



Gloria

Gratis * februar 2022 * Brugerrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 54

Sorg

Sorgen er karakteriseret af ensomhed, vrede og magtesløshed.

Line Bundgård, psykoterapeut med speciale i sorg

Bliv frivillig hos Gloria

Nada hos Ottilia i Valby

Ny socialborgmester i København

Skribenter
Christina Andersen
Daniel Rex-Dybmoose
Morten Friis
Troels Langemark

Korrektur
Laila Getachew

Grafik
Christina Andersen

Fotografer
Daniel Rex-Dybmoose
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 7. marts er fredag den 11. februar

Kære læser

Vi kan ikke undgå at miste nogle eller noget der, har stået os nært her i livet. Vi mærker sorgen hvad enten det var en god ven, et kæledyr eller måske status, vi mistede.

Følelser som afmagt, vrede og skyld piner os, og nogle gange bliver sorgen så altoverskyggende og måske en del af vores identitet, at den bliver svær at slippe igen. Kronisk sorg bliver i 2022 en ny diagnose, det kan du læse mere om på side 11.

Sorgen kan være tung at bære alene, men heldigvis er der mange, som står klar til at hjælpe, og på side 27 kan du få et overblik over nogle af de sorggrupper og andre tilbud, der findes.

Den 1. januar 2022 overtog Karina Vestergaard Madsen socialborgmesterposten i Københavns Kommune. På side 28 og 29 kan du læse, hvilke tanker hun gør sig om socialområdet.

Hvis du har nogle tekster eller noget andet kreativt liggende hjemme i skuffen, som du har mod på at vise til andre, så er du velkommen til at sende det til mig. Det har Heidi Lindahl gjort, og på side 35 kan du læse et udsnit fra hendes tidligere blog "Det ve' Jette".

Rigtig god læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Magasin



Indhold

Tema

- 11 **Sorg oplever de fleste - for nogle bliver den kronisk**
- 12 **Kunsten at tale om sorgen**
Familie- og psykoterapeut Line Bundgård fortæller om sorg
- 24 **Med sorgen som følgesvend**
Bodil Marianne Hansens personlige historie
- 26 **Traditionelle sorgfaser udfordres**
Sorgprocessen er dynamisk
- 27 **Sorggrupper**
Få et overblik her
- 28 **Ny socialborgmester i Københavns Kommune**
Mød Karina Vestergaard Madsen
- 32 **Med lykken i øret**
NADA hos Ottilia i Valby



Ro og Styrke i Krop og Sind

Ro og Styrke i Krop og Sind er et kursus til dig, som ønsker at slutte fred med dig selv, dine tanker og din krop gennem styrket selvværd og færre negative tanker.

Vi vil gennem både oplæg, øvelser og træning arbejde med accept i forhold til krop og sind, kropsopfattelse, medfølelse og omsorg for dig selv, samt øget selvspekt.

Ro og Styrke i Krop og Sind foregår i Kompasset hver mandag 10:00-12:30.

På hver kursusgang er der et kort oplæg med efterfølgende individuelle refleksionsøvelser og fælles drøftelse. Derefter går vi i træningsrummet hvor vi sammen laver nysgerrig og undersøgende træning, der starter hvor alle kan være med. Vi slutter dagen af med en opsamling på både oplæg og træning.

Tag gerne tøj på du kan bevæge dig i, samt evt. indendørssko med. Der er mulighed for omklædning og bad når vi slutter kl. 12:30.

Kurset løber over i alt 12 uger og der er plads til 10 deltagere. Første gang er mandag d. 14. marts 2022.

For din egen og for gruppens skyld, forventes det at du forsøger at komme hver gang. Der vil være en lille forsamling inden første kursusgang, hvor vi afstemmer forventningerne.

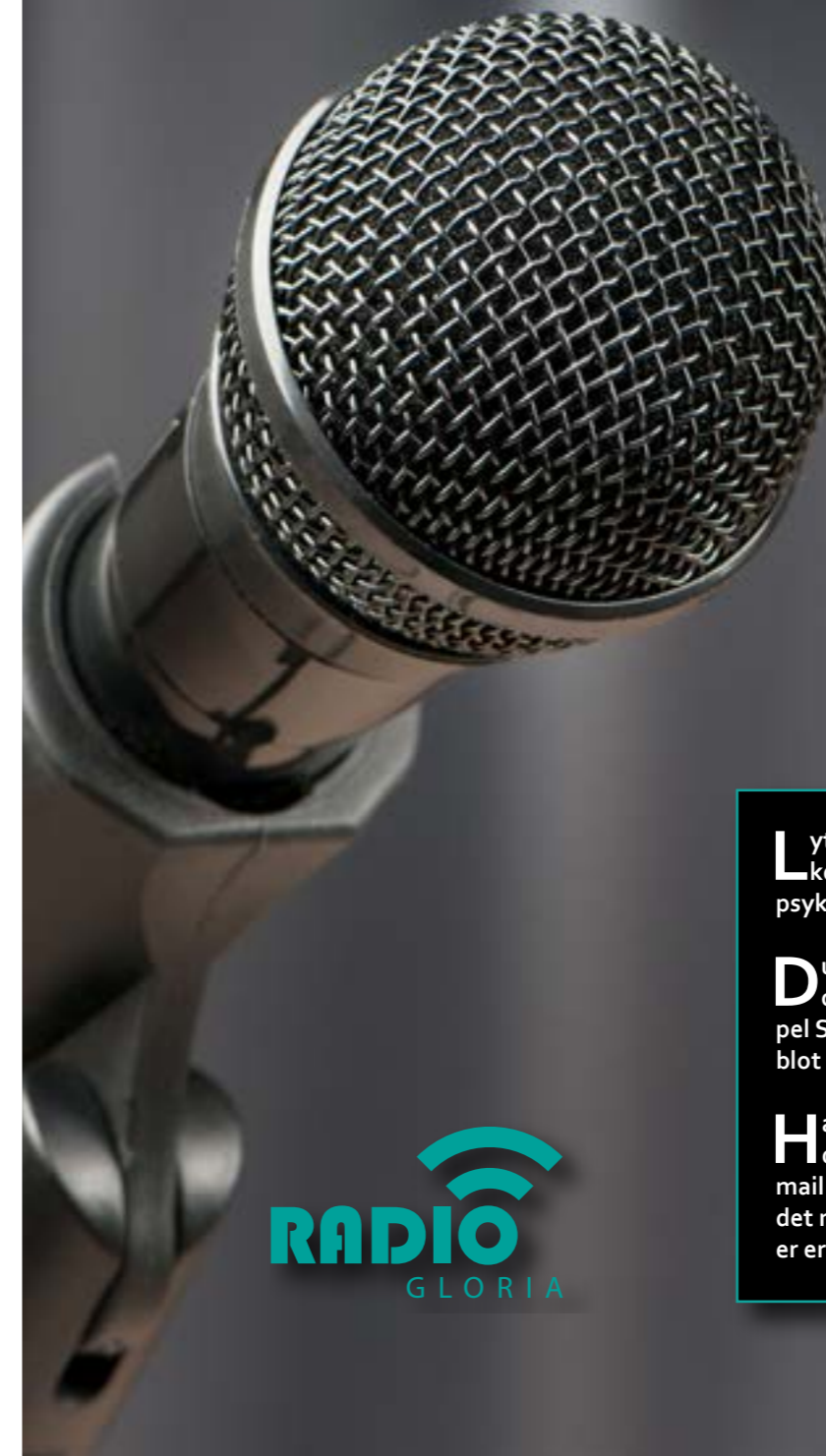
Vi glæder os til at se dig!
Nina og Sheila



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.



Gloria søger distributører



Er du frisk på en cykeltur en gang om måneden på en af Glorias nye elcykler, så har vi brug for dig til at køre ud med Gloria Magasinet.

Udover elcykel stiller vi en rygsæk til rådighed, og du kan selvfølgelig tanke op med frugt, te og kaffe, inden du kører afsted.

Rutens længde og geografi er du selv med til at bestemme. Lige nu mangler vi distributører til blandt andet Østerbro, Amager og Sydhavnen.

Hvis du er interesseret, så ring eller skriv til redaktør Toril på: 5124 9934, mail: jr4e@kk.dk

Vi glæder os til at høre fra dig.

Quiz

Test din viden om temaet sorg.

- Hvad er sorg?**
 - Sorg er den fysiske og psykiske reaktion på tab
 - En forkortelse for en sportsorganisation
 - Det modsatte af at få
- Hvilke ord forbindes blandt andet med sorg?**
 - Tro og håb
 - Savn og længsel
 - Taknemmelighed og tilfredshed
- Kan man sørge på forskud?**
 - Ja
 - Nej
- Hvilken farve forbindes med sorg?**
 - Grøn
 - Rød
 - Sort
- I 1752 måtte enkemænd gifte sig et halvt år efter dødsfaldet. Hvor længe skulle kvinder vente?**
 - 1 år
 - 2 år
 - 3 år
- Hvad ser man typisk på en flagstang i forbindelse med sorg?**
 - En sort vimpel
 - Et ternet flag
 - Dannebrog på halvt
- Hvem står bag citatet: "Det er næsten lige så umuligt at opfatte den sorg, man volder et andet menneske som at se sig selv i øjnene uden et spejl"?**
 - Kim Larsen
 - Tove Ditlevsen
 - Johannes Møllehave
- Kompliceret sorg fejldiagnostiseres ofte som...**
 - Skizofreni
 - ADHD
 - Depression
- Reagerer mennesker ens på sorg?**
 - Ja
 - Nej
- Hvor kan man henvende sig, hvis man vil have hjælp i forbindelse med sorg?**
 - erduok.dk
 - spisbroedtil.dk
 - blackisback.dk

Svarene finder du på side 15

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-kanaler.



Det filosofiske hjørne

Kære Mads

Kære Jonas

Hvordan er man et godt menneske ifølge filosofien?

*Mvh
Mads*



Tak for dit spørgsmål. Hvordan man er et godt menneske, har der været mange bud på op gennem historien. Men én idé er gået igen i mange religioner samt en lang række ikke-religiøse etiske systemer, så ofte endda, at den har fået tilnavnet Den Gyldne Regel.

Vi kan datere Den Gyldne Regel så langt tilbage som til ca. 2000 f.v.t., hvor vi finder den i det hinduistiske skrift Mahabharata. Men i vesten kender vi den nok bedst i sin kristne udformning, navnlig fra Matthæusevangeliet:

»[...] Alt, hvad I vil, at mennesker skal gøre mod jer, det skal I også gøre mod dem [...]«

Den Gyldne Regel er udtryk for et gensidighedsprincip, hvilket betyder, at man bør tænke på andres velvære såvel som, at de tænker på dit, og reglen har simpelthen været så fundamental en idé i menneskets historie, at adskillige varianter af den er opstået. To af disse er for eksempel sølvreglen og platinreglen. Sølvreglen finder vi allerede hos den kinesiske filosof Konfutse (551 - 479 f.Kr.), som skriver:

»Du skal ikke gøre mod andre, hvad du ikke vil have andre skal gøre mod dig.«

Og platinreglen finder vi blandt andet hos dr. Tony Alessandra, der introducerede selve termen i bogen *The Platinum rule* (1998), om end selve ideen er af ældre dato:

»Gør mod andre, som de ønsker, at du skal gøre mod dem.«

Disse tre varianter udtrykker mere eller mindre samme moralske attitude, også selvom fokus er lagt lidt forskellige steder. På den baggrund er et godt svar på dit spørgsmål derfor følgende: du skal tilgodese andres ønsker og lyster i samme omfang og på samme måde som du ønsker, at dine egne ønsker og lyster skal tilgodeses af andre.

Flere filosoffer har kritiseret disse tre regler, og kritikken er især gået på deres anvendelighed samt manglende konkretitet. Men de er alligevel værd at overveje i forbindelse med dit spørgsmål, ikke fordi de nødvendigvis er anvendelige i enhver tænkelig situation, men fordi de fordrer dig til at føle, tænke og være et menneske med gode intentioner.

Altså kan man sige, at hvis du går igennem livet med Den Gyldne Regel, sølv- og platinreglen som dit udgangspunkt, er det sandsynligt, at du i rigtig mange situationer og i livet generelt, vil vise dig at være et godt menneske.

**Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen**

SAMTALESALON



Samtalesalon er en drop-in aktivitet til dig, der gerne vil møde andre mennesker gennem tankevækkende samtaler. De gode samtaler kan give inspiration og ideer og en ny forståelse af os selv og vores omverden.

Vi taler åbent og fordomsfrit om alt det, der ligger os på sinde.

Samtalesalonen foregår på

Café Rose
tirsdage kl. 13.00-14.30

Kompasset
torsdage kl. 13.00-14.30

I Samtalesalonen får du:

- ❖ Uforstyrret samtale
- ❖ Mulighed for at møde mennesker du måske ellers ikke ville have talt med
- ❖ Faste rammer
- ❖ Samtaleværter der har forberedt et tema til dagens samtale



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



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

Gloria

Sorg oplever de fleste - **TEMA** for nogle bliver den kronisk

af Troels Langemark • foto: colourbox

Når sorgen ikke umiddelbart vil træde i baggrunden, taler man om, at sorgen bliver kronisk.



At føle sorg er smertefuldt og kommer til udtryk både fysisk og psykisk.

Sorg er en helt naturlig tilstand som de fleste mennesker vil opleve på et tidspunkt i deres liv. Sorg kan føles som en dyb tristhed og fortvivlelse. Sorg er smertefuldt og opstår i forbindelse med at miste noget man følelsesmæssigt har været knyttet til eksempelvis en nærtstående eller en ægtefælle. Det kan komme til udtryk både psykisk og fysisk, hvor man kan opleve en dyb tristhed og fortvivlelse over tabet af det, man har haft kært, men man kan også opleve manglende appetit og træthed.

Der er forskel på sorg og krise

Mange vil opleve sorgen som en meget stressende og smertefuld tid. Hvor lang tid sorgen varer ved er individuelt, men for de fleste sørgende vil sorgen aldrig helt forsvinde. Med tiden træder sorgen i baggrunden og dukker kun op på bestemte dage eller tidspunkter.

En krise derimod er en psykisk reaktion på en situation, man ikke føler, man kan håndtere. Man bliver for eksempel udsat for noget traumatisk, og måden man plejer at håndtere tingene på kommer til kort. Eller man kan opleve en livskrise, når der sker store overgange i livet eller ved alvorlig sygdom.

I 2022 bliver Prolonged Grief Disorder en diagnose

Når sorgen ikke umiddelbart vil træde i baggrunden, taler man om, at sorgen bliver kronisk. Det kommer til udtryk ved at følelserne og tabet kommer til at dominere ens liv længe efter det, der udløste sorgen. Man har svært ved at vende sig mod nutiden og fremtiden og mennesker omkring én. Sorgen kommer til at spille en større rolle.

Nogle sorgreaktioner aftager ikke men forbliver intense og invaliderende. Man efterlades i sorgen. Symptomer på depression, PTSD, angst lidelser og/eller forlænget sorglidelse kan udvikles og kan vare ved i årevis. Det kalder man komplicerede sorgreaktioner.

Prolonged Grief Disorder (forlænget sorglidelse) er en diagnose, der i 2022 bliver implementeret i WHO ICD 11, International Classification of Diseases. Sorglidelsen karakteriseres ved kriterier, som blandt andet ved at efterladte har mistet en nærtstående person, at sorglidelsen varer mindst i 6 måneder efter tabet, og at lidelsen fører til svækkelse af personlige eller andre vigtige funktionsområder.

I Danmark er der endnu ikke et navn for lidelsen.

Kilder: psykologbogen.dk, sorgcenter.dk

Kunsten at tale om sorgen

TEMA

af Morten Friis • foto: Christina Hauschildt



Line Bundgård er 53 år, mor til 2 voksne døtre, og uddannet voksenunderviser og psykoterapeut og børne- bogsforfatter til to bøger om sorg for de mindre børn: »Fie på kirkegården« og »Fabian er vred«. Hendes mand døde i 2004 efter et relativt kort og intensivt sygdomsforløb. Hun har taget en 4-årig familierapeutisk uddannelse fra Kempler Institutet i København, en 1-årig Kropspsykoterapeutisk overbygning hos Meriam Al-Erhayem og Peter Munk og er uddannet Tankefelt Terapeut hos Henrik Dilling.

Ifølge familie- og psykoterapeut med speciale i sorg Line Bundgård er sorgen karakteriseret af ensomhed, vrede og magtesløshed, og der er forskel på at leve med og overleve sin sorg.

Gloria

Når familie- og psykoterapeut med speciale i sorg Line Bundgård skal beskrive de typiske sorgreaktioner, står ordene i kø: Ked-af-det-hed, vrede og vildfarelse, frustration og magtesløshed, ensomhed og ofte også skyldfølelse. For Line Bundgård er sorg reelt følelser. Følelser der rammer ind i hjertet.

Sorg har sit eget liv og sin egen varighed, men det er muligt at arbejde konstruktivt med sorgen. Når ensomheden rammer mange, er det fordi det er noget, vi meget sjældent taler om. Og når skyldfølelsen får for meget plads, så er det fordi, vi danner nogle myter om vores egen betydning, der er urealistiske.

»Jeg har arbejdet med voksne og haft masser af grupper og familiearbejde, og meget ofte sidder der faktisk børn, som tænker, at de har en andel i, at en af deres forældre er død. Det kan være en tanke, man har haft. Det kan være, at det er fordi, man ikke ryddede op på mit værelse, eller fordi man slog sin lillebror i maven, så har han fået kræft, og nu er han død. Det kræver mod at gå ned ad det spor og begynde at tale om det,« siger Line Bundgård.

At lægge sorgen bag sig

Line Bundgårds svar på sorgens gåde og hvordan man kommer ud af den, er meget enkel:

»Det gør man ved at tale om den, og ved at have et netværk, venner eller en familie som kan rumme at høre fortællingerne igen og igen. Hver gang vi fortæller om det, så slipper noget af det tunge og noget af det, der næsten ikke er til at bære alene.

Flere og flere undersøgelser peger på at netværk og familie har en central betydning i forhold til, hvordan man lærer at leve med sorgen. I stedet for bare at overleve. Hvordan sorgens intensitet bliver mindre og mindre.«

Hvis man ikke har et godt netværk, familie eller venner, som kan lytte og støtte, når man er i sorg, så kan professionel hjælp være en god idé, ifølge Line Bundgård.

Ritualernes betydning

Ifølge Line Bundgård har ritualerne en meget stor betydning i sorgarbejdet, selvom det er et felt der ikke bliver talt så meget om.

»Vi glemmer måske betydningen af, hvorfor det var de her salmer, der blev valgt i kirken.

Min stedmor hentede urnen med min far fra bedemanden, tog ham i sin Fjällräv og så gik hun ned

til den pølsevogn, hvor de hver lørdag plejede at spise en hotdog, når de havde været ude at købe ind. Det skulle han lige med til en sidste gang. Det var ikke, fordi der er et ritual i det, men der er en fortælling, som kan give anledning til at tænke noget andet og måske mere kreativt i forhold til at skabe nogle nye ritualer. Det kan være på dødsdagen, at man inviterer de 20 nærmeste og fortæller røverhistorier. Og det gør man år 1, og det gør man år 2, og det gør man år 3, og man tænder lys eller man har et billede på bordet eller man gør et eller andet den første jul og måske også den anden og tredje,« siger Line Bundgård.

At give de døde en stemme

Når Line Bundgård møder et menneske i sorg i sit arbejde, så trækker hun i første omgang vejret sammen med dem, og derefter beder hun dem fortælle det, de har lyst til.

»Så gør jeg tit det, at jeg giver den døde en stemme også. Så hvis din mand kunne se dig nu? Hvis din søn kunne høre det, du lige sidder og fortæller? Hvis din far nu lige kunne træde ind i rummet, og sige noget til dig. Hvad ville han så sige? Jeg bruger de døde til at hjælpe de efterladte. Det kan også være noget med at få set på de voldsomme følelser, de bliver overvældet af ind imellem. Af skyld for eksempel. Skyldfølelse er sjældent en følelse, man kan få fortyndet alene. Men den fortyndes i, at man siger den højt til andre, og bliver mødt med kærlige øjne,« siger Line Bundgård.

Når sorgen bliver en identitet

Der er tilfælde hvor sorgen bliver en del af det menneske, der sørger, og det har Line Bundgård et bud på.

»Sorg kan godt være en identitet. Det at være sørgende. At være hende, der har mistet. Det kan også være en identitet, man forsøger at holde fast i. Fordi hvem er jeg, hvis jeg slipper?

Det kan være frygteligt at slippe sorgen og den man er, fordi det forpligtiger en til at skulle leve livet igen. Og så skal man jo ville turde slippe, og man skal ville livet. Fordi man kan ikke hjælpe nogen, der ikke vil ud af sorgen. Hvis ikke de selv ønsker at slippe den. Eller hvis de ikke har lyst til at lære at leve med sorgen. Leve med, og ikke bare overleve. Hvis ikke de har taget et bevidst valg, at ville livet. At ville leve og ikke bare overleve,« siger Line Bundgård.

februar 2022

13

Sorgen under sorgen

af Michael Seitzberg

Jeg svæver over en sump af cement.
Nattens dybder plager min sjæl om en evig søvn.
Himlen daler stille ned bag en tåget solnedgang.
Jeg ville sådan ønske at jeg var en frygtløs tåbe,
der dansede rundt på skinnerne ved Nørreport station.
Mine ben er tunge og mit hjerte ruger over skygger og tavshed.

Sorgen er at miste sig selv til mørket. Livet er til låns,
og landet ligger øde hen i en sump af stemmer fra fortiden.
De fleste gåder forbliver uløste, og de der løses, giver ingen lindring.

Mine øjenlåg er tunge og vinden får mine øjne til at løbe i vand.
Da jeg var yngre talte melankolien til mig i poetiske tunger.
Sorgen var en sang og et maleri. Der findes en sorg under sorgen.
Der hvor papiret er blankt og solen brænder i stedet for at varme.
Melankoliens toner forvandles til en monoton gudsforladt hyletone.

Troen på noget bedre trak mig op fra madrassen.
Koldsveden kalder på en guddommelig hær
af faldne engle i et sidste bittersødt forsøg på at nå livet.
Vi er strandet på en stillestående sø, og der hul i bunden af båden.
Vi vil kæntre og livet vil glemme, at vi engang levede det.

Aktivitets- kalender

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

Glorias kommende temaer

Marts:

Elsk dig selv

*Udkommer
7. marts*

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.

April:

Angst

*Udkommer
4. april*

Aktiviteter i februar

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
- 13.30-15.30: Smykeværksted
- 14.30-15.30: Bevægeglæde

Torsdag

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 12.30-15.00: Rollespil
- 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
- 10.00-12.00: Hjernegymnastikgruppe
- 14.00-15.00: Første mandag hver måned. Introduktion til Pinta

Pinta

Tirsdag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.45-10.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 10.00-12.00: §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: Selvværskursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
- 14.00-15.00 Husmøde for alle bugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdag

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 10.00-11.30: NADA
- 10.00-12.00: Have/naturforløb (Ikke opstartet endnu)
- 10.00-12.00: Gør det selv-forløb
- 112.30-13.00: Bevægelsespause. Let bevægelse med stræk og simple øvelser
- 13.00-14.00: Ugeplanlægning
- 14.30-15.30: Fysisk træning ved Damhussøen

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 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

- 13.00-14.45: Skriveværksted i Svendborggade

Tirsdag

- 12.30-14.30: Muld & Menneskr. Kaffe, kage og aktivitet i Den Sociale Blomsterhave på Bispebjerg Hospital - vi mødes i haven

Onsdag

- 17.00-20.00: SemiUng. Madlavning, brætspil samt hygge for de 28-40-årige. Hver anden onsdag i lige uger

Torsdag

- 13.00-14.45: Hop i havnen (vinterbadning). Afgang fra Svendboggade

Fredag

- 10.00-11.30: Brætspil/quiz-fredag. SeFacebook 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

februar 2022

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.i uge 6-10 udforsker vi yogaens mange facetter. Plads til alle erfaringsniveauer

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
- 13.00-15.30: Krea workshop
- 13.00-15.00: Musik i salen

Fredag

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

Event

- Fredag den 11. februar klokken 13.00-14.30 i caféen holder sexolog Mette Ewers foredrag om »Intimitet og seksualitet: Det vi ikke taler om«

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 zoomer ind på linoliumstryk
- Deltager 6 stk. tilmelding på IBG eller hos David i cafeen

17

Aktiviteter i februar

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

- 09.30-10.00: Lav din egen morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 10.00-12.00: Gruppeforløb §85
- 12.30-13.30: NADA
- 13.00-15.30: Syning. Månedstema: Applikationer
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse (opstart i februar)
- 14.00-15.00: Bevægelse og afspænding
- 14.15-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

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

Ottilia

Fredag

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

NB:

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

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

Kontakten

Mandag

- 10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

- 13.00-16.00: Tegning

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

Mandag

- 13.00-14.30: Gågruppe
- 14.15-15.15: Mandemøde (sidste mandag i måneden)
- 15.00-16.40: Keramik

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 stemmetræning 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 februar

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

Onsdag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi med mere ●
- 09.00-16.00: Individuelle samtaleforløb ●
- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte. Optagelse via hjemmevejlederne i Akuttilbuddet, Griffenfeldsgade 46 .
- 10.00-13.00: Svømning. Selvbetaling ●
- 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 v. diætist. Efter aftale ●
- 13.00-14.00: NADA-café, pris 10 kr. ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredag

- 09.00-16.00: Støtte til uddannelse, jobcenter, økonomi 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

Onsdag

- 12.30-14.00: Samvær og samtale
- 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

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet
- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 10.30-11.30: Intro for nye brugere
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-14.30: Fællessang

NB:

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

- Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

februar 2022

Weshelter Offsides sociale haver

Onsdag

- 10.30: Gåtur i og omkring området på Bispebjerg Hospital ●

- Tilmelding til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32 eller Gerda på telefon 21 15 06 03 nødvendig

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

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

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

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

Café Rose

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

Åbningstider:

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

Weshelter Offsides sociale haver

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

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

Åbningstider:

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

Pinta

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

Åbningstider:

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

Kontakten

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

Åbningstider:

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

TMpL

Team Mod på Livet

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

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Fountain House

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

Åbningstider:

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

Aftenskolen kan have
undervisning udenfor
normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

Gloria

Job og beskæftigelse

Fra et passivt liv til et aktivt liv



Tekst: Stephan Hans Ravn og Bent

Billede: Stephan Hans Ravn

Mit navn er Bent, og jeg er 63 år gammel. For ni år siden flyttede jeg ind på Stubberupgård. Jeg havde en meget skæv døgnrytme, hvor jeg sov det meste af dagen væk. Jeg var meget sløv og doven og kunne ikke se for mig, hvad jeg skulle få dagene til at gå med. Kunne ikke se mine drømme eller mål for livet. Dagene foregik i sengen eller foran TV'et.

Kunne se tingene på en ny måde

En dag kom en medarbejder, som afsatte en masse tid til mig.

Han kunne se, at jeg ikke havde noget at stå op til. Mit liv var inaktivt, så han forslog mig at komme i Beskæftigelsen. Han var meget vedholdende om, at jeg skulle aktiveres, og han formåede at få mig til at se tingene på en ny måde. At der var nogen, der havde brug for min hjælp, at jeg kunne være til gavn. Han startede en forandring.

Jeg startede med at skulle vande blomster i drivhusene hver formiddag sammen med medarbejderen, så jeg kom tidligere op om morgenen. Når jeg endelig var kommet op, var jeg efterfølgende mere modtagelig for andre gøremål. Det blev en succes at kunne hjælpe i drivhusene og være en del af et fællesskab.

Dette banede vejen for, at jeg startede i Beskæftigelsen på Stubberupgård.

Hvor jeg før bare vandede blomster et par minutter om formiddagen, arbejder jeg nu hele formiddagen med alt muligt forskelligt. Meget af arbejdet består af vedligeholdelse af gården og pasning af dyrene.

Hverdagen ser helt anderledes ud

I dag har jeg virkelig gjort et fremskridt, og min hverdag ser helt anderledes ud. I halvandet år har jeg hver anden dag trænet på kondicykel ca. 1 time ad gangen om eftermiddagen. Jeg er også startet i beboerrådet og lokalrådet. Det er tydeligt, at jeg har meget mere energi i dag, end da jeg flyttede ind. Jeg er helt overrasket over, hvad jeg kan nu, og hvordan min psykiske tilstand og velvære har ændret sig.

Jeg kan nu, sammen med personalet, tage ud på SOSU-skolen, hvor jeg holder foredrag for de nye elever, inden de møder psykiatrien. Her fortæller jeg blandt andet om min succes på Stubberupgård (Beskæftigelsen).

Det er mit ønske, at min historie en dag kan motivere andre til at have noget at stå op til.

Kort om botilbuddet Stubberupgård

Stubberupgård er et botilbud i Borup for borgere med psykiske lidelser som angst, depression og skizofreni. Stubberupgård ligger i naturskønne omgivelser ved Borup, og der er plads til 44 beboere. På Stubberupgård kan du som beboer arbejde i beskæftigelsen og udføre opgaver. Det kan være at passe gårdens dyrehold, slå græs, arbejde i træværksted eller arbejde i køkkenet eller caféen.

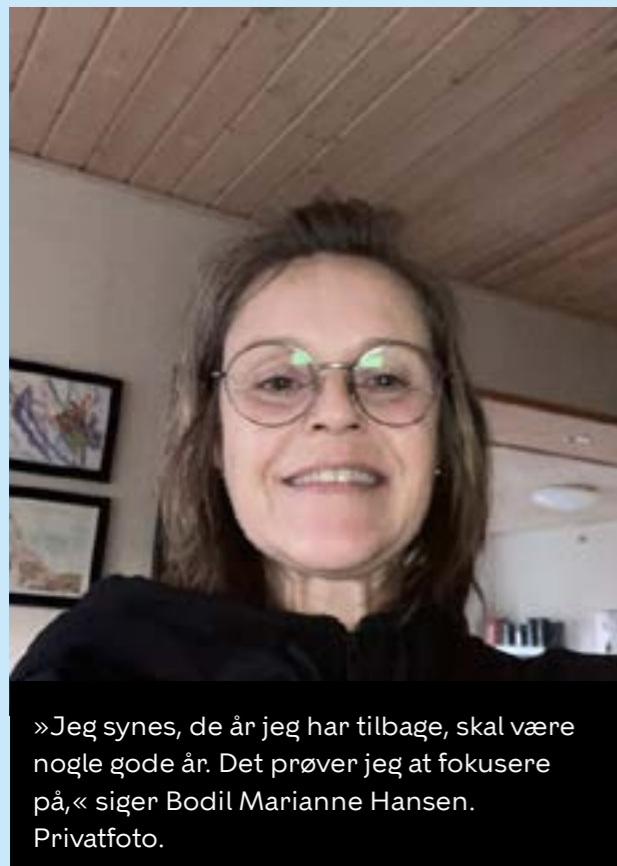
februar 2022

Med sorgen som følgesvend

af Morten Friis

TEMA

På trods af at Bodil Marianne Hansen er blevet hårdt ramt af livet flere gange, har hun stadig håb og forsøger at bringe sit liv på rette kurs.



»Jeg synes, de år jeg har tilbage, skal være nogle gode år. Det prøver jeg at fokusere på,« siger Bodil Marianne Hansen. Privatfoto.

Bodil Marianne Hansen har tilbragt sin barndom i en nomadetilværelse sammen med sin fraskilte mor i Københavns Nordvest kvarter. Trods de hyppige flytninger, har hendes morfar været en følgesvend i hele hendes opvækst, og hans seksuelle misbrug af Bodil varede i endeløse 11 år. Misbruget betyder, at Bodil aldrig får venner på de mange skoler, hun går på og det er først som voksen, hun formår at få en stabil vennekreds.

Afklaringen der aldrig kom

I 2020 får hun sin dødsdom af lægerne, hun har

terminal cancer og har ikke lang tid at leve i. Der er dog tale om en fejldiagnosticering, men Bodil kommer ud af et langt forløb med kemoterapi med en bugspytkirtel, der ikke virker. Oveni dette virker hendes galdeveje heller ikke. Det år hun er i behandling, tilbringer hun meget tid sammen med sin mor, men det lykkes aldrig at få moren til at indrømme, at Bodil har været misbrugt. Moren bliver pludselig indlagt med en stor kræftsvulst i den ene lunge, og grundet Coronasituationen får Bodil kun en enkelt dag på hospitalet med sin mor, inden moren dør. Her gør hun et sidste forsøg på, at få sin mor til at indrømme morfarens langvarige misbrug, men uden held.

Den store sorg

Spørger man Bodil Marianne Hansen, hvad der er hendes største sorg, så er det den manglende afklaring af hendes barndom med hendes mor: »Min mor synes jo, hun har gjort det så godt, hun kunne gøre. Og hvor jeg ved flere lejligheder pointerer, at så godt var det nok heller ikke, hvis man kan overse at ens barn bliver misbrugt i så mange år. Så det er en stor sorg for mig, at vi aldrig nåede at få snakket tingene igennem og blive forsonet. Det er en sorg, der sidder i mig hele tiden«.

Ulykken

Bodil Marianne Hansen formår, trods sin svære opvækst, at færdiggøre studiet som social- og sundhedsmedhjælper og får et godt arbejdsliv. Men det slutter brat da hun i 2002 kommer ud for en voldsom trafikulykke.

»Jeg blev kørt ned på vej på arbejde. Jeg bliver kastet op over en bil og ned på nogle brosten. Si-

Gloria



Bodil Marianne Hansen blev i 2002 kørt ned på vej til arbejde. Siden dengang har Bodil Marianne Hansen haft problemer med sin ryg. Foto: colourbox.

den den dag har jeg haft problemer med min ryg. Det betyder, jeg er blevet førtidspensionist. Jeg føler mig udelukket, og jeg mangler arbejdskolleger. I det hele taget har jeg fået et meget stille liv. Jeg er blevet en svækling, og det, jeg føler dagligt, er sorgen over ikke at kunne være energisk og selvstændig, som jeg plejer«.

Det svære liv

Grundet barndommens misbrug har Bodil Marianne Hansen udviklet Posttraumatisk Stress Syndrom, og hun kan ikke bevæge sig ud i sociale sammenhænge uden at være dækket op af venner og bekendte, som hun udtrykker det. Samtidig er hun meget påvirkelig, når det gælder høje lyde, så en pludselig høj lyd i trafikken kan sende hende hjem i en taxa. Det faktum at hendes krop kan gå i beredskab når som helst, fylder hende med en sorg, der er svær at bære, fordi disse hændelser hele tiden minder hende om hendes opvækst med misbrug.

Glæde og næstekærlighed

Men Bodil Marianne Hansen har ikke givet op. Hun har to voksne børn, som hun bruger så meget tid sammen med som muligt. Børnene hjælper hende med at glemme sorgen og får talt ud

om de ting, der er sket i hendes liv.

»Jeg synes, de år jeg har tilbage, de skal også have lov til at være nogle gode år. Og det prøver jeg at fokusere på. At få noget glæde og næstekærlighed ind. Jeg prøver at være et godt menneske. Og give nogle gode energier. Prøver at behandle andre, som jeg egentlig godt selv vil behandles. Med omsorg og overskud,« siger Bodil Marianne Hansen.

Fremtiden

En gang om ugen går Bodil Marianne Hansen til psykolog på CSM Øst Center for Seksuelt Misbrugte, og hun håber, at dette forløb kan dæmpe hendes PTSD.

»Jeg synes faktisk, at jeg har rykket mig rigtig meget. Jeg tror altid, jeg vil leve med sorgen. Men jeg tror, det bliver mindre og mindre. Det er et håb jeg har i hvert tilfælde,« siger hun.

Hendes drøm er, at hendes PTSD kan blive dæmpet i en grad, der giver hende et liv med flere muligheder.

»Der skal også være noget indhold i livet. Andet end sygdom og sorg. Jeg vil ikke leve bare for at leve. Så jeg fokuserer nu på at få så mange positive oplevelser som overhovedet muligt,« siger Bodil Marianne Hansen

Traditionelle sorgfaser udfordres

TEMA

af Troels Langemark • foto: colourbox

Tospormodellen anskuer sorgens faser som værende mere fleksible end Cullbergs kriseteori.

Mennesker håndterer sorg på den måde, de bedst kan, men hvor man førhen så sorgprocessen som værende i bestemte faser, Cullbergs kriseteori, har en anden forståelse af sorg vist, at dette ikke er tilfældet. Sorgen opleves snarere som et forløb, hvor man går ind og ud af faser.

De fire faser, Cullbergs kriseteori

Den tidligere litteratur inden for sorgfaser er udviklet af den svenske professor i psykiatri Johan Cullberg, hvis kriseteori er inddelt i fire faser. I hans bog *Dynamisk Psykiatri* fra 1984, beskriver Cullberg hver af disse faser.

Den første fase, den akutte fase, beskrives således: Ved meget intense og uventede, dramatiske begivenheder, ser man i den akutte fase undertiden et chokstadium, hvor personen må bruge al sin psykiske energi på at orientere sig i tilværelsen. Udadtil kan han virke upåvirket, men bag facaden er alt imidlertid kaos.

Fase nummer to er, ifølge Cullberg, reaktionsfasen: Chokfasen går imidlertid snart - efter en times eller måske en dags forløb - over i en mindre kaotisk reaktionsfase, hvor den smerte, som hændelsen har forårsaget, bryder frem i hele sin styrke.

I den tredje fase, skriver Johan Cullberg, at den kriseramte nu er inde i bearbejdningsfasen, som kan have varierende længde, måske et halvt til et helt år.

Fjerde og sidste fase er nyorienteringsfasen. Cullberg skriver, at nyorienteringsfasen indebærer, at smerten over det tabte eller efter den krænkende oplevelse er borte eller helt under kontrol. Mange sorger gennemlevs aldrig helt. Det gælder især



I modsætning til Cullbergs kriseteori, har tospormodellen fokus på en proces, mellem det tabsrelaterede og det reetablerende.

forældres sorg over børn, som er døde.

Tospormodellen gør sorgprocessen fleksibel

I modsætning til Cullbergs kriseteori, har tospormodellen, publiceret i 1999, fokus på en proces, mellem det tabsrelaterede og det reetablerende, hvor den sørgende til tider konfronterer og andre gange undgår sorgen. På den måde bliver sorgprocessen en dynamisk regulering mellem det tabsrelaterede og det reetablerende. Tospormodellen foreslår, at en mestring af sorg er fleksibel og består af en konfrontation-undgåelse af tab, det tabsrelaterede, og genoprettelse, det at vende tilbage til en normaltilstand, altså det reetablerende.

Kilder:

sundhed.dk

Johan Cullberg, *Dynamisk psykiatri*

pubmed.gov

Gloria

Sorggrupper

TEMA

Har du mistet en person til dødsfald, eller er du pårørende til en meget syg person og er i sorg, kan du finde hjælp i en sorggruppe. Nedenstående er et udsnit af de sorggrupper der findes i København.

Landsforeningen liv & død

På livogdoed.dk kan du finde links til sorggrupper, sorglinjen og andre hjælpemidler, du kan bruge ved tabet af et menneske. Her kan du også finde sorgvejviseren, som er en oversigt over forskellige former for sorggrupper til børn og voksne i hele landet.

Du kan ringe til sorglinjen på 70 20 99 03. Sorglinjen er en anonym telefonrådgivning for sorgramte unge og voksne i alle aldre.

Se hjemmesiden livogdoed.dk/temaer/sorggrupper-og-hjaelpemuligheder/ for diverse links i forbindelse med dødsfald.

Folkekirken

Folkekirken tilbyder sorggrupper hvis du har mistet til dødsfald. Du kan finde en sorggruppe nær dig på hjemmesiden www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper

Ældresagen

Hos Ældresagen kan du også komme i en sorggruppe. Du skal kontakte din lokalafdeling, hvis du vil i en sorg- og livsmodsgruppe. Du behøver ikke at være medlem af ældresagen for at deltage i en sorggruppe.

Du kan kontakte en af Ældresagen København Citys livsmodsg- og sorggrupper ved at ringe til Allis Novél på 32 15 12 60, Ellen Lütken på 33 14 25 52 eller Hans Erik Nymand på 25 54 71 43

Scan **QR-kode 1** eller gå ind på siden

www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hjaelp-og-stoette/den-sidste-tid/efter-doedsfald for at læse om sorggrupperne



QR-kode 1

Kræftens bekæmpelse

Kræftens bekæmpelse tilbyder sorggrupper til børn og unge.

Scan **QR-kode 2** for at finde sorggrupper til børn og unge eller gå ind på hjemmesiden cancer.dk/omsorg



QR-kode 2

QR-kode 3



Du kan også finde støtte og rådgivning for voksne, der har mistet. Scan **QR-kode 3** for at se mere, eller gå ind på hjemmesiden www.cancer.dk/hjaelp-viden/rad-til-paroerende/efterladt/stoette-raadgiv/

februar 2022

27

Med det sociale i hjertet

af Morten Friis



Karina Vestergaard Madsen blev første gang valgt til Borgerrepræsentationen i 2013 og har været Enhedslistens gruppeformand på Rådhuset, inden hun for nyligt tiltrådte borgmesterposten. Hun er cand. comm. fra Roskilde Universitets Center har tidligere arbejdet i det private erhvervsliv og i skolesystemet. Hun er 58 år, bor på Østerbro, har en datter og et lille barnebarn. Foto af Mark Knudsen Monsun.

Karina Vestergaard Madsen har siddet i alle de forskellige fagudvalg på Rådhuset og har altid haft det sociale aspekt med på dagsordenen. Nu sidder hun i borgmesterstolen som socialborgmester med store ambitioner.

Gloria

Socialborgmester Karina Vestergaard Madsen har to mål for sin fireårige borgmesterperiode. Det ene gælder hendes medarbejdere.

»De ansatte skal opleve, at Socialforvaltningen er den bedste arbejdsplads i Københavns Kommune, så de får lyst til at anbefale en ansættelse her. De skal opleve, at de har mulighed for at bruge deres faglighed, har indflydelse på arbejdstilrettelæggelsen, at de har mulighed for at påvirke de beslutninger, der skal træffes,« siger Karina Vestergaard Madsen.

Det andet mål gælder borgerne.

»Borgerne skal opleve kontakten med kommunen som enkel, at man føler, man bliver taget i hånden. Man skal vide præcis, hvad ens rettigheder er. Der skal ske en hurtig og effektiv sagsbehandling, så man får det, man har ret til hurtigt. Man skal også have det at vide hurtigt, hvis man får et afslag, og det skal være tydeligt, hvad der ligger til grund for beslutningen,« siger Karina Vestergaard Madsen.

Op ad bakke

Hun ved godt, det er op ad bakke at nå disse mål, da det kræver flere midler til socialområdet. Derfor er hun i tæt kontakt med sine partikolleger på Christiansborg for at sikre, at de seneste 20 års sparerunder stoppes og der tilføres flere penge til socialområdet.

»Det effektiviseringsregime, som har kørt de sidste 20 år, skal stoppes. De første 10 år gav det mening at lave effektiviseringsrunder. De seneste 10 år har det bare gjort ondt værre. Jeg er helt opmærksom på, at penge alene ikke gør det, men man kan have nok så dygtige medarbejdere, og man kan have nok så gode visioner, men hvis pengene mangler, så bliver det umuligt at skabe nogle ordentlige tilbud til byens mest udsatte borgere. Og det bliver helt umuligt at skabe en arbejdsplads, som rent faktisk har rimelige vilkår for dem, der er der,« siger Karina Vestergaard Madsen.

Socialpsykiatrien

Socialpsykiatrien ligger Socialborgmesterens hjerte nært.

»Der er rigtig mange mennesker i Danmark, som i større eller mindre grad er udfordret på sjælen. Noget af det skyldes, at man er blevet mere opmærksom på det, men det handler også om den måde, vi har skruet vores samfund sammen på. Det er et ret stressende og hårdt samfund at være menneske i,« siger Karina Vestergaard Madsen. Hun henviser til regeringens nye 10-årsplan for psykiatrien. På Sundhedsministeriets hjemme-



»Borgerne skal opleve kontakten med kommunen som enkel,« siger Karina Vestergaard Madsen.

side beskrives 10-årsplanen således: »Med den kommende 10-års plan for psykiatrien skal psykiatrien prioriteres og styrkes, så vi sikrer en markant bedre forebyggelse og behandling.« Karina Vestergaard Madsen er skeptisk men forhåbningsfuld. Igen er det økonomien, der er omdrejningspunktet.

»Man kan sige, der er kommet nogle anbefalinger, men det væsentlige er: Følger der penge med? Fordi anbefalingerne bliver bare til pæne ord, hvis ikke de bakkes op økonomisk. Der skal følge mange penge med. Det er ikke nok, at drysse småpenge ud her og der,« siger hun.

At være socialt udsat

Antyder man overfor Karina Vestergaard Madsen, at det kan være selvforskyldt at være socialt udsat, svarer hun med klarhed i stemmen: »Det er jeg fuldstændigt uenig i. Jeg mener, dem der siger det, de må tydeligvis aldrig selv have befundet sig i svære situationer i deres liv. Der er ingen ting selvforskyldt ved, uanset hvad årsagen er, at man ender i udsathed. Min holdning er, at det er samfundets pligt at give alle de muligheder og alle de chancer, mennesker har brug for, hvis de selv ønsker at skabe en forandring i deres liv. Også selvom de har forsøgt at gøre det 5, 10, 20, 30, 50 gange. Så skal man også gøre det den 51. gang. Jeg tror helt grundlæggende på, at vi alle sammen gør det bedste, vi kan, ud fra de omstændigheder, vi er i.«

februar 2022

29



when
sex
brings
questions
along

af madduck artz



Gloria

Sex & *brevkasse* parforhold

Kære Maria

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

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

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

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

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

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

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

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

Bedste hilsner fra
Trine

Kære brevkasse

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

Hilsen Maria



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



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, familierapeut og sexolog med base i Nordsjælland. Holder foredrag, afvikler online-forløb og har podcasten 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.

Med lykken i øret

tekst og foto af Morten Friis



NADA-behandler Simone Toft Sørensen er i gang med NADA-behandling.

På aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia i Valby bruger man en helt speciel behandlingsform med rødder i det amerikanske. Den har 50 år på bagen og hedder NADA.

Tidligt om morgenen den 14. juli 1970 besatte en gruppe borgerrettighedsaktivister Lincoln Hospital i New Yorkerbydelen The Bronx for at kræve stoffri behandling af narkomaner i nærområdet. Det var startskuddet til at bruge behandlingsformen NADA. Den metode de brugte blev skabt af den amerikanske psykiater Michael Smith. Det var en øreakupunkturmodel med udgangspunkt i teknikker udviklet i Fjernøsten i 1960'erne. Navnet er først kommet til senere. Det er en forkortelse af National Acupuncture Dextoxification Association. En organisation der så dagens lys i midtferiserne.

NADA på Ottilia

Det er midt på dagen på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia. Vi befinder os en kort gåtur fra Valby Station på en lille sidevej til den tæt trafikerede Gammel Køge Landevej. Lokalerne er lyse og gæstfri. Nogle spiller backgammon, mens personalet spiser frokost, og snakken går ivrigt mellem bordene. Et par midaldrende kvinder dukker op, og det viser sig, at det er dem, der i dag skal gennemgå NADA-behandlingen, og det er afgjort ikke første gang de prøver det. De skænker sig en kop



Her sættes nålene forsigtigt i øret.

NADA-te og bevæger sig roligt ind i NADA-rummet, hvor de sætter sig til rette i hver deres lærredstol, den ene med en tung dyne hvilende over kroppen, den anden med en lille akupunktur om tommelfingeren.

At sidde på nåle

Ind kommer NADA-behandler Simone Toft Sørensen, en ung kvinde med mørkt opsat hår og et vagtsomt blik. Hun går straks i gang med dagens gerning. Først sprittes ørerne af og derefter indføres fem nåle med orange endestykker i forskellige punkter i kvindernes ører. Simone sætter et roligt stykke easy listening musik på, dæmper belysningen og forlader lige så stille lokalet.

NADA på nydansk

Deres udsendte og Simone finder plads i Ottilias keramiklokale til en snak om NADA og den måde hun bruger den på. Hun forklarer, at de fem nåle repræsenterer fem steder i kroppen, der igen henviser til en række sindstilstande. Den første nål rammer det sympatiske nervesystem og arbejder med sindsro, næring, intellekt og omsorg. Den anden rammer det såkaldte Shen Men-punkt, der arbejder med tålmodighed, klarhed, åbenhed, angst og sårbarhed. Den tredje nyren der repræsenterer viljestyrke, intuition og visdom. Den fjerde lungerne, her påvirkes sorg, mod og taknemmelig, og den sidste og femte fokuserer på leveren og accept, dynamik, fantasi og vrede.

NADA i socialpsykiatrien

Simone Toft Sørensen har udøvet NADA både på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia og på Pinta i Vanløse, men hun er langt fra den eneste. NADA bliver brugt flittigt i socialpsykiatrien i hele landet og derudover også i afhængighedsbehandling og på traumecentre. En af grundene til at NADA er blevet så udbredt i Danmark, er fordi det er en forholdsvis billig form for terapi. Uddannelse hos NADA Danmark tager kun tre dage og remedierne til behandlingen er også ganske billige.

Når tiden går

Simone ved godt, at der er nogle, der er skeptiske, når det gælder NADA-behandlingen, men hendes personlige erfaringer er ganske positive. For det første er det faktum, at den der modtager behandlingen, sidder i fuldkommen ro i 45 minutter, og det kan være ganske kraftfuldt i sig selv. Derudover er der selve nålenes virkning på forskellige dele af kroppen. Derudover er der gruppedynamikken modtagerne imellem, som også er et vigtigt element i behandlingen. NADA skaber et fællesskab mellem modtagerne, og de kommer til at virke som ambassadører for behandlingen i deres omgangskreds.

Når lykken sidder i øret

Fra 70'ernes New York til en stille sidevej i Valby er der langt, men ikke længere end at troen på nålenes kraft er stor, og jeg forlader Simone Toft Sørensen og hendes virke med nålene og de saligt smilende modtagere med en fornemmelse af, at der er noget om snakken. NADA praktiseres i over 50 lande i hele verden, og skulle du få lyst til 45 minutters pause fra praktisk taget alting, så er tilbuddet lige om hjørnet.



Nålene sidder som de skal.

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 den 14. 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 Thirstrup Hansen.)

Det ve' Jette

Udsnit af bloggen "Det ve' Jette",
som Heidi Lindahl står bag

Punsalat

Hest. Hestitate. Hestilens.
Hest eller ko-lera.
It hest to be you. Hesterday.
Hov hov.

Hvor bliver den båd med bær af...

Dagene føles uendelige lange.
Jeg har ikke lyst til noget.
Der kommer så let kaos indeni.
Og så bliver det hele fremmed
og syret. Angsten er for udmattende og
uoverskuelig. Det er lidt absurd at skulle
vænne sig til det samme om
og om igen. Der er ingen proces - det er
som at glemme hvem man er hver morgen.
Mudetarie.

Raincheck

Jeg kan godt li' regn. Så må
man godt drikke varm kakave med
skødeflumstårne. Der må godt
komme en masse regn. Og en
robåd. Med ost og bær og
drømme. Og briller, der kan
holde den der virkelighed ude
for altid.



AFTENSKOLEN

FOUNTAIN HOUSE

Præsenterer

Debatmøder

Line Bundgård: Hvad er sorg og hvordan lærer vi at tale om den?

Mette Maja Mouritsen: Troen på os selv og kroppens helende evner

Torsdag d. 24/2 kl. 16.00-18.00

Almen 125 kr./PEA 50 kr. Åbent for alle - hold 21014

Tilmelding er nødvendig

Torsdag d. 24/3 kl. 16.00-18.00

Almen: 125kr./ PEA 50 kr. Åbent for alle - hold 21015

Tilmelding er nødvendig

Mathilde Falch: Musikalsk foredrag

Torsdag d. 9/6 kl. 16.00-18.00

Almen 125 kr./ PEA 50 kr. Åbent for alle - hold 21016

Tilmelding er nødvendig



www.aftenskolenfh.dk