



Gloria

Gratis * marts 2022 * Brugerrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 55

Elsk dig selv

Det giver en indre ro og styrke at elske sig selv samt en tro på, at man nok skal klare det

Nanja Holland Hansen, forsker

Akuttilbuddet

Peer-undervisere søges

Medicinnedtrapning

Skribenter
Laila Zekiros
Morten Friis
Anne Reus Christensen

Korrektur
Laila Zekiros

Grafik
Christina Andersen
Joan Joensen

Fotografer
Joan Joensen

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: Modelfoto
Forsidefotograf: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 4. april er mandag den 14. marts

Kære læser

Nogle gange tænker jeg på, hvordan verden ville se ud, hvis vi alle elskede os selv, præcis som vi er, med alle vores skønne og uskønne sider.

Jeg tror mange krige og konflikter ville forsvinde, fordi vi ville være i fred med os selv og derfor have en større tolerance overfor andre mennesker.

Men mange af os er udfordret på at elske os selv, og nogle føler decideret selvhad.

På side 12 og 14 kan du læse om nogle af de gode konsekvenser, det har at elske sig selv, og om hvorfor det spænder ben for vores livskvalitet, hvis vi ikke gør det.

Hvis du har mod på at kaste dig ud i nogle øvelser for at opøve din selvkærlighed og selvmedfølelse, så er der inspiration at hente på side 16.

Gloria var i midten af februar på besøg hos Akuttilbuddet på Nørrebro, det kan du læse mere om på side 28.

Som noget nyt har vi fremover en tegning med lavet af Mads Heje. Han både tegner og skriver en taknemlig tekst til ud fra månedens tema.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Magasin



Indhold

Tema

- 11 Det sværeste i livet - at elske sig selv
Men tag chancen
- 12 Modet til at elske sig selv
Find vejen
- 14 Vær din egen gode ven
Self-compassion er en terapeutisk tilgang
- 16 Kom i gang med self-compassion
Øvelser til selvomsorg
- 28 Akuttilbuddet på Nørrebro
Hjælper dig igennem krisen
- 30 Fra svingdørspatient til kaptajn i eget liv
Akuttilbuddet reddede mig
- 36 Café Kofoeds Kant
Gratis koncerter m.m. på Amager
- 38 Nedtrapning på fuld tid
Jürgen Mark Elwerts personlige historie





Vil du være med til at lave mosaik?



Kompassets mosaik-projekt bliver til et flot flisegulv med logo til vores havepavillon.

Vi laver mosaik mandage fra 12-15 og tirsdage fra 13-15

Alle kan være med, og man behøver ikke at have kendskab til mosaik på forhånd. Ingrid, der står bag projektet, er en super dygtig kunstner, som støtter op i processen undervejs.

Mosaik-projektet er en drop-in aktivitet, som vi er godt i gang med allerede, og der er meget forskelligt, man kan lave og hjælpe til med.

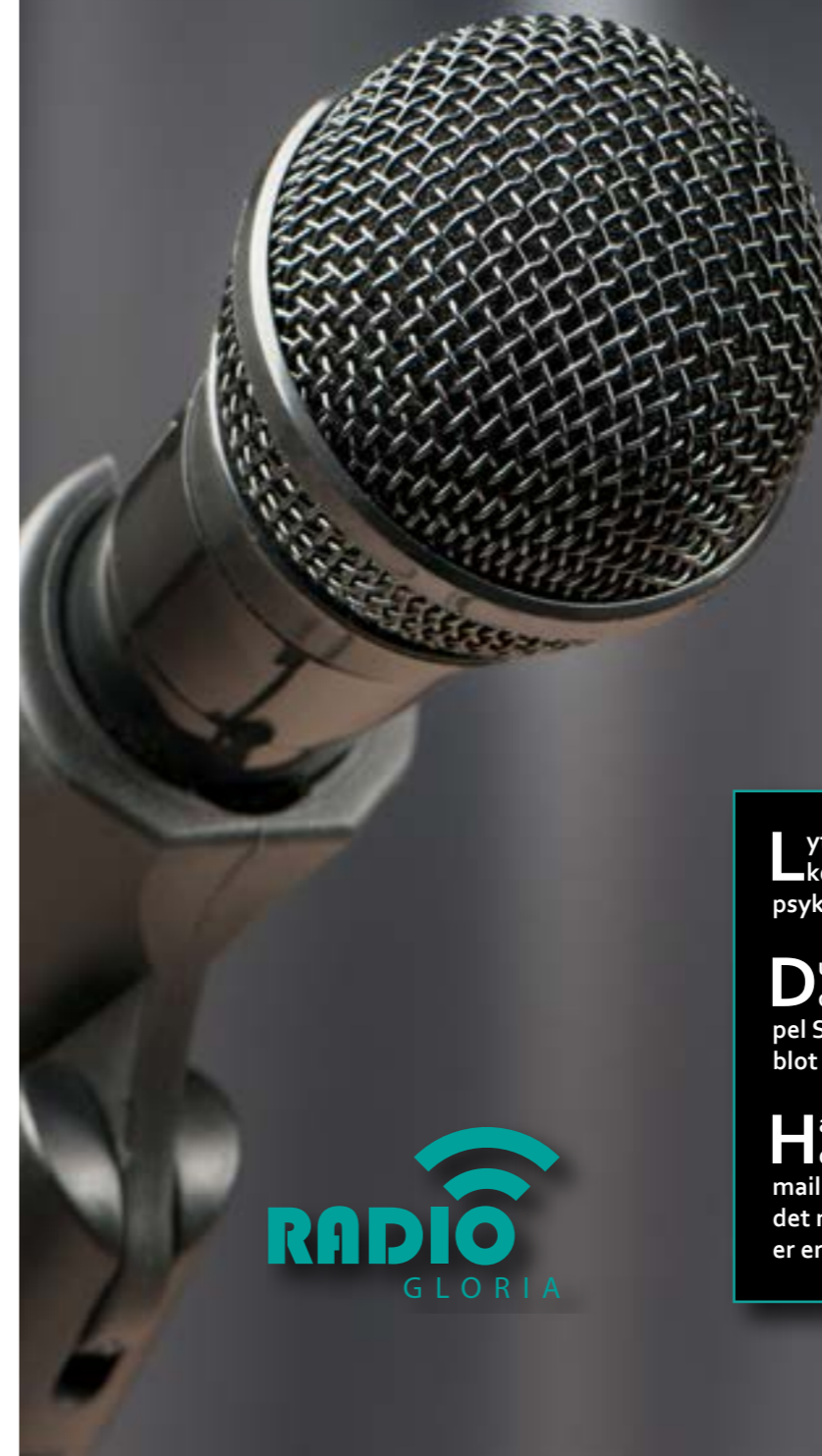
Vi glæder os til at byde dig velkommen.



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.



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

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og dér, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox. Du skriver blot Glorias Radio eller Glorias Podcast i søgefeltet.

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



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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

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

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

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



Quiz

Test din viden om kvindernes internationale kampdag

1. Hvornår blev kvindernes internationale kampdag første gang afholdt herhjemme?

1. 1921
2. 1911
3. 1918

2. Hvor blev ideen om kvindernes internationale kampdag først fremsat?

1. London
2. Paris
3. I folkets hus i København

3. Hvem stillede først forslag om en international kvindekampdag?

1. Clara Zetkin
2. Nina Bang
3. Elna Munch

4. Hvad fejrer man på kvindernes internationale kampdag?

1. Man sætter fokus på kvinders stilling i verden
2. Man sørger over at Metoo har været forgæves
3. Man protesterer over manglende ligestilling

5. Hvornår er kvindernes internationale kampdag?

1. 8. marts
2. 7. marts
3. Alle dage

6. Hvornår anerkendte FN kvindernes internationale kampdag?

1. Det har de aldrig gjort
2. I 1975 i forbindelse med kvindeåret
3. I 1921

7. Hvilken blomst giver man traditionelt til kvinder på kvinders internationale kampdag?

1. Mimoser
2. Gule roser
3. Røde roser

8. Hvilket land har den højeste grad af ligestilling mellem kønnene?

1. Danmark
2. Sverige
3. Schweiz

9. Hvornår kunne kvinder første gang stemme herhjemme?

1. 1909
2. 1915
3. 1918

10. Fra midten af 1970'erne havde man en parole på kvindernes internationale kampdag. Hvilken?

1. Kvindekamp er klassekamp
2. Klassekamp er kvindekamp
3. Begge dele

Svarene finder du på side 19

GØR DET SELV-FORLØB

10 UGERS FORLØB I PINTAS NYE VÆRKSTED

Vil du:

- lære at fikse ting i dit hjem?
- Få støtte til hvordan du selv reparerer dine gamle møbler?
- Styrke dine håndværksmæssige kompetencer i samspil med andre?
- Fordybe dig i gør-det-selv projekter?

Så kontakt os på nedenstående telefonnummer og hør mere om vores forløb.



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

"Ved fordybelse i håndværk skabes ro"

Forløbet foregår på Pinta, i vores nye værksted. For info om startdato, ugedag og tidspunkt, kontakt Thomas på tlf.: 3058 0119

Det filosofiske hjørne

Kære Louise

Modgang i livet er noget vi alle oplever, og derfor er det en afgørende betingelse ved livet at tænke over.

Lad os rejse ca. 2.300 år tilbage i tiden og finde lidt filosofisk modgift, ikke hos en enkelt filosof, men hos en hel tradition der især er blev kendt for at rejse emnet: hvordan forholder vi os i livet med sindsmæssig ro?

Kære Jonas

Jeg er diagnosticeret med emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse, og har svært ved nogle gange at greje livets svære situationer. Hvad siger filosofien om at opleve modgang i livet?

Mvh
Louise



I Stoicismen (ca. 300 f.v.t. – 180) finder vi flere gennemgående pointer som er værd at tage med, når vi oplever modgang i livet. En af disse er opsummeret i Zeno's (ca. 490-425 f.v.t.) citat:

»Lad ingen juble på fremgangens dag, lad ingen segne på modgangens dag, lykkerækkerne veksler«

- Egen oversættelse, Seneca, Natural Questions, Book 3, Preface
Det han siger her er, at modgang og medgang sjældent er konstanter i livet, men altid vil variere mere eller mindre. Med andre ord er de midlertidige. Det kan på overfladen virke banalt, men overvejer du hvor mange af dine værste situationer, følelser og tanker i livet, der faktisk har passeret, så kan du måske se på din nuværende modgang med et mildere blik.

Det tillader dig nemlig at sige, at nok er denne modgang svær, men min erfaring fortæller mig også, at den er midlertidig. Derfor har den lidt mindre magt over mig lige nu og her, da jeg ved, at den enten helt vil forgå, eller i hvert fald ændre sig i intensitet.

En anden stoisk ide, som i mine øjne er et godt supplement til den ovenstående, er at adskille begivenheder fra tanker. Epiktet (ca. 55- 135) opsummerer dette på følgende måde:

»Det er ikke ting, der forstyrrer os, men snarere vores meninger om dem.«

- Egen oversættelse, Epictetus, Enchiridion
Forhold der slutter, sygdom i familien, uheld i trafikken, at tabe sine nøgler, miste en ven. Svære situationer er en præmis i livet, men situationerne i sig selv er hverken gode eller dårlige. Det er nærmere, hvordan vi tænker om dem, når de sker, og efter de er sket, der definerer dem som gode eller dårlige.

Så husk disse to idéer: modgang vil være midlertidig (eller i hvert fald ændre sig løbende), og selvom du ikke har magt til at styre, om der skal være modgang i dit liv, har du magt til at styre, hvordan du skal tænke, føle og være i forhold til denne modgang.

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen

Job og beskæftigelse

Bedre struktur på hverdagen



Tekst og billede: Kurt W. Christjansen

Jeg hedder Conny Mujak og er 57 år gammel. Jeg kom til Boserupvej i 2016. Jeg startede i Erhvervsafdelingen kort efter. Det har blandt andet medført, at jeg efter et års tid holdt op med at ryge hash. Derfor har jeg fået en bedre struktur på min hverdag og har det bedre med mig selv.

Det har også medført, at jeg nu har et godt forhold til min søster igen. Hun kommer tit på besøg i weekenderne, og det sker, at jeg er hjemme hos hende.

Jeg har altid ledt efter noget fast at lave i dagligdagen som også gav mening, og det gjorde det i Erhvervsafdelingen. Det vi laver mest her er små montageopgaver for firmaer ude i byen. Opgaverne er meget varierede, lige fra at lime æsker til græsfrø, sætte pantmærker på sodavandsdåser og strekkoder på lightere med mere. Dette er også med til at gøre dagen mere spændende og udfordrende.

Det sociale i Erhvervsafdelingen er virkelig vigtigt for mig, da jeg holder meget af at være sammen med de andre beboere, som jeg efterhånden kender godt. Jeg er også med til at gøre klar til formiddagskaffe, og en gang imellem laver jeg en lun ret til middag. Dette er med til at skabe en god stemning mellem beboerne.

Jeg håber, at jeg kan blive boende her på Boserupvej og passe mit arbejde, også efter at der bliver bygget om engang ude i fremtiden.

Kort om botilbuddet Boserupvej
Botilbuddet Boserupvej ligger i naturskønne omgivelser i Roskilde Kommune, tæt på fjorden og bymidten. Der er plads til 106 beboere fordelt på 6 huse samt nogle mere selvstændige boliger. Boserupvej er et botilbud for borgere med angst, depression, personlighedsforstyrrelser og forandret virkelighedsopfattelse. Her vægtes beskæftigelse og meningsfulde aktiviteter højt.

Gloria

Det sværeste i livet – **TEMA** at elske sig selv

af Morten Friis

Det at elske sig selv er en lang vej man selv må gå.

Foto: Colourbox.



Der står mange forhindringer i vejen når ens højeste ønske er at elske sig selv, og det at elske sig selv er en lang vej, man selv må gå.

I præst og psykoterapeut Ilse Sands bog »Elsk dig selv« fokuserer hun på de forhindringer, der er, når målet er at elske sig selv. Og den største forhindring er lavt selvværd og høje standarder. Med lavt selvværd mener hun, den opfattelse vi har af os selv, og at den ofte kan være meget negativt præget. Og med høje standarder mener hun, at vi kan have en tendens til at stille meget høje krav til os selv, før vi mener, vi er værd at blive elsket af andre og derfor også elske os selv.

Tag chancen

Ilse Sands enkle råd er at tage chancen og holde op med at gøre os selv så mange anstrengelser for at blive værd at elske. Det kan godt være, at vi ikke tror på det i begyndelsen, men når vi først har taget chancen, så kommer troen automatisk bagefter. Det handler simpelthen om at have modet til at vise, hvem du er og dermed blive elsket for præcis den, du er. Og det betyder også, at når du accepterer, hvem du selv er, så kan du også begynde at elske dig selv.

Kærlighedens pris

Præst og psykoterapeut Bent Falk understreger i sin bog Kærlighedens Pris, at kærlighed hverken kan købes eller sælges. Han lægger vægt på at det

vigtigste i livet er gratis. Og det er en vigtig pointe, når det gælder kunsten at elske sig selv. Stiller man alt for mange krav til, hvordan man skal være for at blive elsket, så er det også tilsvarende vanskeligt at elske sig selv. Hvis prisen for at elske sig selv er for høj, så bliver kærligheden for dyrekøbt.

Din værste kritiker

Den amerikanske psykoterapeut Sharon Martin fortæller på sin blog, at for mange mennesker er det umage meget lettere at elske sine nærmeste end at elske sig selv. Når det kommer til at elske sig selv, bliver vi vores egne værste kritikere. Hele omdrejningspunktet for at elske sig selv er ifølge Sharon Martin at være hudløst ærlig. Hvis vi har et forvrænget selvbillede, har vi jo ikke noget at elske. Er vi tro mod lige præcis den vi er, så er der basis for et liv, hvor kærligheden til os selv bliver en fast følgesvend.

Kilder:

Ilse Sand: *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*. 2017. Forlaget Ammentorp

Bent Falk: *Kærlighedens pris*. 2018. Forlaget Anis

Sharon Martin. *How to Love Yourself: 22 Simple Ideas*. Blog: *Live well and love your life*.

Modet til at elske sig selv

TEMA

af Morten Friis • foto af Ray Calo



Nanja Holland Hansen forsker i compassion træning og mental sundhed på Århus Universitet, Klinisk Medicin, Dansk Center for Mindfulness. Hun er Senior CCT-instruktør ved the Compassion Institute i USA, certificeret CCT-instruktør fra Stanford University i USA og autoriseret psykolog i Danmark og USA. Hun har skrevet adskillige artikler og bog-kapitler om de historiske og nuværende tendenser, trends og udviklinger i rådgivning og psykoterapi i Danmark. Hun har publiceret artikler om compassion-træning til pårørende, til mennesker med en psykisk lidelse og er forfatter til bogen »Compassion: Lær at rumme svære følelser«.

**Forsker på Dansk Center for Mindfulness på Århus Universitet
Nanja Holland Hansen mener, at når vi erkender, at der er flere
ligheder mellem os og de mennesker, vi omgiver os med, så er
det meget lettere at finde vejen til at elske sig selv.**

Gloria

Det at elske sig selv kræver især en ting, nemlig et meget stort mod.

»Min oplevelse er, at når vi tør at være modige, og når vi tør at være sårbare i forhold til, at vi er mennesker på godt og ondt, så begynder vi at få en oplevelse af, at jo mere vi kan være i de her svære følelser, vi har dagligt, og jo mere vi kan tillade, at de eksisterer, og erkende at det ikke gør os til dårlige mennesker, jo mere øger det vores mentale sundhed,« siger Nanja Holland Hansen.

De mange forhindringer

Men vejen til at elske sig selv er brolagt med en lang række forhindringer. En af dem er prisen for kærligheden. Hvis vores krav til os selv er alt for høje, så bliver vejen til at elske os selv også meget lang.

»Hvis jeg tænker, at jeg får kærlighed ved, at jeg er perfekt, superdygtig til et eller andet, og det er det, der gør, at jeg fortjener at få kærlighed, så er kærligheden for dyrekøbt, fordi det vil skabe en masse angst i mig. Fordi det vil jo aldrig komme indefra. Det vil hele tiden komme udefra. Vi kalder det også betinget selvværd,« forklarer Nanja Holland Hansen.

Selvbeprejdelse

En anden af hovedfjenderne, når det gælder at elske sig selv, er selvbeprejdelse. Nanja Holland Hansen mener, at det er noget, der stammer helt tilbage til de tidlige civilisationer.

»Hvis vi undersøger, hvad handler de der selvbeprejdelse om, så kan vi tænke på selvbeprejdelse, og den skam det afføder som værende en måde, hvorpå vi sørger for, vi kan være en del af flokken, så vi kan overleve. Hvis nu jeg har sagt et eller andet i en gruppe, og jeg tænker efterfølgende: Hold kæft, det var bare dumt sagt. Og gad vide, hvad de ikke tænker om mig nu. En måde jeg kan anskue den selvbeprejdelse på ville være, at i virkeligheden så er det en frygt, det handler om. Jeg vil helst ikke udstødes af den flok, jeg tilhører. Der er ingen af os, der ønsker at være ensomme eller isolerede.«

Selvhadet og balancen

Endnu stærkere end selvbeprejdelse er det selvhad.

»Selvhad er jo voldsomt tyngende og så ødelæggende. Fordi selvhad har jo også følelser af væmmelse og afsky og virkelig sådan en grundlæggende opfattelse af, at man er helt forkert. Og det er jo voldsomt at skulle gå rundt med den oplevelse af en selv. Og det er jo også derfor, at det

oftest medfører så meget dårligdom,« siger Nanja Holland Hansen.

Hun understreger, at det hér er meget vigtigt at få balance i vores selvbillede, og det er noget, der kan trænes.

»Vi skal simpelthen begynde at øve os på at få balance ind, fordi vi har alle sammen sider af os selv, som ikke er ret skønne, men det definerer jo ikke, hvem vi er. Vi har nemlig også sider af os selv, som er helt fantastiske og smukke. Så det er meget vigtigt at træne evnen til, at det er et både-og. Du kan både have skønne og ikke-skønne sider på selv og samme tid.«

Træningsprogrammet

Hvis man oplever følelsen af selvhad og selvbeprejdelse, er der hjælp at hente. Nanja Holland Hansen fortæller, at Dansk Center for Mindfulness har en masse øvelser liggende online, som alle har fri adgang til. Her kan man blandt andet træne at genvinde følelsen af, at der er en fælles medmenneskelighed, træne evnen til at knytte an til andre, og lære at vi er meget mere ens, end vi er forskellige.

»Der kan ofte være en meget stor følelse af lettelse at have den viden,« siger Nanja Holland Hansen. På side 16 her i magasinet kan man også finde en række øvelser.

Ud på den anden side

Hvad sker der så, når man får denne følelse af selvkærlighed og føler, man kommer nærmere på at elske sig selv?

Nanja Holland Hansen forklarer det sådan her: »Det giver en indre ro. En indre styrke. Det er som om, at ens grundlæggende måde at være i verden på er ret rolig og ret stabil. Fordi verden sker jo hele tiden. Vi får jo konstant impulser, og der sker oftest ting, som er svære i hverdagen. Men når vi har den der indre stabilitet, så er der også sådan en grundlæggende viden om at: Jeg skal nok klare det. Og at være i verden ud fra det sted, skaber en kæmpestyrke i os som mennesker. En erkendelse af at man laver fejl hele tiden. At man også kommer til at sige alt muligt forkert, og at det er helt i orden. At man grundlæggende ved at hver eneste dag, så arbejder man fra et sted, som føles meget ærligt og meget kærligt i en selv.«

marts 2022

13

Vær din egen gode ven

TEMA

Af Laila Zekiros

Hvad ville jeg sige til en god ven i en lignende situation, siger Nina Werner, psykolog og forfatter af »Fra selvkritik til self-compassion.

Foto: Hanne Fuglbjerg



Self-compassion, som betyder selvmedfølelse eller selvomsorg, handler om, hvordan vi kan være med os selv på en god måde, når noget bliver svært, eller vi møder modstand i livet.

Self-compassion er en terapeutisk tilgang, der har vundet indpas i klinisk psykologi over de seneste årtier. Måske kender du allerede det selvmedfølelse spørgsmål, du kan stille dig selv: Hvad ville jeg sige til en god ven i en lignende svær situation? Ifølge Nina Werner, psykolog og forfatter af *Fra selvkritik til self-compassion*, handler selvmedfølelse om at være sin egen omsorgsfulde ven. »Self-compassion er evnen til at være lige så medfølelse med sig selv, når man har det svært, som man typisk er med andre mennesker, man holder af,« siger hun.

Djæveln på skulderen

Den indre kritiker får alt for meget taletid hos de fleste. Forsøg viser, at 78% af os er mere medfø-

lende over for andre, end vi er over for os selv. Denne selvkritik er en naturlig funktion, da mennesket er flokdyr, fortæller Nina Werner. For at kunne blive i flokken, skal vi altså sikre, at vores handlinger er til gavn for flokken. Derfor opstår spørgsmål som: Er jeg god nok? Gør jeg det godt nok? Var det dumt sagt eller spurgt? Skulle jeg aldrig have gjort det? »Det er en medfødt tilbøjelighed, at vi er opmærksomme på os selv, og den er i flokdyrets tjeneste. Men selvkritikken løber løbsk og kommer fuldstændig ud af kontrol,« siger Nina Werner. »Self-compassion er evnen til at være med sig selv på en måde, så man ikke gør det dobbelt svært ved at gå til angreb på sig selv med kritik.«

Gloria

Self-compassion virker

Nina Werners arbejde med self-compassion er underbygget af forskningen, som er ret entydig og positiv. Den viser nemlig, at selvomsorg har en signifikant effekt på blandt andet stress, depression, angst og lavt selvværd, og det fører til større livsglæde og bedre relationer.

»Jo mere rummelig, du er med dig selv, jo mindre presset er du indvendig, og desto mere hensigtsmæssig er du i relationer,« siger hun. Det er ikke kun sindet, der har godt af self-compassion. Forskning viser også en tendens til øget fysisk sundhed, når du giver dig selv omsorg. Ligesom vi ønsker vores børn et godt liv med sund mad, fysisk aktivitet og gode oplevelser, får vi gennem selvomsorg samme indstilling til os selv.

Mindfulness som medspiller

Nina Werner ser mindfulness og self-compassion som supplement til hinanden. Vi bruger mindfulness, når vi mærker en sammentrækning i kroppen, at noget bliver svært, eller at vi bliver i dårligt humør. Med en mindful tilgang til vores kropslige eller følelsesmæssige reaktioner, kan vi spørge os selv: Hvad sker der lige nu? Hvad fortæller jeg mig selv? Hvordan er jeg i gang med at behandle mig selv?

»Man bliver nødt til at mærke, hvad man har brug for, før man kan respondere med selvomsorg, og samtidig har man også brug for selvomsorgen for

at kunne tåle at kigge på sin virkelighed en gang imellem. Mindfulness og self-compassion er hinandens forudsætninger for, at det bliver godt,« siger Nina Werner.

Hav terapeuten med

Selvom du sagtens kan gå i gang med at bruge self-compassion på egen hånd, er det ifølge Nina Werner en god ide at gøre det med en terapeut. »Når vi begynder at give os selv, det vi har manglet, så kommer man også nemt i kontakt med alle de gange, man har manglet det. Det er en del af helingen, men man skal ikke undervurdere den reaktion. Det er vigtigt at have nogen at holde i hånden undervejs,« siger hun.

Lev vel

Ifølge Nina Werner gør selvomsorg dig hverken selvcentreret, selvfed, doven eller uambitiøs. »Der er mange, der tænker, at de kun når nogle vegne i livet, fordi de er selvkritiske og selv-pacende. Forskningen viser helt klart, at du ikke bliver mindre ambitiøs af self-compassion. Om noget så kan du opleve at få bedre drive, fordi du ikke aktiverer dig selv fra et trusselsfundament, hvor du risikerer ikke at være god nok. I stedet aktiverer du dig selv fra et fundament, der hedder: 'Jeg er god nok'. Når man kommer fra et parasympatisk følelsessystem, hvor man har det sådan, så præsterer man faktisk tit bedre,« siger Nina Werner.



»Jo mere rummelig, du er med dig selv, jo mindre presset er du indvendig, og desto mere hensigtsmæssig er du i relationer,« siger Nina Werner. Foto: Colourbox

marts 2022

15

Kom i gang med self-compassion

Af Laila Zekiros



Her finder du nogle enkle teknikker og øvelser til selvomsorg.

Nogle af metoderne er beregnet til at aktivere den del af nervesystemet, der hjælper med afslapning i krop og sind ved at sænke puls og blodtryk.

Andre øvelser bruger berøring, som udløser dokumenterbart oxytocin, "kærlighedshormonet", som øger følelsen af lykke og velvære.

Andre metoder igen handler om at skrue ned for din indre kritikker og give mere plads til selvmedfølelse.

Det kan måske føles lidt underligt eller akavet i starten, men det bliver hurtigt nemmere og vil føles mere naturligt og endda rart at give dig selv den omsorg, du fortjener.

- Læg en beroligende hånd eller begge på hjertet, eller én på hjertet og den anden på maven, og mærk varmen synke ind i kroppen.
- Læg hånden på overarmen og nus den lidt, eller giv dig selv et kram, som hvis du får et kram af én, du holder af.
- Tag dybe indåndinger, og gør udåndingen en anelse længere end indåndingen, fx ved at tælle til tre på indånding og til fire på udånding. Se om du med tiden kan gøre udånding dobbelt så lang som indånding.
- Spørg dig selv, hvad du naturligt ville sige til en ven i en lignende svær situation, og begynd at øve at sige det samme til dig selv, med samme venlige tone. Tonen er afgørende for, om du aktiverer dit beroligende følelsessystem.
- Indret din dag rarest muligt med ting, der glæder sjæl og hjerte.
- Tag en pause, og bliv nærværende med dig selv. Anerkend din smerte. Husk at modgang er en del af det at være menneske, og du er ikke alene. Giv dig selv den venlighed og omsorg, du har brug for lige i det øjeblik.

Du kan finde flere – og mere dybdegående – teknikker i Nina Werners bog "Fra selvkritik til self-compassion", som udkom i 2020. Clarissa Corneliussen og Anita Abel Hansen har guidede self-compassion meditationer på dansk her: compassioncompany.com/guidede-meditationer/mindful-self-compassion/

Gloria



Kender du det?

Du er kørt lidt død i de samme opskrifter, eller du er træt af at spise færdigretter til aftensmad.

Vær med i køkkenet

Så kan denne drop-in aktivitet være noget for dig.

Du får ny inspiration og mulighed for at afprøve nye opskrifter, som du også selv kan foreslå. Du behøver ikke at have erfaring med at stå i et køkken.

Det kræver blot, at du er nysgerrig og har lyst til at lave mad.

Maden sættes til salg i vores lille café. Alle, som kommer på Café Rose, har mulighed for at købe en portion.

Tirsdage og torsdage kl. 10-13

Tilmelding er ikke nødvendig, men kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.
Marianne har tlf.: 23 67 26 25



CAFÉ ROSE

Aktivitets- og Samværstilbud

Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 36 46 72 21 • caferose@kk.dk

marts 2022

17

Er du kreativ? - men bange for at vise det frem?

Måske har du en drøm om at komme op på scenen, gøre en tekst færdig, udstille din kunst eller vise det, du laver til dine venner og familie? Men synes, at det er overvældende og angstprovokerende?

Så er dette hold i Aftenskolen Fountain House lige noget for dig!

På holdet lærer du at vise din kreativitet frem - på det niveau, du er klar til - og tage små skridt hen imod dine kreative drømme.



Kursus:

Slip kreativiteten løs!

Når kreativiteten skal vises frem - sammen med angsten

Tid:

08/4 - 17/6 2022

Sted:

Fredage kl. 9.45-11.45

Fountain House

Pris:

Teglværksgade 22, 2100 Kbh. Ø

400 kr. / 500 kr.

Tilmelding:

www.aftenskolenfh.dk/kurser

- se under "Filosofi og Psykologi"

Kontakt:

Frida på fridajacobi@gmail.com

Gloria

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i marts 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, 2-3, 3-1, 4-1, 5-1, 6-2, 7-1, 8-3, 9-1, 10-3

Glorias kommende temaer

April:

Angst

Udkommer
4. april

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.

Maj:

Motivation

Udkommer
2. maj

marts 2022

19

Aktiviteter i marts

Kompasset

Mandag

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 10.30-13.00: Kursus - Ro og styrke i Krop og Sind (opstart 14. marts)
- 12.00-13.30: Mosaik - forberedelse
- 13.30-15.30: NADA

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Samtalesalon
- 13.00-15.00: Mosaik
- 14.00-15.00: Fællesmøde (den fjerde torsdag i måneden)

Fredag

- 10.00-12.00: kursus "Identitet og relationer" (opstart 4. marts)
- 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 ●
- 14.00-15.00: Introduktion til Pinta. Første mandag hver måned ●

Pinta

Tirsdag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00: Løbegruppe
- 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) ●
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb ●
- 11.30-13.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser

Fredag

- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●
- 14.00-15.00: Fællessang/musik
- 14.15-15.15: NADA ●

- Tilmelding på 38 79 90 86
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Kræver tilmelding til Miki senest torsdag ugen før
- Visiteres af sagsbehandler
- Kræver tilmelding til Isabel eller Maria
- Kræver tilmelding til Simone eller Maria J
- Kræver tilmelding til Jacob
- Kræver tilmeding til Dorthe
- Kræver tilmelding til Thomas
- kræver tilmelding til medarbejder
- Kontakt Lise for info

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandag

- 13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdag

- 12.00-15.00: Muld & Mennesker. Frisk luft, kaffe og bål i Lersøgrøftens Integrationsbyhave – vi mødes i haven ●

Onsdag

- 13.00-14.30: Mokka & Museer. Tjek facebook, eller ring for nærmere info om, hvor turen går hen ●
- 17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag i lige uger ●

Torsdag

- 13.00-14.00: Hop i havnen (vinterbadning). Afgang fra Svendborggade ●

Fredag

- 13.00-14.30: Brætspil/quiz-fredag. Se Facebook for aktivitet den pågældende dag ●

- Tilmelding nødvendig. Ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen

Ungehus Cph

Mandag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 11.00-12.00: Ungeliv
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.00-15.00: Brætspil
- 17.00-18.00: Studiestøtte
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-14.00: Madkursus ●
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Ungehus Cph

Onsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørebro United. Vi mødes i Ungehuset
- 13.00-15.00: Temasport. Vi spiller badminton uge 10-15

Torsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada
- 11.00-12.00: Workshop. Vi arbejder med fotografering, redigering og print
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Krea workshop ●
- 13.00-15.00: Musik i salen

Fredag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada
- 10.15-12.00: Fitness
- 11.00: Rundvisning
- 13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den første fredag i måneden

Sammen på udflugt

1.marts tager vi fra Ungehuset kl. 10.15 og besøger Den Sociale Blomsterhave, hvor vi hører om muligheder for praktisk og frivilligjobs. Vi laver (gratis) frokost sammen derude af havens afgrøder og urter.

8. marts besøger vi Arbejdermuseet, hvor vi både har adgang til den faste udstilling om formiddagen og skal deltage i undervisningsforløb om Aktivisme kl. 13.15. Vi tager sammen afsted fra huset kl. 10.30. Der er mulighed for at spise madpakker i caféen.

22. marts er der kulturoplevelser i kunsthallen, Copenhagen Contemporary, hvor vi har en guidet rundvisning i udstillingen 'Light and Space'. Vi mødes i Ungehuset kl. 10.15.

29. marts Kan du komme med på naturstedet Strejf ved Utterslevmose. Vi tager afsted fra Ungehuset kl. 10 (cykel eller bus) og lukker Strejf ned kl.15.00. Du får mulighed for at lave yoga, mad over bål og nyde de smukke omgivelser.

NB:

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

- Vi kører med månedlige temaer. Vi leger med ler
- Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

Aktiviteter i marts

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 nyt af gammelt tøj ●

14.00-15.00: Vinyasa yoga

14.00-15.00: Åbent hus sidste mandag hver måned. Introduktion til Ottilia

Tirsdag

09.30-12.30: Keramik/modellering

10.00-12.00: Gruppeforløb S85 ●

12.30-13.30: NADA ●

13.00-15.30: Syning. Månedstema: Applikationer ●

13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse

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. (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 ● ●

13.00-14.00: Ugeplanlægning hvor du kan planlægge din kommende weekend eller uge og prioritere, det du ønsker

14.00-15.00: Hjælp til E-boks og Nem-id.

14.00-15.00: Styrketræning

Fredag

10.00-11.00: Hatha Yoga – rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●

10.00-15.00: Undervisning i keramik. Fokus på teknik og fordybelse. ●

11.30-23.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser

12.30-14.00: Søvngruppe ●

Ottilia

Fredag

12.30-14.00: Sansesgruppe. Håndter sanseindtryk i hverdagen. ●

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding til Maria S
- Visiteres af sagsbehandler
- Tilmelding til Isabelle på tlf.: 30 58 03 00
- Tilmelding ved Simone eller Maria J
- Tilmelding til Simone eller Maria S
- Tilmelding til Maria S eller Maria J..
- Tilmelding til Isabelle eller Simone
- Tilmelding til Isabelle eller Maria S
- Tilmelding på 27 22 12 93

Kontakten

Mandag

Lukket

Tirsdag

13.00-14.00: Fællessang og musik

14.30-16.00: NADA

Onsdag

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

13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden

13.00-14.30: Tegning og maling

14.30-15.45: Spil

Torsdag

13.00-14.00: Fællessang og musik

14.30-16.00: NADA

Fredag

13.00-16.00: Tegning

14.30-15.45: Spil

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 ●

Tirsdag

12.00: Smørrebrød

12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

14.00-14.30: Velværegruppe - hver anden tirsdag i ulige uger

16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

13.00-14.00: Brugermøde

14.30-16.00: Billedkunst og maling (hold 1) ●

16.15-17.45: Billedkunst og maling (hold 2) ●

Torsdag

10.00-10.45: Samspil ●

11.00-12.55: Guitar ●

13.00-14.00: Miljøgruppe (sidste torsdag i måneden)

14.00-15.40: It-undervisning ●

16.00-17.40: Foto ●

Fredag

11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

13.10-14.40: Sang ●

18.00-20.00: Bingo (sidste fredag i måneden)

● Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

Fountain House

Mandag

09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf

10.00-12.00: Eksistensfilosofi med Jesper Bering

10.00-12.00: Yoga flow og bindevæv med Krystyna Kowalsk

12.00-14.00: STU Kursus: kreativ skrivning med Helle Merete

13.00-15.00: Sensitiv yoga for kvinder med Krystyna Kowalski

13.00-15.30: Tegning og maling ved Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skriveværksted med Nina

Fountain House

Tirsdag

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

09.30-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen

10.00-12.00: Foto med nye øjne med Henriette Lykke

12.30-16.00: Indspil og udgiv en sang

13.00-15.00: Kunst med fotografi, collage og poesi med Henriette Lykke

13.00-15.00: Make-up og hårstyling med Petra Olesen

14.30-18.00: Sang og stemmestræning med Lone Selmer

15.15-17.15: Skab din egen fotobog med Henriette Lykke

15.30-18.00: Kreamik med Sidse

Onsdag

09.30-12.00: Håndarbejde med Marianne Johnstad

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix

13.00-15.00: Filosofisk psykologi med Marianne Møller

13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad

Torsdag

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

10.00-12.00: Politik, filosofi og samfund med Jesper Bering

12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.45: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

13.00-15.00 Klaver - begynder og let øvede med Kristian

15.30-18.00: Rocksamspil med Kristian

Fredag

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

10.00-12.00: Slip kreativiteten løs med Frida Jacobi

12.00-14.30: Blomsterbinding med Tanja Ærtebjerg

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

NB:

Tilmelding på Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

Aktiviteter i marts

ASPA

Mandag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi m.m. ●
- 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 m.m. ●
- 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 m.m. ●
- 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 m.m. ●
- 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 ved 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 m.m. ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.00-13.30: Fysisk og mental sundhed. Løbende optag ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: Ungecafé – fællesskab og events for unge 18+ ●

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

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

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Café Rose

Mandag

- Book tid - individuel sundhedssamtale
- 10.30-11.30: De grønne fingre
- 11.00-14.00: Samvær og gåtur med Peer2Peer

Tirsdag

- 10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-15.30: IT-hjælp
- 14.00-15.30: Samtalesalon
- 14.00-15.00: Fællesmøde. Afholdes den første tirsdag i måneden

Onsdag

- 12.30-14.00: Samvær og samtale
- 13.00-14.00: IT-hjælp
- 14.00-15.30: Yin yoga

Torsdag

- 10.00-12.00: Meditativ tegning
- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 12.00-12.30 Fællesspisning ●
- 14.00-15.30: Temaeftermiddag(når der ikke er fællesmøde)

Fredag

- Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

marts 2022

Weshelter Offsides sociale haver

Onsdag

- 11.00 d. 9. marts: Såning af andet hold udplantningsplanter ●
- 11.00 d. 16. marts: Podning af frugttræer ●
- 11.00 d. 23. marts: Podning af frugttræer forsat ●
- 11.00 d. 30. marts: Såning og prikling af udplantningsplanter ●

- Tilmelding til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32 eller Gerda på telefon 21 15 06 03 nødvendig, eller mail osh@weshelter.dk

25

Aktiviteter i marts

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

10.30: Nabo-duks - praktiske opgaver
12.30-13.30: Dans og bevægelse
14.00-15.00: Fællesmøde den 2. og den sidste torsdag i måneden

Fredag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Søndag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

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: 9.00-16.00
Tirs: 9.00-18.00
Ons: 9.00-16.00
Tors: 9.00-20.00
fre: 9.00-21.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

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

Åbningstider:

Man-fre: 11.00-20.00
Weekender og
helligdage: 11.00-17.00

Adresser og åbningstider

Fountain House

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

Åbningstider:

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

Aftenskolen kan have under-
visning udenfor normal åb-
ningstid.

www.fountain-house.dk

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 3036 8070

Åbningstider:

Man: 10.00-20.00
Tirs, tors og fre: 10.00-16.00
Ons: 10.00-20.00
Lørdag: Lukket
Søn- og helligdage: 11.00-16.00

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

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: 9.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Pinta

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

Åbningstider:

Man: 9.30 - 15.45
Tirs: 9.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 9.30-15.45
Fre: 9.30-15.15

Café Rose

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

Weshelter Offsides sociale haver

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

Akuttilbuddet hjælper dig gennem kriser

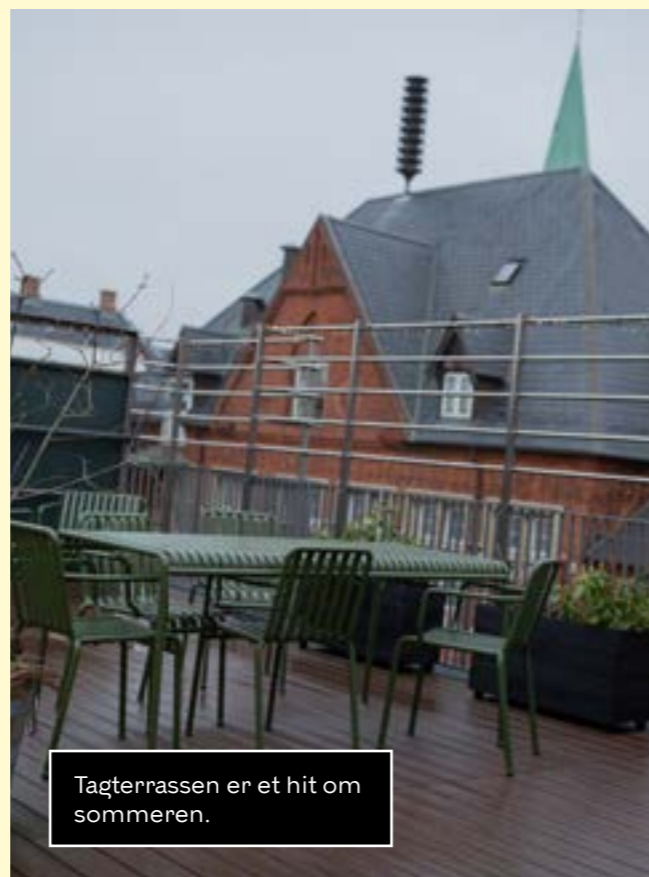
af Laila Zekiros • foto af Joan Joensen



Det døgnåbne Akuttilbuddet er en tidlig intervention, der forebygger indlæggelse og sikrer, at du kan blive boende i egen bolig.

Hvert år ringer en telefon i Griffenfeldsgade på Nørrebro omkring 11.000 gange, når borgere med en akut psykisk krise eller pårørende henvender sig til Akuttilbuddet. Her kan Københavnske borgere i egen bolig modtage socialpædagogisk bistand ved pludseligt opståede psykiske kriser, der ikke kræver indlæggelse.

Udover den kortvarige knitren af en affaldspose, der bliver skiftet og de lette trin af en medarbejders tur til kaffemaskinen i det store fælleskøkken, er der stille i de lyse omgivelser med skrå vægge og fyldige planter. Og det er meget bevidst. Det er nemlig meningen, at Akuttilbuddet skal være et sted, hvor du kan få den fornødne ro til at arbejde med den krise, du måtte stå i.



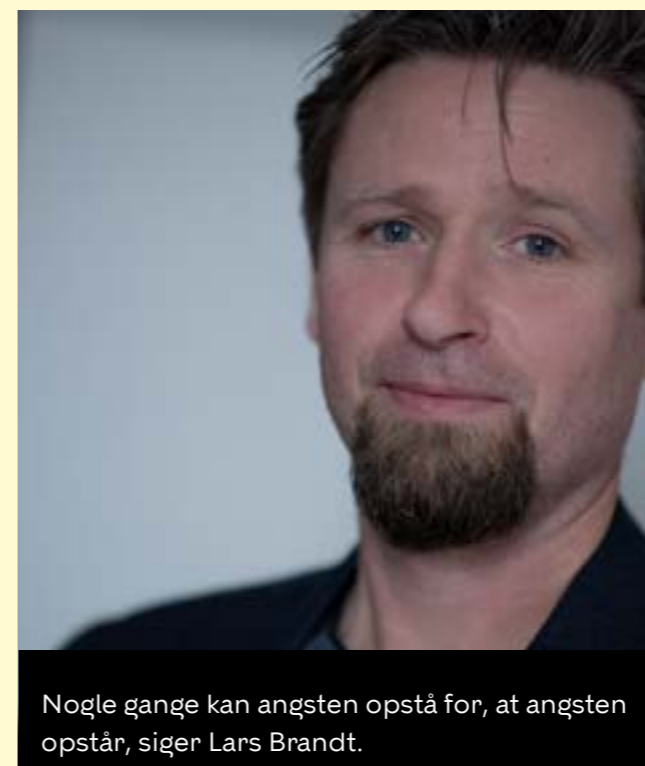
Gloria

Start med at ringe

Akuttilbuddets ydelse er firbenet: telefonisk og personlig samtale, akutophold i op til fem dage, og korttidsophold i op til tre måneder.

Deres kerneydelse er den døgnåbne telefon, hvor socialpædagogisk og sundhedsfagligt personale sidder klar til at lytte og tale om den selvoplevede krise. »Typiske problematikker drejer sig om angst, ensomhed, sociale fobier, eller livshændelser i forbindelse med studie, skilsmisse, eller udfordringer med børn eller forældre,« siger Lars Brandt, leder af Akuttilbuddet i Københavns Kommune.

»Nogle gange kan angsten opstå for, at angsten opstår. Når du ved, at der er et døgntilbud, så opstår angsten måske ikke, fordi du ved, at du kan ringe, hvis du får brug for det,« siger han. Men hvis telefonsamtalen ikke er nok, så kan du komme ind til en personlig samtale og eventuelt overnatning.



Akutopholdet

Ved et ophold udarbejder du en plan sammen med din kontaktperson. Akuttilbuddets socialpædagogiske bistand består af en daglig samtale, hvor din kontaktperson spejler de mål, du har sat for opholdet. I ser på, hvilke delmål du har nået, hvad du ønsker at arbejde med den pågældende dag, hvad du har brug for personalestøtte til, og hvad du selv kan håndtere.

Formålet med kriseplanen er at ruste dig til at vende hjem igen, hvor du kan arbejde videre

på egen hånd med de mål, du satte for dig selv i Akuttilbuddet. Oplever du et tilbagefald eller nye udfordringer, som du har brug for hjælp til, kan du kontakte Akuttilbuddet igen.

»Vi har fokus på, at man skal være her så længe, det giver mening. Hvis formålet med opholdet er opfyldt, eller vi oplever, at du er i stand til at returnere til egen bolig, så skal man afsluttes tidligere,« siger Lars Brandt.

Når der er brug for mere tid

I nogle tilfælde kan der være behov for et længere ophold. Her er der så mulighed for at få et korttidsophold i op til tre måneder, hvor du kan arbejde mere langsigtet. Akuttilbuddet selvvisiterer til korttidspladserne. Gennem en visitationssamtale vurderer personalet, om Akuttilbuddet kan understøtte dine ønsker og behov. Hvad enten du er på et akut- eller korttidsophold, skal dine mål handle om noget, du reelt kan ændre på.

»De mål du sætter for opholdet, skal handle om selvudvikling, som Akuttilbuddet kan understøtte og ikke dreje sig om ydre omstændigheder, som vi ikke kan gøre noget ved,« siger Lars Brandt.

Det praktiske

Under dit ophold på Akuttilbuddet forventes du at kunne varetage egen hygiejne, madlavning og medicinering. Du skal være indstillet på at ville arbejde med dig selv og aktivt medvirke i den proces. Akuttilbuddet kan ikke tilbyde ophold ved aktivt misbrug eller adfærd, der er forstyrrende for andre brugere af tilbuddet.

Hvis Lars Brandt skulle ønske én ting for Akuttilbuddet, så er det en ekstra telefonlinje. Der er kun én lige nu, så du skal måske forsøge et par gange, før du kommer igennem. Du opfordres til at ringe før, du kommer ind, så personalet kan stå klar til at tage godt imod dig.

Lars Brandt har siden interviewet fået nyt arbejde efter 17 år i Københavns Kommune. Tilbudsleder Sibel Arslan er derfor konstitueret leder på Akuttilbuddet ved redaktionens deadline.

Du kan kontakte Akuttilbuddet på 33 17 29 00.

De bor i Griffenfeldsgade 46, 3. sal, 2200 København N.

Fra svingdørspatient til kaptajn i eget liv

af Laila Zekiros • foto: Colourbox

Efter mange år med hyppige indlæggelser i psykiatrien, bruger Rosa den forebyggende indsats Akuttilluddet med stor succes.

En ny vej

I 2015 trådte Rosa – som ønsker at være anonym men bruger i stedet navnet Rosa – ind ad døren på Akuttilluddet. Hun var lige blevet udskrevet efter indlæggelse i psykiatrien, og hendes støt-teforløb skulle afsluttes. Hendes sygeplejerske tænkte tilbuddet kunne understøtte Rosas fortsatte proces, så sammen tog de ind til en snak på Akuttilluddet for at få en ide om, hvordan de kunne være behjælpelige.

Omgående forandring

Rosa beskriver sig selv som mangeårig svingdørspatient i psykiatrien. Det ændrede sig alt sammen for knap syv år siden, da hun begyndte at bruge Akuttilluddet. Førhen var hjælpen der først, hvis hun var alvorligt syg og skulle indlægges, og det var ofte meget svært at skulle hjem efterfølgende. Men med Akuttilluddet var der forebyggende hjælp at hente såvel som støtte efter ophold, og det har haft stor betydning i Rosas liv.

»Det har reddet min røv. Det har været en vildt god buffer mellem den almindelige verden og hospitalet. Jeg blev i stand til at vende tilbage til verden, og jeg har kun haft nogle få indlæggelser, siden jeg startede med at bruge Akuttilluddet,« siger Rosa.

Trygt og imødekommende

En af de mange grunde til at Rosa benytter sig af Akuttilluddet er, at hun bliver mødt med en tiltro til, at hun selv kan vurdere, hvornår hun har behovet for at komme ind.

»Det er rart, at man ikke modtages med skepsis eller skal opfylde en masse krav. Hvis jeg har brug for at være der, føler jeg mig altid velkommen, og det giver enormt meget ro,« siger Rosa.

»Der er heller ingen journaler, og du behøver ikke være selvmordstruet. Du må faktisk gerne ikke

være det. Det er en kæmpe forskel fra hospitals- og psykiatriverden generelt.«

Den tillid og respekt til Rosas egen evne til at bede om hjælp før en krise fører til en indlæggelse, har gjort det muligt for hende at benytte sig af det forebyggende tilbud. Hun er ikke bange for hele tiden at blive afvist og mærker trykningen i at vide, at Akuttilluddet kan hjælpe med at beslutte, om der er behov for indlæggelse.

Ro til restitution og recovery

Så snart Rosa træder ind ad døren på Akuttilluddet, mærker hun roen indeni. De fysiske rammer og den behagelige stemning er et bevidst forsøg på at skabe de mest gunstige forhold for recovery-arbejdet.

»Det er ikke institutionsagtigt. Der er hyggeligt, der er de ting, der skal være, og medarbejderne er søde,« siger Rosa.

Hvis hun ikke kan rumme for mange stimuli, bliver Rosa i sin bolig på Akuttilluddet. Men når hun har lyst til kontakt med andre, kan hun som regel finde en at snakke med i fællesstuen. Hun oplever, at man behandler hinanden ordentligt og omsorgsfuldt, og der er forståelse og respekt for, at alle har deres egne behov.

Støtten kommer med hjem

Hjemme igen, arbejder Rosa videre med den kriseplan, hun selv har været med til at udarbejde. Planen specificerer hendes handlemuligheder, de støttepersoner der står klar, eller instrukser om hvilken støtte hun skal have. Bliver hun i tvivl om noget, ved hun, at hun altid kan kontakte Akuttilluddet.

»Det er ikke altid lige nemt at komme hjem efter

et ophold, men som regel føler jeg, at jeg fået den pause jeg havde brug for, og så er jeg klar til at tage endnu tørn med verden,« siger Rosa.

Hold fast i dig selv

Til dem som er i tvivl, om tilbuddet er for dem, siger Rosa: »Ring! Man skal ikke have en bestemt type problemer.«

Hun anbefaler også at aftale et besøg, eventuelt sammen med en ven eller hjemmevejleder. »På den måde behøver det ikke at være, når du har det allerværst, at du skal forholde dig til det for første gang. Når alt brænder under en, så kan det være svært at gøre noget nyt,« siger hun.

Rosa har holdt fast i sig selv og sine behov, selvom hendes kæreste i starten ikke altid forstod og blev bekymret for, om han gjorde noget forkert. »Nu har han accepteret, at det er noget jeg har brug for indimellem,« siger hun.



That's Leif!

Livet i Psykologisk have idé & illustration Mads Heje



Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Louise

Tak for dit spørgsmål. Jeg ved, at mange kan genkende sig selv.

Jeg har også selv oplevet perioder, hvor sex og orgasme har endt i at jeg græd - helt uden at vide hvorfor.

Hvis du sad i min klinik, ville jeg spørge dig, om det altid gælder efter sex, eller om det kun er nogle gange. Måske kan vi finde et mønster, så der er noget helt særligt, der »aktiverer« eller igangsætter dine tårer og tristhed.

Information som hvordan I har sex, og hvor meget tid I bruger på for eksempel forspil med videre vil også være vigtigt. Jeg ville også spørge dig om, hvad du selv får tristheden til at betyde - fordi det kan frigive dårlig samvittighed og skamfølelse at lære, at der ikke er noget der er rigtigt eller forkert.

Hvis I sammen nyder sexen, og vi fjerner den negative opfattelse af dine følelser efterfølgende, behøver det ikke stå i vejen i for jeres nydelse. Når det er sagt, kan der være mange årsager til følelsesmæssig reaktion efter sex.

Nu er der mange ting, jeg ikke ved om dig, og vi skal nok finde årsagen til at blive trist efter sex i din fortidige emotionelle bagage. Med det mener jeg, at der kan være noget i den nære intimitet, i berøringen eller i penetrationen, der aktiverer noget følelsesmæssigt sårbart i dig - uanset om du er bevidst om det eller ej.

Det kan ske selv uden vi er opmærksomme på årsagen da det kan være koblet på det helt tidlige tid i ens liv, som vi jo sjældent har en bevidst hukommelse af.

Det kan også være, at du ved, at du har noget svigt, tab, stress, eller traume med dig.

Hvis sexen fx. er hurtig uden meget nærvær, men snarere en jagt på orgasme, kan det måske handle om savnet af at blive set, nærværet eller følelsen af at være værdsat - især hvis det at blive overset, ikke føle dig god nok eller andet lavt selvværd er et tema i dit liv.

I den tantriske filosofi arbejder man med at man inden i skeden har akupressur punkter, der kan forløse traumer. Man kan sagtens forestille sig at der i sex og samleje nemt kan få aktiveret disse punkter og det kan lede til ubevidst forløsning af noget, som du måske ikke med dit bevidste sind lægger meget i, men som kroppen har båret rundt på.

Måske har du tidligere oplevelser med kærester eller mennesker som du har haft tillid til og givet dig hen til som alligevel har sat sine spor i dig rent emotionelt.

En anden årsag kan være stress. Den meget dybe nærhed som vi kan opleve i sex udløser hormonet oxytocin. Det er et hormon, der bekæmper det for kroppen nedbrydende stresshormon kortisol. Når oxytocin udløses i kroppen er det tit i forbindelse med, at vi tillader os selv nær kontakt og nærvær. At være tilstede. At nyde. Altså alt andet end stress. Når vi så bliver mindet om det, vi glemmer i hverdagen, kan tristheden sagtens indfinde sig.

Som du kan læse, kan der være et hav af årsager, som handler om dig, og det der foregår inde i dig. God fornøjelse med at opdage endnu mere om dig selv.

Kærlig hilsen

Christiane

Kære Brevkasse

Sex kan gøre mig ked af det. Når jeg har haft sex med min partner, begynder jeg at græde og bliver trist. Hvad sker der med mig?

Mvh Louise



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.



af madduck artz



Lille SKOLE for VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser. Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film, kultur og meget mere. Kontakt

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

Næste semester starter d. 28. marts, men der er også mulighed for at tilmelde sig løbende, selv om holdet er i gang.

Tilmelding foregår på skolens

kontor Skalbakken, 17, 1. i Vanløse. Tlf. 2492 4503.

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

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



(Fotos af Martin Thistrup Hansen.)

Gloria

KØBENHAVNS
PROFESSIONS
HØJSKOLE

KP

VIL DU HØRE MERE OM AT VÆRE PEER- UNDERVISER?

HAR DU LEVEDE ERFARINGER SOM BRUGER AF PSYKIATRIEN FX FRA EN PSYKIATRISK AFDELING, ET BOTILBUD ELLER HJEMMEVEJLEDNING, OG HAR DU LYST TIL AT FORMIDLE OG UNDERVISE FAGPROFESSIONELLE, DER ARBEJDER I PSYKIATRIEN ELLER PÅ UDSATTE-OMRÅDET MED INDDRAGELSE AF DINE EGNE ERFARINGER?

På Københavns Professionshøjskole arbejder vi med at uddanne og videreuddanne medarbejdere i psykiatrien – herunder primært i socialpsykiatrien, som dækker over botilbud, hjemmevejledning og støtte – og kontaktpersons-ordninger m.m. Både på grunduddannelsen og i videreuddannelsen, ønsker vi, at de studerende får et alsidigt blik for deres eget og deres kollegaers arbejde og styrket deres forudsætninger for at samarbejde med brugerne af indsatserne.

Her er en helt afgørende brik, at de studerende får forståelse og indsigt i, hvordan det opleves at være bruger af psykiatrien og møde fagprofessionelle, som man skal samarbejde med. Dertil er det også væsentligt, at de studerende møder mennesker, der har prøvet at gennemleve psykiske vanskeligheder og som har personlig erfaring med recovery. Vi søger derfor personer, der har gjort sig erfaringer fra psykiatrien og med recovery på egen krop og har mod på at formidle/undervise disse erfaringer i samarbejde med vores øvrige undervisere. Som underviser vil du aldrig stå alene, og hvilken rolle du spiller i undervisningen aftales i forhold til, hvor du er i dit liv og de kompetencer, du har med dig.

De emner, du vil kunne være med til at undervise i, vil fx være: Recovery-orienteret rehabilitering, gruppestøtte, samskabelse med civilsamfund og frivillige, samarbejdet omkring personlige mål mellem borger og medarbejder, Åben Dialog og helhed og sammenhæng i indsatserne i psykiatrien.

Jobbet er som udgangspunkt lønnet, og du behøver ikke have de store underviser-forudsætninger, men du skal være parat til at stå foran andre mennesker. Københavns Professionshøjskole samarbejder med **Peer-Partnerskabet** og **Peer-netværket**, og du vil få mulighed for at deltage i netværk med andre med samme type formidlingsopgaver og få sparring fra vores undervisere.

Københavns Professionshøjskole holder sammen med Peer-netværket og Peer-Partnerskabet et info-arrangement, hvor du har mulighed for at høre mere Arrangementet afholdes på Tagensvej 18, 2000 København N Den 31. marts 2022 kl. 16:30-18

Du kan tilmelde dig ved at skrive til Mette Lauridsen: mlla@kp.dk. Skriv navn og mail – så vil du inden dagen modtage et program for arrangementet. Er du nysgerrig eller har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Mette Lauridsen på mlla@kp.dk eller 51380643



marts 2022

35

Café Kofoeds Kant

Tekst og foto af Joan Joensen



Café Kofoeds Kant

Caféen hedder Café Kofoeds Kant, eller bare »Kanten« i daglig tale, og denne fungerer også som Kofoeds Skoles reception.

På billedet her ses Administrativ medarbejder i Café Kofoeds Kant Claus Clausen, stående i cafeen.

Udover almindelige cafétilbud såsom kaffe, croissanter, dagens avis, lånecomputer, gratis wifi, fælles puslespil, og meget andet, byder Kanten også på en lang række arrangementer.



FredagsKant

Hver fredag er der »FredagsKant«, hvor der er gratis foredrag, koncerter, filmfremvisning og fernisering.

Her ser vi Helle Kaare Lindberg læse op af sin bog »Sofasurferne«, som er historier fra hendes arbejde med udsatte unge.

Gloria

Åben Rådgivning

Et af de mange tilbud på Kofoeds Skole er »Åben Rådgivning«, hvor mennesker kan komme direkte fra gaden - også uden at være elev på Kofoeds Skole - og tale med en af de dygtige socialrådgivere.

Vejledning

Helle Mors er vejleder og koordinator i Café Kofoeds Kant.

Helle Mors sidder her i »Åben Rådgivning« som vejleder, hvor hun skriver elever ind på værksteder eller undervisningshold og giver socialfaglig rådgivning og vejledning.

Når hun arbejder som koordinator, står hun for planlægning og afholdelse af »FredagsKant«, og planlægger udstillinger i »Café Kofoeds Kant« og i »Galleri UnderKant«, som er et udstillingslokale i kælderen.

Kontakt

Vejleder og Koordinator
Helle Mors
tlf.: 41 73 31 15
mail: hellem@kofoedsskole.dk

Adresse

Café Kofoeds Kant
Holmbladsgade 120
2300 København S

Åbningstider

Mandag-torsdag fra kl. 8-15.30
Fredag fra kl. 8-13.30

Du kan blive indskrevet som elev på Kofoeds Skole i Åben Rådgivning, mandag til fredag fra kl. 9-13

Åben Rådgivning har åben mandag til fredag fra kl. 9-13

FredagsKant afholdes hver fredag kl. 13

marts 2022



På Kofoeds Skole hjemmeside kan du læse at »Kofoeds Skole er en hjælp til selvhjælp for socialt udsatte borgere
På Kofoeds Skole arbejder vi med mennesker. Mennesker, med mere i bagagen. Mennesker, med mere at byde på. Kort sagt, mennesker med mere.«

Nedtrapning på fuldtid

Af Morten Friis • Foto af Joan Joensen



»Jeg blev udstyret med en række coping-strategier af personalet på Projekt Medicinnedtrapning for patienter med skizofreni i Psykiatrisk Center Glostrup,« siger Jürgen Mark Elwert.

Jürgen Mark Elwert har i mange år kæmpet med bivirkningerne af sin medicin mod paranoid skizofreni, men da han kom med i Psykiatrisk Center Glostrups medicinnedtrappingsforsøg, gjorde det underværker.

Jürgen Mark Elwert er en sand globetrotter, da han er barn og vokser op på forskellige steder som Sverige, Libanon, Østrig og USA. Han kommer til Danmark i en alder af 10 år, og godt hjulpet af venlige folkeskolelærere, lærer han hurtigt sproget. Efter endt skolegang, tager han en studentereksamen og gennemfører derefter pædagogstudiet. Han arbejder i en kort årrække som fritidspædagog på forskellige skolefritidsordninger, i en børnehave og med fysisk og psykisk udviklingshæmmede.

Diagnosen

Men Jürgen Mark Elwert begynder i sit professionelle liv at få nogle psykiske problemer og stressreaktioner. Han bliver indlagt og diagnosticeret paranoid skizofreni. I en lang periode ryger han ind og ud af psykiatriske institutioner, og det fortsætter med kraftig medicinering og en ustabil og vanskelig tilværelse. Men han bliver dog så stabil, at han kan varetage forskellige skåne- og brugerjobs blandt andet for Askovfonden og på

Gloria



»På den høje dosis oplevede jeg angst, vrede, ludomani, søvnproblemer og manglende kontakt til min nærmeste familie,« siger Jürgen Mark Elwert.

Kompasset på Amager. Han begynder også at frekventere aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia, hvor han går til guitar og sang, og her opdager han en lille pjece, der handler om et forsøg med medicinnedtrapping i Psykiatrisk Center Glostrup.

Forsøget

Dette skal vise sig at være det helt store vendepunkt i Jürgen Mark Elwerts liv. Han får en henvisning til forsøget, og ganske hurtigt befinder han sig i en situation, hvor han er omgivet af en talrig skare. Han fortæller begejstret om holdet.

»Der var både en mentor, en ergoterapeut, en fysioterapeut, sygeplejersker, psykologer, psykiatere og læger,« siger han.

Hans medicinindtag, der til tider har været helt oppe på 30 mg. dagligt af det antipsykotiske stof Abilify, begynder at blive trappet ned, og efter et år i programmet er han helt nede på 10 mg. Jürgen bliver nedtrappet gradvist, hele tiden med fokus på hvordan han reagerer på den stadig mindre dosis. Og i dag ligger han på daglige 10 mg. Abilify.

marts 2022

Bivirkningerne

Dette har en yderst positiv indvirkning på Jürgen Mark Elwerts bivirkninger, der har været alvorlige i perioder.

»På den høje dosis oplevede jeg angst, vrede, ludomani, søvnproblemer og manglende kontakt til min nærmeste familie,« siger han.

Jürgen Mark Elwert, der er far til to fra et tidligere ægteskab, begynder at blive mere stabil og får en lang række redskaber til at klare hverdagen. Gennem samtaler og psykoterapi genvinder han noget af sit gamle jeg og begynder også at se sine søskende, sine voksne børn og børnenes mor igen.

Strategierne

Fra et liv med sløvhed, fysisk og psykisk udmattelse, rystelser og vægttab, går Jürgen Mark Elwert til en tilværelse, hvor han føler, han kan fungere normalt.

»Det jeg blev udstyret med af personalet på Projekt Medicinnedtrapping for patienter med skizofreni i Psykiatrisk Center Glostrup, var en række coping-strategier. Jeg lærer gennem kognitiv terapi at få tanker, følelser og krop til at spille sammen på en måde, hvor jeg ikke får stress over de mindste hændelser, hvor jeg får vendt mit døgn tilbage til normalen, og hvor det lystbetonede ikke har første rang, sådan at jeg ikke ender med at bruge alle mine penge på spil,« siger han.

Jürgen Mark Elwert er i dag ved at afslutte sin behandling og i mellemtiden er forsøget blevet til en permanent indsats på Psykiatrisk Center Glostrup.

»Jeg er fuld af taknemmelighed for at have fået denne unikke chance og har kun gode ting at sige om forløbet,« siger han.

Drømmene

Lige nu er Jürgen Mark Elwert indskrevet på pædagogstudiet igen, og for ham betyder det, at hans gamle drøm om at gøre noget for andre som pædagog måske kan realiseres. Og skulle dette ikke lykkes, kunne han også godt tænke sig at studere teologi. Han er et religiøst menneske og har hele sit liv brugt troen på Gud til at komme igennem svære perioder og tage aktive tilvalg på de tidspunkter, det var muligt. Han er ikke sikker på, at han kan komme helt ud af medicinen og blive helt fri for de udfordringer hans psykiske sårbarhed giver ham, men han har drømmen om en bedre fremtid, og den kan ingen tage fra ham.

39

Fotokursus

For begyndere & let øvede

På fotokurset vil du lære om den grundlæggende teknik med et digitalt spejlreflekskamera. Kurset foregår i trygge rammer, hvor vi sammen og individuelt udvikler vores kreativitet.

Kurset indeholder bl.a. følgende undervisning:

- Kamerateknik
- Redigering af billeder i programmet Adobe Photoshop Elements
- Objektivfotografering
- Portræt og lyslægning
- Natur- og landskabsfotografi

Der vil være ekskursioner ud af huset med foto- og kunststillinger og besøg på andre fotoværksteder og -skoler.

På kurset tilpasser vi undervisningen, så niveauet passer til den enkelte.

Kurset kræver tilmelding, og der vil være en gensidig forventningssamtale. Kurset starter den 15. februar 2022 og forløber over 12 uger, hver tirsdag fra kl.13.00-15.30 på Pinta Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Telefon til Pinta: 38 79 90 86

Tilmeld dig til Lise på mobil: 21 27 99 79

ONSDAGSCAFE

Hyggeligt samvær og meningsfulde samtaler



Hver onsdag mellem 13.00 og 15.00 - holder vi åbent for alle interesserede. Her kan du møde ligesindede til hyggeligt, uformelt samvær. Man kommer som man er og kan dele - hvad man nu har på hjertet eller blot tale om løst og fast. Der vil også være mulighed for at tale med nogle af vores peers - der har egne erfaringer med det at komme sig. Du kan samtidig høre om de mange forskellige tilbud, der er på Recovery Lab og blive klogere på - hvad der kunne være noget for dig.

Har du været deltager på vores kurser eller uddannelser - er du også meget velkommen til at kigge forbi for hyggens skyld.

Der vil være gratis kaffe, te, saft og sunde snacks m.m.

Vi ses hos

Recovery Lab
Vesterbrogade 53, 1. sal.
1620 København V.

Mere information: René Winther på 22 15 13 22 eller info@recoverylab.dk
www.recoverylab.dk

Temadag om den svære samtale

Af Morten Friis • foto af Kristine Ann Sørensen



Der var dialogkaffe med Özlem Cekic på programmet da Center for støtte i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud holdt den tredje temadag inspireret af Gloria Mediehus temaer.

Krydser man Regnbuepladsen ved Rådhuspladsen med statuen af Lurblæserne og de nyplantede kirsebærtræer, som er inspireret af Regnbueflaget, symbolet på seksuelle minoriteter, kommer man til den tykmurede bygning Vartov, der huser Grundtvigsk Forum. Grundtvig der jo også var talsmand for frihed, ånd og fællesskab. Og det var her en stor gruppe brugere af aktivitets-, samværstilbud og modtagere af støtte til egen bolig og deres medarbejdere var samlet for at høre om den svære samtale.

Brobyggeren

Oplægsholderen Özlem Cekic har tidligere arbejdet som psykiatrisk sygeplejerske, været folketingsmedlem for Socialistisk Folkeparti og er stifter af foreningen Brobyggerne – Center for

dialogkaffe og Brobyggeruddannelsen. Hun har skrevet en lang række bøger, senest bogen »Tak for kaffe – Den svære kunst at tale sammen«, der handler om hvordan man bygger bro over forskelle og uenigheder i ens familie- og arbejdsliv og på de sociale medier.

Fordommene

Özlem Cekic lagde ud med at opfordre publikum til at dele sine fordomme med sidemanden. Efter ivrig diskussion i små grupper, begyndte fordommene at blive sagt højt, og der var mange bud. Fordomme om flyttmænd som tatoverede muskelbundter, herboende grønlandere der blev forskelsbehandlet, fordi de ikke kunne deres modersmål, fordomme om mennesker, der bor i Tingbjerg. Ressourcetsvage af anden etnisk oprin-

Gloria

delse, der ikke opdrager deres børn, navnet Brian som tegn på, at man er en vestegnstype, århusianere der ikke var for kloge, og mænd der tog til Thailand for at finde en kone, som blev betragtet som ynkelige. Der var ingen ende på fordommene.

Generaliseringerne

Özlem Cekic konkluderede, at der faktisk ikke er noget galt i at have fordomme, fordi det er helt naturligt, at det vi ikke kender, putter vi i kasser. Helt siden de første mennesker på jorden har man for at overleve været nødt til at generalisere. Opgaven for den enkelte er derfor at undersøge om ens fordomme har hold i virkeligheden. Og gør man ikke det, så begynder det at blive problematisk. For så udvikler man holdninger uden hold i virkeligheden, og det skaber uoverstigelige mure mellem mennesker.

Vaccinen

Den bedste vaccine mod fordomme, det er venskaber, fortalte Özlem Cekic, der i 2018 holdt en TED-talk om sit møde med nazisten Ingolf, som skrev hademails til hende, og som hun valgte at besøge i hans hjem og stadig har kontakt til. Her blev Özlem Cekic realitetskorrigeret, som hun kalder det. Hun opdagede at et måltid, en samtale, det at hun rakte ud til sin værste fjende, var vejen til at komme videre. Hun kalder det at bygge bro.

Broen

Når ingeniører skal bygge en bro, så undersøger de den by broen skal betjene på den ene side og den by broens brugere skal ende i på den anden side. Og det er en af Özlem Cekics hovedpointer.

Vi skal tage udgangspunkt i os selv, når vi indleder en dialog. Vi skal sige »jeg«, ikke »du«. Og en bro bliver ikke bygget på en dag. Men hvis man erkender, at vi alle er selvstændige og unikke væsener og lægger vores fordomme til side, så vil vi opdage, at mennesker er mere ens, end de er forskellige. Og hvis vi sætter os for at undersøge, hvad det er for det menneske, vi sidder overfor i alle dets aspekter, så kan vi leve sammen.

Krig og fred

»Vi lever i et land med fred, men det er ikke en selvfølge,« understregede Özlem Cekic, der har kurdiske rødder og kommer fra en befolkningsgruppe, der er i krig på mange fronter. Og det er derfor helt centralt, at vi lærer samtaleens svære kunst. Det er i dialogen, at vi skaber ægte resultater. Det er i samtalen, at vi udjævner forskelle, løser konflikter og kommer tættere på hinanden.

Hjemmeopgaven

Özlem Cekic afsluttede dagen med at give deltagerne en hjemmeopgave. De skulle holde dialogkaffe med en person, de absolut ikke kunne lide. En fra deres omgangskreds, som de var kommet på kant med. Alle fik et postkort, hvorpå der var trykt fem gode råd: »Tag afstand fra holdningen, ikke mennesket«, »Vær uenig uden at være ukærlig«, »Byg bro med dit kropssprog«, »Spørg og lyt, frem for at motivforske«, og »Sig ikke du, men jeg.« Solen stod lavt på himlen, da salen langsomt blev tømt og deltagerne gik gennem Vartovs gård med den store Grundtvig-statue i midten. Der var blevet grint, diskuteret og fortalt personlige anekdoter på en temadag, hvor eftertænksomheden blev et vigtigt omdrejningspunkt.



marts 2022

43

RECOVERY KURSUS



Gratis Recovery-Kursus tirsdage kl. 12.00-14.30

Kurset tager afsæt i dine egne håb, ønsker og ressourcer. Det handler om at finde frem til, hvad der giver mening for dig og finde styrke og mod til at bringe det ind i din hverdag. Der vil fra gang til gang blive taget relevante emner op til debat inden for recovery. Det kan være velvære, identitet, livsværdier, relationer, stress, skam, stigmatisering, sundhed og handleplaner.

Gruppen er for alle der har lyst til at blive klogere på sig selv og menneskene omkring dem. Vi mødes ligeværdigt i trygge rammer, hvor der er plads til at være dem, vi er. Du bliver derfor del af en gruppe, hvor alle har erfaring med psykiske vanskeligheder, og hvor du frit kan dele dine oplevelser og erfaringer.

Der vil være kaffe, te og frugt hver gang, samt pauser undervejs.

Tid: Hver tirsdag klokken 12.00-14.30 fra d. 15-02-2022 til d. 05-04-2022, Sted: Recovery Lab, Vesterbrogade 53, 1. sal. 1620 København V.

Tilmelding: Send sms til René på **22 15 13 22** eller email: rene@recoverylab.dk