeg kunne lide ved mig selv,« som hun udtrykker det, »og der var ellers ikke meget, jeg havde kunnet lide ved mig selv indtil da.« Selvtilliden voksede yderligere med jobbet som pædagog og siden børnehaveleder. Men Pia Johansen var ikke sluppet for depressionerne og levede i en årrække uden job og i en evig kamp med sine indre dæmoner.

En række terapiforløb

Det var i et gruppeforløb hos Landsforeningen mod spiseforstyrrelse, at tingene igen begyndte at gå i den rigtige retning igen for Pia Johansen. Hun mødte her nogle mennesker, der havde det præcis som hende og knyttede varige venskaber. En psykiater på Sankt Lukas Stiftelsen hjalp Pia Johansen med at få øjnene op for Socialpsykiatrien, og satte hende i gang med en række terapiforløb.

Debut som tovholder

Men det var i en strikkeklub i Tingbjerg, at Pia Johansen fik et tip om Kontaktens venner, en have for mennesker med psykisk sårbarhed i samme kvarter, hvor hun kom til at arbejde.

Inspireret af sin tid her begyndte hun at tage kurser i ledelse af selvhjælpsgrupper, kurser i åben dialog, social færdighedstræning, vendepunktskurser og peermedarbejderkurser.

Via en veninde blev hun journalist for Glorias Magasin og fik her også lov til at være tovholder på magasinet.

Sårbarhed som styrke

Pia Johansen besluttede sig til at bruge sin pædagoguddannelse som springbræt til at komme ind på Medarbejder med brugererfarings-uddannelsen, den såkaldte MB. En et-årig uddannelse, der kræver en faglig baggrund og er målrettet mennesker med psykisk sårbarhed.

Her bruger man netop erfaringerne fra perioder med psykisk sårbarhed som en styrke og en kompetence.

Det store vendepunkt

Og så kom det helt store vendepunkt. Pia Johansen fik nemlig et flexjob som mentor på Psykiatrisk Center Amagers ambulatorium, og det er der, hun er lige nu. I 15 timer om ugen arbejder hun med personer med bipolar lidelse i et professionelt team med læger, psykologer og recoverymentorer.

Undervejs har hun sluppet sin offerrolle, hvilket ifølge hende er det bedste, der nogensinde er sket.

»Jeg gider ikke mere at være den, man skal synes, det er synd for,« siger hun med et stort smil. Og det betyder også jeg i mit arbejde siger »Det skal ikke være synd for nogle patienter. Det kan være irriterende, det kan være belastende, men der er ikke nogen, der skal synes det er synd for dem, for så kommer de ingen vegne.«

Recoveryrejsen

Hendes recoveryrejse definerer hun ved at svare på spørgsmålet: Hvad er min identitet og som hun udtrykker det:

»Jeg ved godt, jeg har en lille fire-årig Pia indeni, der synes, det hele er svært. Og jeg ved også, jeg har en 14-årig Pia indeni, der synes, det er svært at være teenager. Jeg har også en 32-årig, der synes alt var frygteligt indeni. Jeg har dem alle sammen med mig, men de er blevet følgesvende. Det er ikke dem, der bestemmer længere.«

Stor taknemmelighed

Det er med en meget stor taknemmelighed, at Pia Johansen følger sine patienter, giver dem en hånd, hepper på dem, glædes med dem, når de har gjort noget, de aldrig har gjort før. Det giver hende en følelse af, at der er mening med hendes liv, og at alle de problemer, hun har været igennem med hendes hoved og hendes sind, har sin berettigelse. Det har været en vej, hvor hun ikke altid har kunnet se, hvad der var rundt om næste hjørne, men som har givet mening til sidst.

Det gav mening til sidst

Pia Johansen føler at hendes psykiske sårbarhed, som det er nu, gør hende til et mere blødt og rummeligt menneske. Det giver hende nogle anderledes facetter. Hun ville ikke have været foruden.

Pia Johansen udtrykker det således: På min gravsten skal der stå: »Det gav mening til sidst.«

januar 2022

33

Stubberupgård

foto af Keyvan E.

Botilbuddet Stubberupgård, der ligger i naturskønne omgivelser ved Borup har i perioden fra 2019 til 2021 gennemgået en større forandring, med om- og tilbygninger. Stubberupgårds 44 beboere kunne den 22. september 2021 fejre afslutning af byggeriet, og at de nu har fået deres egne lejligheder med toilet og bad samt køkken.



Efter første spadestik den 23. maj 2019 blev byggeriet af de 14 nye boliger påbegyndt og håndværkernes skur-by blev etableret og var på stedet under hele byggeriet.



Opførsel af 14 nye lejligheder, alle med egen indgang til den ene side og terrasse til den anden side.



En af de 14 nye lejligheder indrettet med køkkenalrum, badeværelse og soveværelse.



30 beboere boede i genhusningspavilloner i et år på midterområdet, mens de tre eksisterende bygninger blev renoveret.

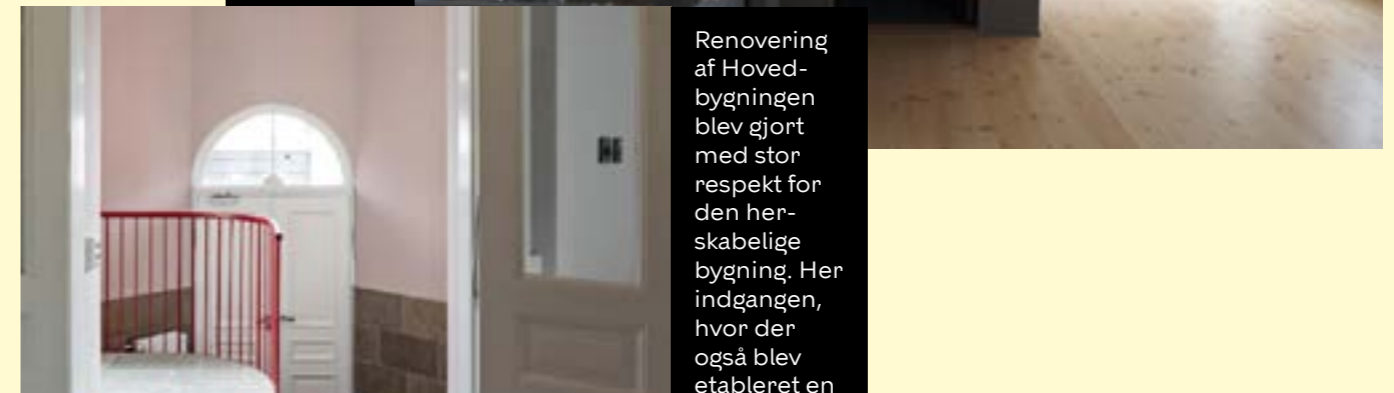
Gloria



Renovering af Boligen – alt var taget ud – kun ydervæggene stod tilbage.



Nyetablet lejlighed i en af de eksisterende bygninger. Alle lejligheder er meget forskellige både i størrelse og indretning.



Renovering af Hovedbygningen blev gjort med stor respekt for den herskabelige bygning. Her indgangen, hvor der også blev etableret en elevator.



Indvielsesfesten den 22. september 2021 – hvor administrerende direktør i Socialforvaltningen i Københavns Kommune Mikkel Boje ønskede tillykke med det flotte resultat – til Botilbudsleder Søs Sabransky og pårørende Jørgen Jørgensen, som sad med i byggeudvalget.

januar 2022

Flammer

af Michael Seitzberg

Der findes et sted
hvor flammerne brænder så skarpt
at selv de blinde blændes
brugt op af tid og rum

Flammer født af mørke
født af apati og manglende medfølelse
en verden der skylles ned af en spiral
bølger griber udsatte borgere

Solen æder sig gennem brændt kød
jeg udsætter mig selv for dette dagligt
ulvehunger efter tasmørke
brænder gennem dage måneder og år

Sex & parforhold

brevkasse

Kære Brevkasse

Jeg er single og drømmer om at få en kæreste. Lige nu har jeg en affære med en gift mand, som siger han vil have mig, men jeg ved ikke om, han virkelig mener det. Hvordan finder jeg ud af om mine følelser er gengældt eller, om jeg bare er én, han har lyst til at have sex med?

Mvh Lise



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.



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

Kære Lise

Inderligt tak for dit spørgsmål fordi det er et tema, der sandsynligvis har eksisteret lige siden giftemålet blev indstiftet.

Det lyder som om, dine følelser for denne mand er i en sådan grad, at du gerne vil være kæreste med ham, hvis han forlader sin partner. Se, nu ved jeg jo ikke, hvor lang tid I har haft en affære kørende, eller hvordan hans hjemlige situation står til. Om der er børn, og hvor gamle de er.

Men jeg kan desværre fortælle dig, at du sandsynligvis må skyde en hvid pil efter, at han forlader sin partner.

Hvorfor siger jeg det? Fordi hvis han mente det, så havde han nok gjort det allerede.

Uanset om de følelser du har, er gengældt eller ej, får denne mand antageligvis lige nu både i pose og sæk. Et veletableret familieliv der udadtil ser ud til at fungere godt - og som giver ham tryghed og status - og sex og romantik med dig, hvor han kan føle sig som en maskulin og eftertragtet supermand og lægge familiære forpligtelser fra sig.

Måske er han så heldig, at du indretter dit liv efter, hvordan det passer ham og er den nemme, sjove og dejlige elskerinde, der altid er velplejet og lækker og har lyst til ham. Og formentlig langt mere lyst til ham end hans partner. Så han her - sammen med dig - kan føle sig begæret og værdsat.

Hvis du ser det fra hans side: hvorfor skulle han have travlt med at blive skilt? Det er både dyrt og smertefuldt. Og meget besværligt. Han vil blive hængt ud som den store skurk, der fravælger familien til fordel for »ny dame« - måske endda »en yngre model«.

Han vil blive peget på som den dårlige far, der svigter i stedet for at blive og kæmpe for familien. Mange - især mænd - ser skilsmisse som en fiasko. At han ikke har været i stand til at sørge for familien og at holde sammen på den. Et kæmpe nederlag i hans maskulinitet. For ikke at tale om hans eget syn på sin status i hans omgangskreds og på jobbet.

Du kan heller ikke vide dig sikker på, hvilken aftale han har med sin ægtefælle. Måske er de enige om at knalde udenom? Måske ved ægtefællen det godt, men lader som ingenting fordi det er nemmere?

Du kan også være så uheldig, at du er faldet for en "notorisk utro". Det er en person, der uanset hvor vidunderligt et parforhold han/hun har, altid vil være utro. Og gerne med flere. Det er spændingen og den uendelige strøm af fysisk bekræftelse der trækker. Også selvom der er meget på spil. Men du vil aldrig få den fulde sandhed at vide, for han vil ønske, at du stadig skal se ham som den eneste ene.

Kæreste Lise, det er selvfølgelig hændt, at en mand eller kvinde har forladt sin ægtefælle og familie til fordel for elskereren eller elskerinden. Men jeg må desværre skuffe dig - overvægten af dem, der IKKE gør det, er langt større. Gå ud og nyd livet med andre singler, der ligesom dig selv gerne vil indgå i et holdbart kæresteforhold.

Kærlig hilsen

Christiane

Muhabet – det betyder kærligt samvær

foto af Daniel Rex-Dybmoose



Muhabet er et aktivitets- og samværstilbud for mennesker med en psykisk sårbarhed med fokus på flygtninge og indvandrere. Det ligger i Bragesgade på Nørrebro, og har åbent på hverdage mellem kl. 12 og 17.



I midten af fællesrummet er der et stort åbent køkken hvor morgenmad og frokost bliver tilberedt af ansatte og frivillige. Morgenmad er fra 12.00 - 13.30 og frokost er kl. 14.30.

Gloria



Der serveres som regel en suppe, og derefter en hovedret. Muhabet får leveret råvarer fra fødevarerbanen og har også en aftale med en slagter der donerer kød til køkkenet.



Morgenmaden er først kl. 12.00, fordi mange har svært ved at falde i søvn, og på den måde kan de nå at starte dagen ud med et måltid. Frokosten bliver serveret lidt sent på dagen, så gæsterne ikke behøver at lave så meget mad om aftenen.



Shabir står i spidsen for ungdomsprojektet »Drømmeklubben«. Han fortæller om at have følt sig udenfor i den fritidsklub, han kom i da han var yngre, og at han altid har tænkt på, at når han fik mulighed for det, så ville han skabe et sted, hvor alle nationaliteter kan mødes. Han tror på, at hvis vi viser vores unge at uanset, hvor man kommer fra og hvem man er, så vil et sted med forståelse for hinanden være rigtig rart.

januar 2022



Ibtisam er fastansat på Muhabet og har arbejdet der i 10 år. Hun fortæller at når man er vant til at komme på Muhabet, så føles det som at være en del af en stor familie. Folk er gode til at hjælpe hinanden og der er et netværk mellem brugerne. Hendes oplevelse er at folk hurtigt falder til på Muhabet.

39

VIL DU MED?

DELTAGERE TIL PEER-GRUPPEFORLØB

Få mulighed for at stå stærkere i din hverdag og bidrag til ny forskning!
Gruppeforløbet **'Vejen til hverdagslivet'** varer 10 uger og afholdes af frivillige, der selv har oplevet psykisk sårbarhed.

Hvis du har lyst til at springe ud i det, kan du få mulighed for at:

- Finde ud af, hvad der er vigtigt for dig, der hvor du er i dit liv
- Prøve at gøre noget nyt, du selv gerne vil
- Få værktøjer, du kan bruge til at komme videre i hverdagen
- Trække på andres erfaringer og spejle dig i mennesker, der forstår

Kontakt Simon, koordinator i København:

☎ tlf. 92 92 08 56

✉ siam@detsocialenetvaerk.dk

📘 facebook.com/Peer-Partnerskabet

🏠 www.peerpartnerskabet.dk

GRATIS

!

Hvis du melder dig til 'Vejen til hverdagslivet' deltager du samtidig i et forskningsprojekt, hvor vi undersøger effekten af peer-gruppeforløbet. Det betyder at:

- Du helt tilfældigt vil blive lodtrukket til enten at komme i peer-gruppeforløb eller kontrolpuljen.
- Du vil bidrage til at skabe nye løsninger og forandring for mennesker med psykisk sårbarhed, hvis du melder dig.
- 'Vejen til hverdagslivet' er et supplement til, hvad du ellers går til at behandling, terapi mm., så det fortsætter du bare med!