



Gloria

Gratis * april 2022 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 56

Angst

Jeg røg hash for at undgå følelserne og ubehaget ved angsten, men nu ved jeg, at jeg ikke går i stykker af angsten.

Daniel Rex-Dybmoose

N.a.b.o. Center Amager

Self-compassion forløb

Påskekonkurrence

Skribenter
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Laila Zekiros
Morten Friis

Korrektur
Heidi Lindahl

Grafik
Benjamin Mark Carter
Christina Andersen
Joan Joensen

Fotografer
Daniel Rex-Dybrose
Joan Joensen
Peter Erichsen

Redaktør
Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør
Helle Larsen

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

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: Daniel Rex-Dybrose
Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. maj er fredag den 8. april

Kære læser

Angst er en helt normal del af det at være menneske, og er i neurokemisk-familie med frygt og stress.

Vi kender alle til den meget milde udgave af angst: at få sommerfugle i maven inden en vigtig eksamen eller samtale.

Som du kan læse på side 17, er angsten et af livets grundvilkår. Det, filosof Anders Dræby her taler om, er den eksistentielle angst, som er helt ok, og som vi alle oplever.

Når angsten bliver til psykisk sårbarhed og en lidelse, er det en anden sag og vi kan i sidste ende opleve at blive angste for angsten.

Heldigvis findes der flere muligheder for at få hjælp, og som du kan læse på side 17, findes der både angstgrupper og telefonlinjer, som er gratis og åbne for alle.

Gloria magasinet besøgte i midten af marts Aftenskolen Fountain House og talte med Frida Jacobi, som holder kurset "Slip kreativiteten løs" samt to kursister, om den svære proces det er at overvinde sin angst og udgive sine kreative produktioner. Det kan du læse mere om på side 35-37.

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Magasin



Indhold

Tema

- 11 Angstens mange ansigter
- 12 Angstens anatomi
- 14 Lær at lytte til din angst
- 16 Hvad gør jeg, hvis jeg har eller får angst
- 17 Angsten, vi alle har

- 30 Må du være lykkelig
Temadag om self-compassion
- 35 Udtrykt kreativitet fører til bedre mentalt helbred
- 36 Sæt spot på kunsten og tæm angsten
- 40 10-årsplanen
- 44 Velkommen til Nabo

Gloria quizzens spørgsmål 9 i sidste nummer kunne give anledning til forvirring, da kvindernes stemmeret kom gradvis. Vi præciserer derfor her.

Kvinderne i Danmark fik stemmeret- og valgret til kommunalvalg i 1908 og kunne bruge deres stemme først gang til kommunalvalget i 1909. I 1915 opnåede de stemme- og valgret til rigsdagsvalg og kunne første gang bruge deres stemme her den 22. april 1918.

Tak til den opmærksomme læser



Natur- og haveforløb

Kom og vær med i Pintas nye sansehøve

Det foregår i Pintas gårdhave, hvor vi skal dyrke forskellige grønsager i vores drivhus, plante krydderurter, lave stiklinger, høste og tørre frø og lave urtete. Løbende skal vi passe og vedligeholde planterne i haven og i drivhuset.

Vi skal også på sanketure hvor vi skal sanke de vilde spiselige planter. Der vil være udflugter undervejs i forløbet til steder hvor man bliver klogere på naturens gavnlige virkninger på krop og sind.

Forløbet er hver mandag i 10 uger fra 13.00-15.00 med opstart i april!



For mere information og tilmelding kontakt:

Til Lise på mobil: 21 27 99 79 eller Thomas 30580119

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 der, 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 radio- eller podcastindslag ud af, kan du sende en mail med din ide til Gloria@kk.dk. Så kan det være, at det er netop din idé som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante og ingen idéer er for små.

Se Gloria TVs nyheder hver fredag

Se 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-beside.



Quiz

Glædelig påske fra os i Gloria. Her får du muligheden for at hygge dig med en quiz i påskedagene

1. Hvad red Jesus på, da han red til Jerusalem palmesøndag?

1. Et muldyr
2. Et æsel
3. En høj hest

2. Er palmesøndag en helligdag?

1. Nej, ikke ifølge lov om detailsalg
2. Ja

3. Hvad blev rent skærtorsdag ifølge Bibelen?

1. Jesus disciples fødder da Jesus vasker deres fødder
2. De kristnes samvittighed
3. Jesus legeme

4. Hvad skete ellers skærtorsdag?

1. Jesus tages til fange
2. Jesus hænges på korset
3. Nadveren indstiftes da Jesus spiser det sidste måltid med sine disciple

5. Hvordan fejres langfredag i Danmark?

1. Den fejres ikke
2. Der flages på halv stang på alle offentlige bygninger på grund af Jesus død på korset

6. Hvad fejrer kristne påskesøndag?

1. At Jesus stod op af graven
2. Jødernes påske
3. Påskeharens komme

7. Hvad spiser mange danskere påskedag?

1. Skidne æg
2. Påskefrokost
3. Den sidste nadver

8. Hvad fejrer Jøderne i påsken?

1. Jødernes udfrielse af Egypten
2. Chanukka
3. Løvhyttfesten

9. Hvilket dyr sammenlignes Jesus med ifølge Bibelen?

1. En hest
2. Et lam
3. Et æsel

10. Hvilken af disse kristne højtider er den vigtigste?

1. Påske
2. Jul
3. Pinse

Svarene finder du på side 19

Påskeharen er kommet på besøg hos Gloria

I denne udgave af Gloria magasinet er der gemt flere påskeæg.

Kan du finde dem alle? Kig nøje efter.

Når du tror, du har fundet dem alle, så skriv til Glorias redaktion, så er det måske dig, der er den heldige vinder af nogle lækre påskeæg fra Magasin.

Send os en mail med hvor mange æg du har fundet senest den 29. april på gloria@kk.dk

Ægget på denne side tæller ikke

Gloria

Det filosofiske hjørne

Kære Sofie

Spørgsmålet om angst er blevet behandlet bredt i den filosofiske litteratur, og har især været en af de mere fremtrædende temaer i det 20. og 21. århundrede.

Angst i en filosofisk sammenhæng vil ofte være beskrevet som menneskets reaktion på dets dødelighed, erkendelsesmæssige begrænsninger, frihed og så videre. Som Aristoteles (ca. 384 – 322 f.v.t.) siger i værket *Metafysikken*, er vi mennesker simpelthen væsner, som ønsker at vide. Her kan man tilføje, at det især er de spørgsmål, som tillader os at navigere i livet, vi ønsker at vide. For eksempel: hvad er meningen med mit liv?

Men det er derfor også her at den eksistentielle angst kommer på banen. Angsten opstår nemlig der, hvor vi ikke kan besvare de fundamentale spørgsmål, såsom meningen med livet, endegyldigt. Men i modsætning til angstbegrebet i psykiatrien, er det ikke nødvendigvis en dårlig ting i filosofien.

En filosof som vi kan trække på her, er Søren Kierkegaard (1813-1855). Kierkegaard fremhæver angst som en af de mest basale menneskelige følelser, ikke som en mental lidelse, men som et vilkår ved det at være et frit væsen. Vi bliver angste, fordi vores skæbne, vores valg, muligheder og mening ikke er forudbestemte, og denne bevidsthed om frihed viser sig som angst. Derfor får angst også en fremtrædende funktion i Kierkegaards filosofi:

”(...) ethvert Menneske har (...) at lære at ængstes, for at han ikke enten skal fortabes ved aldrig at have været angest, eller ved at synke i Angesten; hvo der derfor lærte at ængstes retteligen, han har lært det Høieste”, (Kierkegaard, *Begrebet Angest*).

I værket ”*Begrebet Angest*” spekulerer Kierkegaard over angstens oprindelse og funktion, og han langer samtidig ud efter de mennesker i hans samtid, som forgæves forsøger at holde angsten for døren ved ikke at forholde sig til den.

Derfor er det flot, at du jo netop stiller skarpt på din egen angst. Angsten kommer, i dit tilfælde til udtryk ved, at du oplever, at meningen med dit liv ikke er bestemt på forhånd, og derfor er du nødt til at forholde dig til spørgsmålet. Herigennem stiller angsten dig overfor dig selv på en god måde, da den får dig til at forholde dig til spørgsmålet: hvad giver mening for mig, i mit liv?

På den måde mente Kierkegaard, at eksistentiel angst ofte kan hjælpe en til at lære sig selv at kende. Angst betyder, at du er bevidst om din eksistens, og det ansvar der følger med, og i denne bevidsthed får du mulighed for at vælge: hvad skal være meningen i mit liv?

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen

Kære Jonas

Jeg har meget angst især omkring at finde meningen med mit liv, fordi det virker svært. Siger filosofien noget om at føle angst på den måde?

Mvh
Sofie



Jonas Jyde Pedersen

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

april 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
gj7i@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

Angstens mange ansigter

af Morten Friis

TEMA

Angst findes i et utal af forskellige former, men fælles for dem er, at de præger den angstramtes hverdag i en negativ retning.

Angst er en af de mest udbredte psykiatriske diagnoser i Danmark, og det estimeres af ca. 2-3 % af den voksne danske befolkning lider af angst. Angst er en sygdom, der kan ramme alle aldersgrupper, men som typisk rammer i starten af 20'erne og sjældent efter 30'års alderen.

Neurokemi

Angst er neurokemisk det samme som frygt og nært beslægtet med stress.

Vi kan være angste for at være alene og for at være sammen, for nærhed og distance, for os selv og de andre, for livet og døden. Angst handler om truslen fra det indre eller ydre, som vi ikke kender eller forstår og centralt for denne trussel står ideen om, at vi skal kunne håndtere vores liv.

Den sociale angst

En form for angst er den sociale angst. Social angst, eller social fobi, er angst for at være i sociale situationer. Det kan være en meget hæmmende lidelse, da den påvirker den sociale og arbejdsmæssige funktion og bidrager til nedsat livskvalitet, blandt andet fordi man ofte undgår sociale arrangementer, som man ellers ville have glæde af.

Panikangsten

En af de mest almindelige angstformer er panikangst. Hvis du nogensinde har oplevet et panikanfald, så ved du, at det er en yderst ubehagelig tilstand. Et panikanfald kan opleves som om, at de kommer ud af det blå, eller de kan udløses af bestemte situationer, og er karakteriseret af meget ubehagelige symptomer og negative tanker.



Dødsangsten

Døden er et eksistentielt vilkår i vores liv, som ingen af os kommer uden om. Lige meget, hvor meget vi bekymrer os om den. For nogle fylder bekymringer om døden så meget, at de udvikler angst for døden, der fylder så meget, at de glemmer at leve.

Belastningen

Angst kan både stå alene som den dominerende udfordring, men angst kan også opstå, når man

bliver belastet, og derfor kan det for mange også blive en følgesygdom eller et symptom ved andre sygdomme, både fysiske og psykiske. Dertil rammes også mange pårørende af angst, som følge af deres rolle som pårørende til en med en psykisk sygdom.

Normaliteten

Angstfølelsen er en helt normal del af menneskets følelsesregister ligesom vrede, jalousi, glæde, afmagt, og så videre. Den er en del af vores normale alarmberedskab, som gør os i stand til at reagere, hvis der opstår fare. Men angsten bliver sygelig, når vi også aktiverer den uden, at der er fare på færde, og når den hæmmer vores hverdag. Man vil i disse tilfælde typisk opleve, at angsten opstår ud af det blå eller at følelsen af at være angst er stærkt overdrevet i forhold til situationen, man befinder sig i.

Kilder:

mindcph.dk, psykiatrifonden.dk og bedrepsykiatri.dk

april 2022

11

Angstens anatomi

TEMA

af Morten Friis



Kim Liljehult er uddannet til psykoterapeut fra Psykoterapeutisk Institut. Traumehealer fra Traumaheling.dk. Mindfulnessinstruktør og kognitiv terapeut fra Center for Kognitiv terapi under supervision af Dr. Christine Pa-desky og leder af et behandlingstilbud der kan findes på angstekspert.dk. Privatfoto.

Ifølge psykoterapeut Kim Liljehult er det sværeste ved angst, at der er så lille forståelse for, hvad angst egentlig er og det gør, at mange lever med angsten alt for længe uden at blive behandlet.

Gloria



Når kroppen kommer i en overlevelsestilstand, så begynder kroppen at gøre alle mulige ting, den ikke er vant til. Foto: Colourbox.

Angst kan i høj grad gradbøjes, og vi lever alle med en lille angst, der siden tidernes morgen har sikret vores overlevelse. Kim Liljehult formulerer det sådan her: »Angst, det er noget, vi alle sammen har. Og det er noget vi skal have. Sådan at når man går over vejen og ser, at bussen kommer faretruende nær, så skal man mærke en angst inde i sig selv og angsten sørger for at hjælpe en til at lade være med at gå videre ud på kørebanen.«

Den irrationelle angst

Men det er når angsten bliver irrationel, at den begynder at skabe problemer. Det Kim Liljehult oftest støder på i sit arbejde med angstramte er panikangst, der igen fører til sygdomsangst. »Hvis man sidder hjemme i stuen sammen med konen eller manden og pludselig opdager man så, at ens bluse bevæger sig, fordi at hjertet hamrer utroligt hårdt.« Dette er ifølge Kim Liljehult et meget typisk eksempel på en angstreaktion. Den angstramte vil her søge læge og få at vide, at der ikke er noget i vejen med hjertet og så er det, at mange står på bar bund. For hvad er der så i vejen?

De fysiske reaktioner

»Når man får angst, så er der to ting der sker. Man får følelsen af at være bange, og det er den her følelse, der kan være så overvældende og nærmest ubærlig og så sker der samtidig det, at kroppen bliver aktiveret i en overlevelsestilstand, og når kroppen kommer i en overlevelsestilstand, så begynder kroppen at gøre alle mulige ting den ikke er vant til. Det kan for eksempel være at hjertet ikke slår lineært. Det kan springe et slag over

eller det kan slå dobbelt. Man kan også få tunnel-syn, forhøjet puls, hedeure og hukommelsestab. Når man får et angstanfald, går kroppen i forsvarstilstand, og det betyder, at den pumper blodet hurtigere rundt og man trækker vejret hurtigere, sådan at man får noget mere ilt i sit system,« siger Kim Liljehult.

Hverdagen

Hvis angstanfaldene bliver ved at gentage sig, taler vi om decideret angst. Det der fremprovokerer angsten kan være mange forskellige ting, men en ting, der er fælles for angstanfald, er at de er meget invaliderende. Angst fører nemlig ofte til isolation og den angstramte mister evnen til at fokusere på andet end selve angsten og det gør, at uddannelse, kærester og job bliver forsømt, mens anfaldene står på. »Jeg lavede en undersøgelse for en 10 år siden på nettet, hvor jeg bad nogen om at svare på nogle spørgsmål. Der var lidt over 100, der deltog. Jeg blev lidt overrasket over, at det værste ikke var angsten i sig selv. Det kom nede på sådan en tredje, fjerdeplads. Det værste var, at man ikke kunne leve livet imens.«

Hvor kommer angsten fra?

Men hvor kommer angsten fra? Kim Liljehult præciserer: »Det er jo typisk, at mange ikke ved, hvor deres angst stammer fra, men når de så begynder at kigge på livet, siden den dag de blev født, så vil de typisk opdage, at de har nogle traumer fra deres liv. Og især det man kalder »udviklingstraumer«. Og udviklingstraumer det er helt basalt: Hvordan tog mor og far sig af mig, da jeg var helt lille. Det har en afgørende betydning for ens fremtidige tryghed.«



Det Kim Liljehult oftest støder på i sit arbejde med angstramte er panikangst, der igen fører til sygdomsangst. Foto: Colourbox.

april 2022

13

Lær at lytte til din angst

TEMA

af Laila Zekiros • foto: Joan Joensen



»For mig er angsten en indikator for, hvilken vej jeg skal gå,« siger Daniel Rex-Dybmosé.

Ved at forstå og arbejde med de bagvedliggende årsager til sin angst, har Daniel Rex-Dybmosé lært at sameksistere med den.

Daniel Rex-Dybmosé er 36 år og har angst og efter eget udsagn muligvis også ADHD. For knap tre år siden fandt han sammen med sin psykoterapeut frem til, at helt naturlige følelser følte farlige og gjorde ham angst. Gennem terapi og en vedholdende udforskning af sit eget sind, har han konkluderet, at hvis han lærer at sameksistere med angsten, har han bedre mulighed for at mærke sig selv.

Bag om følelserne

Det blev hurtigt tydeligt for Daniel Rex-Dybmosé, at det var særlig svært for ham at give plads til vreden. Det terapeutiske arbejde afslørede, at hans ADHD i al sandsynlighed havde været en væsentlig årsag til de mange barndomsoplevelser med at blive gjort forkert, ikke rummet, valgt fra på grund af sin vrede.

Gloria

»Hvis jeg på grund af min ADHD havde brug for struktur i bestemte situationer, hvor mine forældre ikke sikrede det, så har jeg haft følelser, der gjorde det kompliceret at være familie, hvilket gjorde mig endnu mere vred,« siger Daniel Rex-Dybmosé.

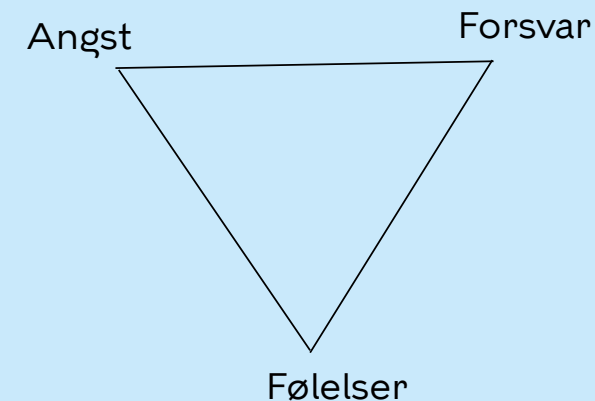
Som en overlevelsesstrategi skubbede han sine følelser til side. Sammen med de benægtede følelser, røg behov og grænsesætning. Han opdagede også, at den nærhed og omsorg han havde brug for i sin vrede, kunne han lettere få, hvis han gik ind i sorgen, hvis han græd og skulle trøstes. Men den strategi lettede hverken på de andre følelser eller angsten, så i de tidlige teenageår og 25 år frem, selvmedicinerede Daniel Rex-Dybmosé med hash.

»Jeg er syv måneder sober, men da jeg røg hash, gjorde jeg det for at undgå følelserne og ubehaget ved angsten. Men det er vigtigt at forstå, at du ikke går i stykker af angst. Ved at lære den at kende, bliver det nemmere at sortere i følelserne og endda nå til større kontakt med og respekt for mig selv,« siger han.

Det terapeutiske arbejde

Daniel Rex-Dybmosé har haft stor gavn af dynamisk psykoterapi, som er en afdækning af adfærdsmønstre fra barndommen, indre og ydre dynamikker, og antagelser om os selv i relation til andre. Et redskab, som har hjulpet ham meget, er Malans trekant, hvor følelser, angst og forsvar fodrer hinanden, når vi er ubevidste om dynamikken eller har svært ved at rumme vores følelser eller angsten.

Konflikttrekant



»Når jeg får en følelse, jeg er bange for, ryger jeg april 2022

op i angstfeltet. Og hvis angsten ikke må være der, går jeg i forsvarsposition, og på den måde snyder jeg mig selv for en nuanceret tilværelse,« siger han.

Sprogets magt

Som musiker får Daniel Rex-Dybmosé ofte ros for sin kunst. Han blev bevidst om den væsentlige rolle, sproget spiller i hans oplevelser med angst. »Der er forskel på om du siger: »Hvor er du dygtig!« i stedet for, »Jeg kan godt lide sangen.« Når vi siger noget er 'godt' eller 'dårligt', så er det en måde at gøre noget rigtigt eller forkert. Det er en kæmpe angsttrigger for mig,« siger han.

»På nogle planer har jeg egentlig fået beviser på, at jeg synger godt. Se, der kan du allerede høre det: 'synger godt.' Det ligger så dybt i mig,« siger han og omformulerer: »Jeg kan godt lide at synge, og der er ikke mere i det end det.«

På den måde kan Daniel Rex-Dybmosé bruge sin opmærksomhed på sproget til at være bevidst om sine reaktioner.

»Når andre siger, jeg er dygtig, så oversætter jeg det i hovedet. De mener, 'Det kan jeg godt lide,' og jeg tager mig selv i at sige: 'Hvor er jeg glad for, at du godt kan lide det.'«

Mød din angst på ny

Men angsten er meget mere end koldsved, flossede neglerødder, tankemylder, hedeture og ånde-drætsbesvær.

»For mig er angsten en indikator for, hvilken vej jeg skal gå. Bliver jeg nervøs, når jeg skal spille en sang, så er det fordi, jeg er enormt passioneret om min musik. Angsten er der, så jeg bruger energien på at være der sammen med den, og jeg kan intellektualisere mig frem til, at min nervøsitet betyder, at jeg skal spille sangen,« siger Daniel Rex-Dybmosé.

Det er dog ikke altid, at han kan overvinde sin angst på den måde, men dialog med og italesættelse af angsten, gør den mindre farlig.

»Angsten har noget at fortælle os, og selvom den ikke føles rar, har den stadig værdi,« siger Daniel Rex-Dybmosé.

Ved samtale afslutning, italesætter han den bekymring, han mærker i momentet:

»Jeg bliver usikker på, om du har fået det, du kom efter.« Han venter et øjeblik. »Men når jeg tænker over det, så sagde du jo, at du havde været glad for vores samtale.«

15

Angsten vi alle har

af Morten Friis • privatfoto

Angst er et af livets grundvilkår fortæller filosof og idehistoriker Anders Dræby. Kunsten at være i livet som sig selv er den eneste vej til at undgå at angsten bliver til psykisk sårbarhed



Anders Dræby har en professionsdoktorgrad i eksistentiel terapi fra Middlesex University samt en certificering i integrativ terapi fra Regents University London og færdiggjorte uddannelser i psykologi, sundhedsvidenskab, filosofi og idehistorie.

Når man skal forstå angst, har den to grundlæggende forskellige former. Der er den, man kalder eksistentiel angst, og den der udmønter sig i psykisk sårbarhed. Ifølge Anders Dræby er der dermed for det første en grundlæggende angst i tilværelsen, der er koblet til det at være menneske.

Begrebet Angst

Filosoffen Søren Kierkegaard udgav i 1844 bogen Begrebet Angest. Bogen handler om angsten som et almenmenneskeligt fænomen. Kierkegaard genfortæller her syndefaldsmyten. Adam og Eva spiser af kundskabens træ, bliver angste og gemmer sig for Gud bag en busk.

»Kierkegaard prøver at vise en beskrivelse af angsten som fænomen. Når vi på et eller andet tidspunkt i vores liv begynder at få muligheden for at blive bevidste om os selv, så vil vi uundgåeligt blive grebet af angst,« siger Anders Dræby.

Den eksistentielle angst

Anders Dræby peger på opvæksten som værende helt central for vores videre færden.

»Vi får fra og med de formative år et behov for at mærke os selv, blive tydelige i os selv og træde frem som os selv, og det kan skabe en angst, fordi det ofte er koblet til en nervøsitet, der kan beskrives som en eksistentiel angst. Den angst er OK,« siger Anders Dræby.

Det ulevede liv

»Hvis man kun reagerer negativt og passivt på det, der afskrækker en og hele sit liv bliver stående tilbage og ikke rigtigt får taget sig mod til at træde frem som sig selv, så er det at man kommer til at leve et ulevet liv. Det aldrig at overkomme denne uvished og usikkerhed kan have alvorlige følger for ens livsbane. Hvis vi i en meget stor del af tilværelsen holder os tilbage fra livet og fra at være os selv så kan det ende med at blive til psykisk sårbarhed,« siger Anders Dræby.

Opvæksten

Der er mange forskellige grunde til at angsten udvikler sig til psykisk sårbarhed.

»En af de vigtigste kan være, at man har haft nogle forældre, der ikke rigtig har tilskyndet en til at vise sig selv som den, man var. Det kan være man i sin barndom har skullet lægge skjul på sig selv og blev betragtet som forkert eller én, der ikke var god nok,« siger Anders Dræby.

Vejen frem

Anders Dræby er også eksistentiel terapeut og coach, og hvis man møder angsten i sin værste form, giver han følgende råd: »Man skal ind og arbejde med sin selvaccept. Man skal bygge selvkærligheden op. Det er ligesom et lille barn, der skal have lov til at udvikle sig i kærlige omgivelser.«

Gloria

Hvad gør jeg, hvis jeg har eller får angst

af Christina Andersen

Nedenstående er en oversigt over, hvor du kan få behandling, og hvor du kan finde øvelser til at mestre din angst.

Internetpsykiatrien

Internetpsykiatrien tilbyder behandling af voksne med angst eller depression i hele landet. Behandlingen foregår via et internetbaseret behandlingsprogram, så du skal derfor have adgang til en computer eller tablet med videokamera, højttalere og mikrofon. Behandlingen er gratis. De behandler dog kun panikangst, agorafobi, socialfobi og enkeltfobi.

Du kan læse mere om behandlingen og ansøge om et behandlingsforløb på hjemmesiden internetpsykiatrien.dk/behandling/internetbaseret-terapi/

Angstforeningen

Som medlem af foreningen kan du blandt andet deltage gratis i en selvhjælpsgruppe. Der er dog nogle kriterier for deltagelse i en selvhjælpsgruppe hos angstforeningen. Du skal for eksempel være ude af misbrug, være i stand til at rumme og lytte til de øvrige gruppedeltagere samt bidrage til en imødekomende og omsorgsfuld stemning. Du kan se alle kriterierne på deres hjemmeside: angstforeningen.dk.

På angstforeningens hjemmeside kan du også læse en masse om angst, få gode råd og finde anbefalinger af litteratur om angst.

Hvis du har brug for hjælp til for eksempel akut opstået angst eller andet vedrørende angst kan du ringe til **angsttelefonen på 70 27 13 20** i dagtimerne mandag, tirsdag og torsdag mellem klokken 10 og 13. I aftentimerne kan du ringe mandag til torsdag klokken 19 - 22 og søndag klokken 16 - 19. Du kan også få mere viden om angst eller bare lette dit hjerte ved at ringe til angsttelefonen.

Regionh

Hvis du lider af panikangst, generaliseret angst, socialfobi eller OCD, kan du blive henvist af din egen læge til et gruppeforløb i regionh. Får du en henvisning vil du blive udredt og hvis du opfylder kriterierne, vil du blive tilbudt et pakkeforløb for angst ved en af de psykoterapeutiske ambulatorier. Pakkeforløbet består af 13 mødegange af 2½ time om ugen. Behandlingen består af kognitiv adfærdsterapi og er gratis.

Øvelser mod angst

På Psykiatrifondens hjemmeside kan du finde øvelser, som hjælper mod angst.

For eksempel denne vejtrækningsøvelse: Øvelsen går ud på at trække vejret roligt helt nede i maven og puste angsten ud. Læg din hånd på maven og træk vejret roligt. Du skal mærke din mave gå ind og ud. Kan du mærke dét, trækker du vejret rigtigt. Se en video om øvelsen og flere andre på hjemmesiden: psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/angst

Regionh.

Scan QR-koden for at komme til hæftet:



På hjemmesiden for region hovedstadens psykiatriske hospital www.psykiatri-regionh.dk kan du finde et hæfte til udprint med kropslige øvelser til at mestre angst.

april 2022

17

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

Aktivitets- kalender

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

Glorias kommende temaer

Maj:

Motivation

*Udkommer
2. maj*

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.

Juni:

Tilgivelse

*Udkommer
7. juni*

april 2022

19

Aktiviteter i april

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
- 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"
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier

Pinta

Mandag

- 09.30-10.00: Planlægning af gåtur
- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
- 10.00-11.30: Hjernegymnastikgruppe ●
- 10.00-12.00: Social Byhave-Drop-in
- 11.00-15.00: Beskæftigelse med Dorthe
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning
- 13.00-15.30: Haveforløb ●●
- 14.00-15.00: Introduktion til Pinta. Første mandag hver måned ●

Pinta

Tirsdag

- 09.30-10.00: Planlægning af gåtur
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00-12.00: Hjælp til E-boks og Nem-ID. ●
- 11.00-12.00: NADA ●
- 13.00-15.00: Fotokursus. ●

Onsdag

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

Torsdag

- 08.30-12.00: §85-gruppeforløb. Visiteret
- 09.30-10.00: Planlægning af gåtur
- 10.00-11.00.: 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 ●
- 12.30-13.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 14.00-15.00: Hjernegymnastik. Selvtræning
- 14.30-15.30: Fysisk træning. Damhussøen

Fredag

- 09.30-10.00: Planlægning af gåtur
- 10.00-11.00: Gåtur i nærområdet
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-14.00: Yoga i samværsrummet ●
- 13.00-14.00: Nyheder fra Gloria
- 13.00-15.30: Drop in foto

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

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Team Mod på Livet

Mandag

- 13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdag

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

Onsdag

- 13.00-14.30: Kaffe & Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillonen. ●
- 17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Den 6. og 27. april ●

Torsdag

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

Fredag

- 13.00-14.30: Brætspil/quiz-fredag. Se Facebook for aktivitet den pågældende dag da-dk.facebook.com/teammodpaalivet/ ●
- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dage

Ungehus Cph

Mandag

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

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 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 Nørrebro 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

12. april 10.00-15.00: Strejf Naturværksted. Hele dagen foregår på Naturværkstedet Strejf ved Utterslevs mose. Mød os i huset kl. 10. Du kan også møde os derude kl. 10.30 på Rådvalsvej 69, 2400 København. Vi laver mad over bål, yoga i det fri, der er gå ture og hygge.

26. april. Besøg på Campus NEXT, Nørrebro der huser en lang række af forskellige professionsuddannelser. Vi skal møde en studievejleder og se stedet sammen. **Der er afgang fra Ungehuset kl. 10.30.**

NB:

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

● Vi kører med månedlige temaer. Forårstema, hvor vi finder inspiration i Ungehusets drivhus og parkerne omkring huset til at lave forårspynt.

● Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

Aktiviteter i april

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: Bevægelsepause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser

12.30-14.00: Søvngruppe ●

Ottilia

Fredag

12.30-14.00: Sansegruppe. 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

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 ●

Tirsdag

12.00: Smørrebrød

12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

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

16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

Onsdag

13.00-14.00: Brugermøde

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

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

Torsdag

10.00-10.45: Samspil ●

11.00-12.55: Guitar ●

13.00-14.00: Miljøgruppe (sidste torsdag i måneden)

14.00-15.40: It-undervisning ●

16.00-17.40: Foto ●

Fredag

11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

13.10-14.40: Sang ●

18.00-20.00: Bingo (sidste fredag i måneden)

● Mamma Mias skolehold kræver tilmelding og er ikke gratis

Fountain House

Mandag

09.30-12.00: Tegning og maling ved Rikke Volf

10.00-12.00: Eksistensfilosofi med Jesper Bering

10.00-12.00: Yoga flow og bindevæv med Krystyna Kowalsk

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

13.00-15.00: Sensitiv yoga for kvinder med Krystyna Kowalski

13.00-15.30: Tegning og maling ved Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skriveværksted med Nina

Fountain House

Tirsdag

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

09.30-12.00: Akvarel og tegning med Charlotte Svensen

10.00-12.00: Foto med nye øjne med Henriette Lykke

12.30-16.00: Indspil og udgiv en sang

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

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

14.30-18.00: Sang og stemmestræning med Lone Selmer

15.15-17.15: Skab din egen fotobog med Henriette Lykke

15.30-18.00: Keramik med Sidse

Onsdag

09.30-12.00: Håndarbejde med Marianne Johnstad

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

13.00-15.00: Filosofisk psykologi med Marianne Møller

13.00-15.30: Håndarbejde med maskinsyning med Marianne Johnstad

Torsdag

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

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

12.15-14.15: STU Kursus: Keramik med Rikke Hostrup

13.00-15.45: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

13.00-15.00 Klaver - begynder og let øvede med Kristian

15.30-18.00: Rocksamspil med Kristian

Fredag

09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup

10.00-12.00: Slip kreativiteten løs med Frida Jacobi

12.00-14.30: Blomsterbinding med Tanja Ærtebjerg

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

NB:

Tilmedling på Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

23

Aktiviteter i april

ASPA

Mandag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ● ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling - gruppeforløb ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdag

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

Onsdag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetaling ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist. Efter aftale ●

ASPA

Torsdag

- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé - fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredag

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse, økonomirådgivning med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.00-13.30: Fysisk og mental sundhed. Løbende optag ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: Ungecafé - fællesskab og events for unge 18+ ●

Lørdag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndag

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

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

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Weshelter Offsides sociale haver

Tirsdag

26. april 11.00: Biavl

Onsdag

- 6. april 11.00: Såning, prikling og omplantning ●
- 20. april 11.00: Formering af stauder ●
- 27. april 11.00: Mad med grønt fra haven og drivhuset ●

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

Lille Skole for Voksne

Mandag

- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 10.00-12.00 Matematik - lær at regne
- 12.45-14.45 Kan du spare penge? (4 gange)
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie
- 15.00-17.00 Traveturshold - en gang pr måned, kontakt kontoret for info

Tirsdag

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Skriveværksted
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang
- 12.45-14.45 Set i nyhederne - ugen der gik
- 15.00-17.00 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Foto/video

Lille Skole for Voksne

Onsdag

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

Torsdag

- 10.00-12.00 Danmarkshistorie
- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk
- 10.00-12.00 Rockmusikkens historie (4 gange)
- 12.45-14.45 Dansk
- 12.45-14.45 Kultur og historie
- 12.45-14.45 Tysk
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredag

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

Lørdag/søndag

Weekendhøjskole. Kontakt skolen for info

NB:
Tilmelding på skolens kontor -
der er deltagerbetaling

april 2022

Aktiviteter i april

Den Grønne Dag- og Aften- skole

Mandag

10.00-12.00 Gå ugen i gang
10.30-13.00 Hverdags-IT
12.00-15.00 Billedkunst
13.00-15.30 Hverdags-IT
13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

10.30-13.00 Litteraturen som spejl
12.00-15.00 Billedkunst
13.00-15.30 Engelsk samtale
13.00-15.30 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdag

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

Torsdag

10.39-13.30 Grafik
12.00-14.30 Skriveværksted
14.00-16.30 Fotografi
13.30-16.30 Grafik
14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredag

10.30-13.00 Tysk for begyndere
13.00-15.30 Tysk konversation

Weekend

Skriveværksted (8 lektioner i maj)

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

Café Rose

Mandag

Book tid - individuel sundhedssamtale
10.30-12.00: Meditativ tegning
13.00-14.00: Gåtur i nærmiljøet
14.00-15.30: Nørklerier

Tirsdag

10.00-12.00: Vær med i køkkenet
12.00-12.30: Fællesspisning ●
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: Vær med i køkkenet
12.00-12.30 Fællesspisning ●
13.30-14.30: De grønne fingre
14.30-15.30: Introduktion for nye brugere

Fredag

Lukket

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.

Aktiviteter i april

N.A.B.O. Center

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Søndag

13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

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

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

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

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

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

Åbningstider:

Man-fre: 11.00-19.00
Weekender og
helligdage: 11.00-16.00

Adresser og åbningstider

Fountain House

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

Åbningstider:

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

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

www.fountain-house.dk

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 3036 8070

Åbningstider:

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

Den Grønne Dag- og Aften- skole

Collinsgade 8, Kld. Th.
2100 København Ø
Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf.: 30 57 97 67

Ungehus Cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:

Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Pinta

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

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

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1
2720 Vanløse
Tlf.: 2492 4503

Tlf.tid:

man-fre 9.00-13.00

Åbningstider:

Man-tors: 9.00-17.00.
Fre: 9.00-14.45



Må du være lykkelig

af Morten Friis • foto: Joan Joensen

Self-compassion var temaet, da Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud holdt temadag hos Vartov i indre by. Udgangspunktet var Gloria magasinets temanummer om netop temaet Elsk dig selv.



Adam Daniel Bach-Nielsen, redaktør for Glorias radio- og podcast-kanal, var konferencier på dagen.

Der var ivrig samtale og højt humør på tilskuerpladserne i det store lokale hvor forårslyset faldt ind ad de store hvidmalede vinduer, da den fjerde temadag i rækken løb af stablen i den traditionsrige bygning Vartov ved Rådhuspladsen. Lige her hvor Absalons bymur engang lå, og hvor de første spadestik til byggeriet blev taget i 1720'erne har Vartov været centrum for ivrig debat med husets ejer Grundvigsk Forum som udgangspunkt.

Stop - Jeg har ret til at være her

Det var psykolog og tidligere chefpsykolog for Psykiatrifonden Ditte Charles, der var inviteret til at holde oplæg om self-compassion, og hun lagde ud med at understrege, at vi alle en gang imellem må sige »Stop - Jeg har ret til at være her.«



Det var psykolog og tidligere chefpsykolog for Psykiatrifonden Ditte Charles, der var inviteret til at holde oplæg om self-compassion, og hun lagde ud med at understrege, at vi alle en gang imellem må sige »Stop - Jeg har ret til at være her.«

Gloria

For vi mennesker har det med at slå os selv oven i hovedet, når vi føler, at vi ikke slår til. Når vi synes, der er noget, vi skulle have gjort bedre. Eller vi synes, der var noget, vi slet ikke skulle have gjort fortalte Ditte Charles, påpegede, at vi alle har en indre kritiker, der gerne vil justere på meget af det, vi gør, tænker, siger og føler. Hun fremhævede, at self-compassion blandt andet handler om at møde til sin indre kritiker med venlighed og fasthed: »Jeg hører hvad du siger. Men jeg er et menneske ligesom alle andre. Jeg begår fejl, og det betyder ikke, jeg er forkert. Det betyder bare, at jeg er et menneske ligesom alle andre.«

Der er noget, der gør ondt

Self-compassion handler i al enkelhed om, at der er noget, der gør ondt, forklarede Ditte Charles, og at vi beslutter os for, at ville se det, ville være med det og ikke mindst at ville handle. Kort sagt handler self-compassion om at blive sin egen gode ven, og det kan tage lang tids træning at nå så langt, men ifølge Ditte Charles er det ikke umuligt. At gå gennem livet med den grundholdning, at man er et ubetinget godt menneske, er for de fleste yderst vanskeligt, fordi vi hele tiden måler os med vores omgivelser og deres reaktioner. Men i self-compassion handler det ikke om at være god nok eller bedre end. Det handler om at lade det være som er og at møde det med visdom og medfølelse; med venlighed. Hvis vi kan være mod os selv, som vi ville være over for en god ven, så er vi nemlig nået rigtig langt på vejen mod selvkærlighed.

At stå i vejen for sin egen lykke

Self-compassion kalder på opmærksomhed. »At vi bliver opmærksomme på, at noget gør ondt, og at det, der gør ondt, kan stå i vejen for vores lykke. Det drejer sig om at give sig selv plads

til at ændre vores forhold til det, der er.« Når man arbejder med compassion, arbejder man ikke på at få de svære følelser til at gå væk. Man arbejder langsomt og blidt med at opøve sin opmærksomhed omkring og tolerance over for dem, for dernæst at kunne handle på dem med venlighed, visdom og omsorgsfuldhed. Det kræver tålmodighed og ofte også støtte. For det er vigtigt at respektere og have omsorg for, hvis noget føles som for meget; at tage tingene i små bidder og også være parat til at række hånden ud efter hjælp, støtte og omsorg,« fortsatte hun.

Når lidelsen ikke vil gå væk

Den psykiske sårbarhed er noget, vi har med os hele tiden, det er måden, vi møder den på, vi kan ændre. »Vi kan sige, den er her i mit liv, så hvad gør jeg med det? Og svaret er, at møde sig selv og det der er med venlighed. At finde den helt basale menneskelige følelse, at være god nok til verden og finde de momenter, hvor vi kan opleve compassion for os selv og hinanden. Lære af dem og hele tiden udvide det felt af kærlighed vi kan finde i os selv og hinanden,« fortalte Ditte Charles.

Vi skal tale om det

Centerchef Marianne Wenkens rundede temadagen af med at opfordre alle til at tale om self-compassion. Hun understregede, at når vi føler os alene, og der er langt til selvkærligheden, så skal vi tale med hinanden. Vi skal bruge de ressourcer der er i vores nærhed til at finde ind til vores egentlige selv, for det er her arbejdet med self-compassion altid starter. Deltagerne tog en god portion positive tanker med sig, da de gik over Vartovs toppede brosten og ud i den lune forårsfeftermiddag med bevidstheden om, at vi alle er OK.



Centerchef Marianne Wenkens rundede temadagen af med at opfordre alle til at tale om self-compassion.

april 2022

31



Brug for samtale?



Vidste du, at du kan booke os til gratis og uforpligtende samtaler?

Har du brug for at få luftet din problemstilling og få støtte til at finde nye veje, så tøv ikke med at kontakte os.

Samtalerne kan fx. handle om:

- Fysisk eller psykisk sundhed
- At være et svært sted i livet
- Søvn
- Vaner
- Relationer
- Hverdagsliv
- Egenomsorg
- Tankemylder
- Uro og kroniske smerter
- Kost og madlavning
- Opstart af træning



Kontakt os i Kompasset, på tlf. 40493247 eller på mail kompasset@kk.dk, hvis du vil booke en tid eller har spørgsmål.



Søvn kursus

Kom godt på vej mod din ideelle søvn og gode døgnrytme

Mange mennesker har en oplevelse af ikke at sove tilfredsstillende. Udfordringer med søvn kan i mange tilfælde være med til at vanskeliggøre hverdagslivet. Med denne gruppe ønsker vi at gøre det nemmere at håndtere sine udfordringer med søvn og den måde det eventuelt påvirker din hverdag på.

Oplever du:

- At mangle energi til at gøre det du ønsker?
- At dine vaner og rutiner ikke støtter op om at opnå bedre søvn eller god døgnrytme?
- At have et ønske om at sove bedre eller mere/mindre end du gør lige nu?
- At have prøvet forskellige løsninger uden virkning?
- At være nysgerrig på hvordan du kan arbejde med søvnproblemer og døgnrytme?

Vi har i gruppen fokus på:

- En blanding af praktiske strategier til afprøvelse samt teoretisk forståelse af søvn og døgnrytme
- At blive klogere på egne mønstre og handlemuligheder
- Ny inspiration inden for mestring af bedre søvn
- Erfaringsudveksling i gruppen ift. afprøvede metoder
- Du får mulighed for at danne et netværk der står i en lignende situation
- I samspil med gruppen at udvælge det materiale der måtte være relevant at inddrage ud fra din aktuelle situation
- En god balance mellem aktivitet og hvile kan påvirke vores trivsel og velvære

Formålet er, at vi sammen finder nye veje at gå for at understøtte forandring af søvn og døgnrytme mod større tilfredshed. Dette på baggrund af både forskning inden for søvn og i særdeleshed de praktiske erfaringer med at forbedre søvnmønstre, som tilpasses til den enkelte.

Hvornår: Kurset varer 7 uger og vi mødes fredage kl. 1230-1430 med start d. 8 april. 2022

Hvor: Ottilia Aktivitets- og samværstilbud, Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Kontakt Maria J 21336338
eller Maria S på 29 11 36 90

Hjernegymnastikgruppe

Kom og træen dine kognitive færdigheder sammen og individuelt

- Vil du blive bedre til at følge en uddannelse, passe et arbejde, regulere følelser samt indgå i og fastholde sociale relationer?
- Oplever du at have svært ved at huske, holde koncentrationen, skabe overblik, tage initiativ, strukturere og problemløse i hverdagen?

Baggrund for at tilbyde kognitiv træning:

- Gruppen er for dig, der oplever kognitive vanskeligheder. Kognitive færdigheder er en forudsætning for at man kan forstå og lære nye ting i hverdagen, i alle hverdagens gøremål. For eksempel oprydning, rengøring, indkøb, transport, under uddannelse, praktik, arbejdet og i sociale sammenhænge
- Nedsat kognitiv funktion kan opstå som følge af psykisk sygdom.
- Studier peger på at kognitiv træning kan medvirke til at forbedre kognitive færdigheder og dermed evnen til at fungere i hverdagen.

Sideløbende vil du arbejde med hverdagsmål hvor de kognitive færdigheder kommer i spil.

Der vil forud for gruppen afholdes en forsamling, hvor du kan høre mere og sikre, at kurset er det rigtige for dig.

Kurset varer ca. 3 måneder. Vi mødes mandage kl. 10:00 - 11:30.

Det foregår på Pinta, Skjulhøj alle 2, 2720 Vanløse.

Vil du vide mere?

Kontakt Maria J på SS3D@kk.dk eller på 21 33 63 38

Udtrykt kreativitet fører til bedre mentalt helbred

af Laila Zekiros • foto: Edvard H. Kejser

»Det er en personlig udvikling at gøre os selv trygge ved at gøre os selv sårbare. Verden bliver bare et raret sted at være hvis vi tør,« siger Frida Jacobi. Find hendes kursus på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside: aftenskolenfh.dk/kurser (under Filosofi og Psykologi). Frida Jacobi holder også musikalske foredrag om kreativitet og psykisk sårbarhed: Kontakt fridajacobi@gmail.com.



En kæmpe livskrise og voldsom angst gjorde det helt tydeligt for Frida Jacobi, at når vi undertrykker vores kreativitet, kan det have alvorlige konsekvenser for vores mentale helbred. Derfor skabte hun kurset »Slip kreativiteten løs!«

Frida Jacobi kom i sin tid på aktivitets- og samværstilbuddet Fountain House for sig selv som medlem, men i dag er hun der for andre kreative medlemmer og kursister som underviser på »Slip kreativiteten løs!« i Aftenskolen Fountain House. Hun er kunstner og trækker på sine egne erfaringer og de livshistorier, hun hørte fra sine ligesindede i Fountain House.

»Der var nogle tydelige fællestræk for os, der var kreative i Fountain House. Vi producerer meget men kommer ikke videre med det; vi har selvkritiske og konstant skiftende tanker om det, vi laver. Når man har det sådan, tror man at man er unormal, men når man snakker med andre kreative, så finder vi ud af, at sådan har vi det alle sammen. Det er en del af gamet,« siger Frida Jacobi.

Fællesskabets kraft

På kurset spejler deltagerne sig i hinandens oplevelser med at være et kreativt menneske, de øver sig i at vise deres kunst frem for de andre på holdet, og snakker om processen op til og under en fremvisning - nervøsiteten, usikkerheden, tvivlen.

»Fremfor at snakke med en psykolog om ens dårlige selvværd, så hellere snakke om det bundet op på et konkret produkt,« siger Frida Jacobi, mens hun dog er tydelig om, at hendes kursus ikke erstatter terapi.

Vis din kunst

Det er ifølge Frida Jacobi vigtigt at vise sin kunst frem, fordi du kan få faglig feedback og udvikle dig, dine selvkritiske indre stemmer kan blive modbevist, og du kan tjene penge på salg af dine værker. Derfor handler kurset også om at opøve en selvedelse i sit liv som ambassadør for sine kreative produkter, blandt andet ved at gøre det mindre personligt.

»Vi træner vores handlingsmuskel. Meget konkret handler det om at tage små skridt, fordi det bliver tit alt for stort i vores meget fantasifulde hoveder,« siger hun og griner.

»Så frem for at tænke 'Nu skal jeg udgive en digtsamling' for derefter at blive helt stresset og angst, så gør det helt konkret og sig: 'I morgen udvælger jeg en tekst, der skal med i digtsamlingen'.«

Sæt spot på kunsten og tæm angsten

tekst og foto af Laila Zekiros

Når angsten bliver bearbejdet gennem den kunstneriske proces, kommer kreativitetens helende effekt til sin ret for både kunstner og tilskuer.



Her ses de to kunstnere. Til venstre Maiken Thorø Nielsen og til højre Tine Mette Caft.

Eftermiddagssolen fylder krea-lokalet i Aftenskolen Fountain House, hvor kursisterne Tine Mette Caft og Maiken Thorø Nielsen sidder. De meldte sig til kurset "Slip kreativiteten løs!" (se s. 35), fordi de ønsker at dele deres kunst med verden og har brug for hjælp til, hvordan de kan overvinde deres angst for at gøre det.

Efter seks kursusgange, har de to kursister i dag sat angsten og de selvkritiske tanker på 'forstyr ikke' og samlet modet til at dele nogle af deres værker med Glorias læsere.

Som det første har Maiken Thorø Nielsen brug for at kende de præcise detaljer om, hvordan samtalen vil forløbe, og når der er styr på det, siger hun: »Godt. Så er jeg med.« Hendes behov for disse detaljer er ikke uden grund, fordi vejen til dette skelsættende øjeblik har været en udfordrende indre rejse, og sammen med Tine Mette Caft er

hun i dag ved at krydse grænsen fra her til der.

Heling gennem kunst

Kunsten er en nylig ven for Tine Mette Caft, og efter tre år med diverse kurser, har kunsten fået en central plads i hendes liv. Hun producerer en del digte og billeder men har svært ved at vise sine værker frem.

»Jeg kan sagtens lave produkter og have en god proces, men så stopper det der. Gennem kurset



Billede af Maiken Thorø Nielsen. Billedet har ingen titel.

Caft.

Maiken Thorø Nielsen derimod har altid udøvet kunst, men først som voksen blev hun bevidst om og bange for, at andre har en mening om den.

»Kunst er min måde at omsætte tanker, ideer og følelser til noget konkret og derigennem komme mig selv og andre nærmere. Der er ting inde i mig, som ikke altid har et ord, men har en farve, en lyd eller noget andet,« siger hun.

Gloria

Fælles for dem begge er, at kurset er blevet et trygt rum, som gør det muligt gradvist at løse angstens kvælertag.

En kort, en lang

Kursisterne bliver guidet blidt gennem deres udfordringer og altid i deres eget tempo. Der tales ofte om »den korte og den lange bane«, som handler om at turde stå i ubehaget her og nu, mens du sår de frø, der vil spire, gro og blomstre på sigt.

I den forbindelse pointerer Maiken Thorø Nielsen, at udviklingen også er afhængig af, at du bliver for-trolig med det at føle det ubehag.

»Der er noget omkring det at blive holdt op på det, du ønsker, og hvad du har lavet,« siger hun og smiler til sin underviser, Frida Jacobi.

Kunst som sprog

Tine Mette Cafts fortrukne medier er billedkunst og lyrik, og det er en måde for hende at forstå verden på.

»Jeg kan godt lide at dyrke det mærkelige, det grimme, det aparte – både selvoplevede ting og det jeg ser i verden. At give den et twist af noget, der er strange,« siger hun.

Det hjælper hende med at bearbejde oplevelser i mødet med psykiatrien eller andres uopfyldte forventninger til hendes akademiske baggrund.

Kunstner 2.0

At fremvise deres kunst for Glorias mange læsere er et vigtigt næste skridt i rollen som kunstner.

»Det er ikke længere bare hygge, sjov og ballade. Der er noget i produktet og processen, der fortjener at blive taget alvorligt,« siger Tine Mette Caft. »Jeg troede, at jeg skulle arbejde med min musik, men nu betyder det meget for mig at male og lave billeder. Så meget, at jeg brænder for at udstille en dag - måske for andre sårbare,« siger Maiken Thorø Nielsen.

Hvad med dig?

Hvis du overvejer at melde dig til kurset i Aftenskolen Fountain House, er opfordringen entydig. Maiken Thorø Nielsen understreger, at alle på kurset er bange og ved, hvordan det føles, men at netop den fælles forståelse får frygten til at smuldre efterhånden.

»Vi har alle samme fællesnævner uanset, hvilken type kunst man laver, om man drømmer om at stå på orange scene, udstille i kantinen, eller sælge sine billeder som postkort i cafeen. Der er plads til det hele, så bare meld dig til,« siger Tine Mette Caft.



Billede af Tine Mette Caft. Billedet har ingen titel.



Collage af Maiken Thorø Nielsen. Billedet har ingen titel.

Aftenskolen Fountain House er en skole og et læringsfællesskab, der tilbyder kurser og arrangementer for mennesker med psykiske lidelser og psykisk sårbarhed. Her kan man udfolde sig kreativt, fagligt og fysisk i fællesskab med andre i trygge rammer. Læs mere på aftensko-lenfh.dk

Dagsværket starter igen!

Dagsværket er en rehabiliterende indsats med fokus på recovery for dig, som er ung psykisk sårbar. Her finder du støtte på vejen til en meningsfuld hverdag, hvor du kan forvente at opleve øget trivsel og indgå i et meningsfuldt fællesskab med andre unge.

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

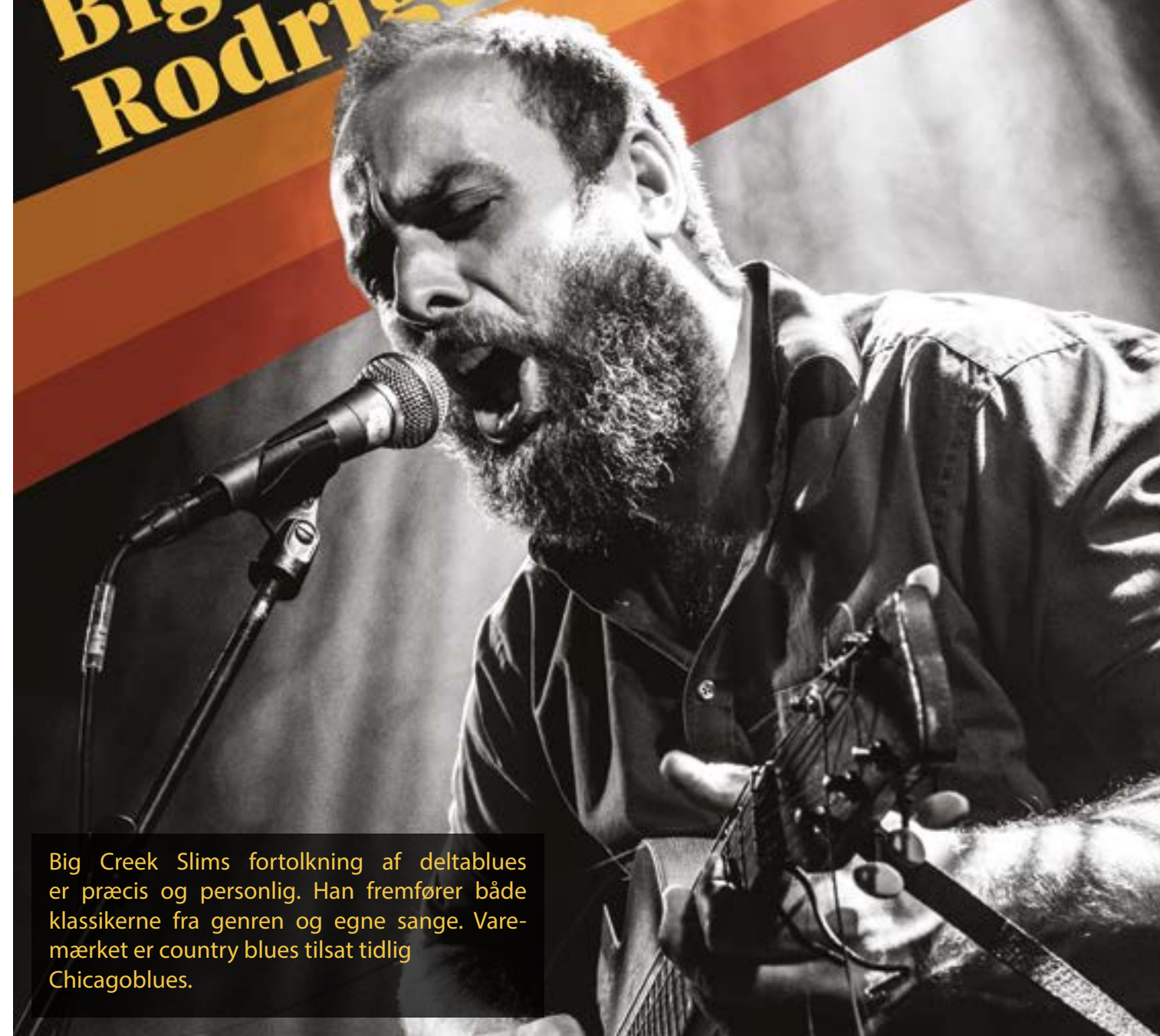
Opstart i Ungehus CPH,
Hørsholmsgade 20, 2200 Nørrebro
i uge 15 den 11. april 2022 mellem klokken 10-15.

Skema	Mandag	Tirsdag	Onsdag
10 -12			Undervisning
12-13	Frokost	Frokost	Frokost
13-15	Undervisning	Mad-workshop	Temasport

Skriv til Henriette for mere info eller tilmelding: p32p@kk.dk eller ring 30603754.

Gloria

Big Creek Slim & Rodrigo Mantovani



Big Creek Slims fortolkning af deltablues er præcis og personlig. Han fremfører både klassikerne fra genren og egne sange. Varemærket er country blues tilsat tidlig Chicagoblues.

Torsdag d. 28. april kl. 20-22

Kulturhuset Pilegården
Brønshøjvej 17
2700 Brønshøj

140 kr
købes på kulturn.kk.dk/pilegaarden

april 2022

Arrangeret af Music House Brønshøj i samarbejde med Lokaludvalget Brønshøj/Husum.

39

10-årsplanen

af Morten Friis • foto: Sundhedsstyrelsen



Når det gælder psykiatrien, er der ifølge det faglige oplæg utilstrækkelig tilgængelighed, kapacitet og sammenhæng i indsatsen til mennesker med psykisk sårbarhed.

I forståelsespapiret, Retfærdig retning for Danmark, aftalt den 25. juni 2019 mellem Socialdemokratiet, Radikale Venstre, Socialistisk Folkeparti og Enhedslisten, fremgår det, at regeringen vil indgå aftale om en 10-års plan for psykiatrien med forpligtende mål om blandt andet at mindske antallet af genindlæggelser, nedbringe ventetiden og øge gennemsnitslevealderen for mennesker med psykisk lidelse. Dette har resulteret i at Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen i samarbejde har udgivet rapporten: »Fagligt oplæg til en 10-årsplan. Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser«.

De tørre tal

Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen antager i det faglige oplæg, at der i Danmark er ca. 580.000 mennesker, der på nuværende tidspunkt har en psykisk sårbarhed og det skønnes, at 40-50 % af befolkningen i et livsforløb vil opleve psykisk sårbarhed. Blandt børn og unge vil ca. 15 % blive diagnosticeret med en psykisk sårbarhed inden de fylder 18 år. Psykisk sårbarhed tegner sig for 25 % af Danmarks samlede sygdomsbyrde. Psykisk sårbarhed er årsag til ca. 3.500 dødsfald årligt og

er således den fjerde hyppigste dødsårsag i Danmark. Mennesker med psykisk sårbarhed lever markant kortere liv og med mere sygdom end resten af befolkningen. Blot det seneste årti er sket en stigning på ca. 30 % i antallet af patienter med psykisk sårbarhed, der behandles på sygehus.

Problemerne

Når det gælder psykiatrien, er der ifølge det faglige oplæg utilstrækkelig tilgængelighed, kapacitet og sammenhæng i indsatsen til mennesker med

psykisk sårbarhed. Samlet set findes der i dag ikke en systematisk, tværfaglig, helhedsorienteret og evidensbaseret indsats til mennesker med psykisk sårbarhed, som er en forudsætning for, at flere kommer sig, og flere oplever større livskvalitet.

Et bedre og længere liv

I det faglige oplæg til 10-årsplanen er ønsket, at mennesker med psykisk sårbarhed i Danmark skal leve bedre og længere liv, blive inkluderet og accepteret i samfundet og modtage indsats, der måler sig med de bedste i verden, med respekt for den enkeltes ønsker og valg. Mennesker med psykisk sårbarhed skal i højere grad inkluderes og accepteres i samfundet

Tidlig indsats, mindre tvang op pårørende

Yderligere ønskes at personer med tidlige tegn på eller i risiko for at få psykisk sårbarhed skal modtage en tidlig, forebyggende indsats. De skal udsættes for mindre tvang og magtanvendelse. Mennesker med psykisk sårbarhed og samtidigt misbrug får en mere sammenhængende og effektiv behandling og flere skal lykkes med ophør af misbrug.

Opgradering

Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen anbefaler, at der etableres flere akutte psykiatriske tilbud og specialiserede sengepladser. Kapacitet, kvalitet og kompetencer i socialpsykiatrien skal løftes med fokus på recovery-orienteret rehabilitering. Ligesom kvaliteten i sagsbehandlingen på voksenområdet bør styrkes, så mennesker med psykisk sårbarhed får de rette specialiserede indsats.

Fremtiden

Siden det faglige oplæg blev offentliggjort i 2019, er en endelig aftale om igangsættelse blevet udsendt og det er ikke blevet færdigbehandlet i Folketinget og gjort til lov. I juni 2020 nedsatte Sundhedsministeriet en følgegruppe under Sundhedsstyrelsen, der skal afdække status og udfordringer i psykiatrien. Følgegruppens arbejde skulle oprindeligt være afsluttet i februar 2021, men er blevet udsat flere gange. Anbefalingerne i det faglige oplæg til 10-årsplanen er ikke en del af regeringens finanslov for 2022.

Kilde: Sundhedsstyrelsen. Fagligt oplæg til en 10-årsplan. Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser.

That's Leif !

**Livet i
Psykologisk have**

**Idé & illustration:
Mads Heje**



madsheje.dk

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.

Semestret startede 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 klokken 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 Thirstrup Hansen.)

Sex & parforhold

brevkasse

Kære brevkasse

Min partner har mere lyst til sex end mig, det har ikke altid været sådan, men nu er jeg er bange for at miste ham af samme grund.

Hilsen Amalie, 36 år



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



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

Kære Amalie

Mange tak for dit spørgsmål. Det er ikke unormalt, at par i løbet af et langt forhold kommer ind i perioder, hvor den ene oplever at miste lysten til sex. Dette kan gælde for både mænd og kvinder, og kan skyldes fx stress, børn, medicin, hormonel ubalance og sygdom. Det at miste lysten til sex kan være frustrerende, både fordi du er bange for at skuffe din partner, og fordi du selv savner at mærke lyst.

Det at du kan mærke, at der er sket en ændring, er et vigtigt skridt på vejen til, at I igen kan få det gode sexliv tilbage. Udover de nævnte faktorer for manglende sexlyst, er det også vigtigt, at du er opmærksom på, at forventninger og normer påvirker vores opfattelse af seksualitet og sexlyst. Det er forskelligt for hvert enkelt par, hvor meget sex man har, og det er forskelligt fra person til person, hvor meget lyst man har til sex. Generelt har mænd i gennemsnit en større spontan lyst til sex end kvinder. Kvinders lyst bliver ofte vakt af nærhed og intimitet, imens mænd er mere spontane i deres sexlyst. Det kan skyldes den biologiske faktor, at mandens niveau af testosteron, eller hænge sammen med sociale og kulturelle forventninger, idealer, normer og kønsroller.

Det er nødvendigt, at du og din partner snakker om, at du i en periode har mistet lysten til sex, så din partner ved, at det ikke handler om, at du ikke elsker ham. Det vil være en sårbar snak som vil tydeliggøre for ham, at det ikke handler om, at du ikke er tiltrukket af ham, men der er nogle andre faktorer i spil. For at genvinde lysten til sex er det vigtigt, at du stopper med at tage hensyn til andres forventninger, og respekterer din egen lyst og ulyst. Samtidig er det vigtigt, at du finder frem til, om den manglende lyst kan skyldes fx psykisk eller fysisk ubalance, eller måske noget helt tredje. Det er nødvendigt, at du handler, hvis du finder frem til at din manglende sexlyst skyldes, at du fx har fysisk ondt når I har sex, så er det vigtigt, at du tager kontakt til din læge. Det samme gør sig gældende hvis du fx har ændret i medicin, så er det nødvendigt, at du orienterer dig om bivirkningerne ift sexlyst, og evt. tager en snak med din læge.

Frem for sex, kan din partner og dig begynde at skabe et forventningsfrit seksuelt tidspunkt sammen, med nærvær og intimitet. Dette kan være med gensidig massage, hvor der er fokus på velvære og fysisk nærhed. Her er det vigtigt, at I har fokus på hinanden, slukker for tv'et / telefonerne og forinden har en aftale om, at det fx er »forbudt« at være i kontakt med kønsorganerne. På den måde mindskes presset på præstationen og forventningen, og det bliver legat at lytte efter og respektere egen lyst. Det vil med tiden kunne blive en leg med hinanden, da lysten vil påvirke jeres adfærd, hvorved fx lysten vil få jer til at kysse og røre ved hinanden – uden at der er en forventning til, at I har sex, før I begge er HELT klar og har gensidig lyst til sex.

De varmeste hilsner fra

Trine



N.A.B.O Center ligger i Portugalsgade 10 på Amager tæt ved Amagerbro st. Man ringer på lige til højre for vinduerne på billedet for at komme ind.

Velkommen til Nabo

Er det din første gang i Nabo? - Spørg efter en medarbejder i caféen



Det store fællesrum er hjertet i huset, og som det opleves her, også et slags samlingspunkt for brugere af aktivitetstilbud på Amager, men også for dem som har lyst til at komme et sted, hvor der er lidt hverdagsstemning. Her er der plads og ro til bare at være. På billedet her sidder en lille gruppe og ser Gloria TV og diskuterer indholdet. Der er en aktivitet, der finder sted hver tirsdag.

Gloria

N.A.B.O Center har en hyggelig have, der løber langs baghuset. Man kommer dér ud lige ved indgangen til et fint køkken, der ofte bliver brugt til at lave lækker fællesmad. På en lille gang, der fører fra fællesstuen til køkken og have, er der blandt andet et massagerum, et samtalerum til mere private snakke, en lille tv-stue og et computer-rum til praktiske sager.



På den lille gang ligger der også et musiklokale, og som set her, et krea-rum. Der bliver lavet mange forskellige ting og sager, og om mandagen er det en fælles aktivitet kl. 15:00. Der bliver tilbudt mange forskellige aktiviteter. Se hvilke i aktivitetskalenderen her i bladet, eller se nærmere på www.nabocenter.dk



Self-compassionforløb

15-uger

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

Opstart tirsdag den 3. maj

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



Foto: Giulia Bertelli, Unsplash

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

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

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 og 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

Koncert med

BILLY CROSS

SOLO



BILLY CROSS har været et skattet navn på den danske musikscene i mere end 40 år, både som sanger, sangskriver, guitarist, producer og ikke mindst som studiemusiker, lige siden han bosatte sig i Danmark tilbage i 1980.

Til koncerten vil Billy Cross øse ud af sin spileglæde og guitartalent, der er inspireret af blues og god gammeldags rock'n'roll samt servere underholdende anekdoter om et langt rock'n'roll liv.

Billetter: 140 kr.

købes på Pilegårdens hjemmeside kulturn.kk.dk under *Det sker*

Kulturhuset Pilegården
Brønshøjvej 17
2700 Brønshøj

Mandag den 9. maj kl. 20-22

Arrangør: Music House Brønshøj i samarbejde med Lokaludvalget Brønshøj/Husum.