



Gloria

Gratis * januar 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 01

Stigmatisering

»Jeg havde en følelse af, at jeg burde skamme mig over at være psykisk syg, og sådan set ikke rigtig være i stand til at mestre mit liv.«

Mads Trier Blom

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Adam Bach-Nielsen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Tobias Damgaard

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram”**

Forsidebillede: Mads Trier Blom
Forsidefotograf: Joan Joansen

Kære læser

Stigmatisering kommer af det græske ord 'stigma', som betyder 'mærke efter stik' eller 'brændemærke'. Dette brændemærke er en ting mange danskere med en psykisk sårbarhed kender til. Dansk Sundhedsinstitut kunne i 2010 for eksempel berette, at hele 68% af befolkning angav, at de var enige i, at personer med psykisk sygdom ofte er mere ustabile end andre personer. Samtidig svarede 32% svarede, at de ofte var mere farlige end andre.

Læs med på side 24 og 25 hvor overlæge Per Vendsborg fortæller om stigma, hvilke konsekvenser det kan medføre, og hvordan vi kan bekæmpe det. Du finder også Mads Trier Bloms historie på side 8 og 9, hvor han fortæller om stigmatisering i det hele taget, men også hvordan selvstigmatisering har fyldt i hans eget liv. I samme tråd kan du læse om Yasser Ghanbari, ambassadør for EN AF OS, og Caroline Osander, leder af Psykinfo og EN AF OS, hvor de blandt andet fortæller om, hvad du kan gøre som psykisk sårbar, hvis du oplever stigmatisering. Tag også Glorias quiz om temaet, og se hvor mange du kan få rigtigt på side 6.

Rigtig god læselyst.

Jonas Jyde Pedersen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.
&
Adam Bach-Nielsen,
/Fungerende redaktør for magasin-redaktionen.



Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. februar er fredag den 6. januar

Indhold

Tema

- 08** **Selvstigmatisering og tabu kan bekæmpes**
Mads Trier Bloms personlige historie



- 24** **Stigmatisering fra familien er det værste**
Ekspert Per Svendsborg, overlæge i Psykiatrifonden, fortæller om stigmatisering



- 26** **Åbenhed er vejen frem**
EN AF OS fortæller om stigmatisering og afstigmatisering



Lyt med hver uge

Lyt med når Glorias 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 Podcast i søgefeltet.

Har du en ide til noget vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din ide til Gloria@kk.dk. Så kan det være at det er netop din ide som vi laver til et indslag. Ingen historier er uinteressante og ingen idéer er for små.

Glorias Podcast Redaktion



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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

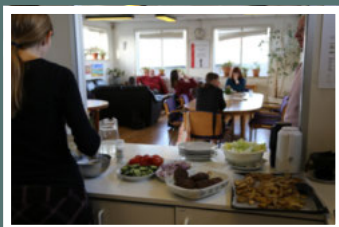
I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske samt danske socialpsykiatri.

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



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

Gloria



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Lille SKOLE 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.

Der starter et nyt semester op efter nytår, og der er 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.

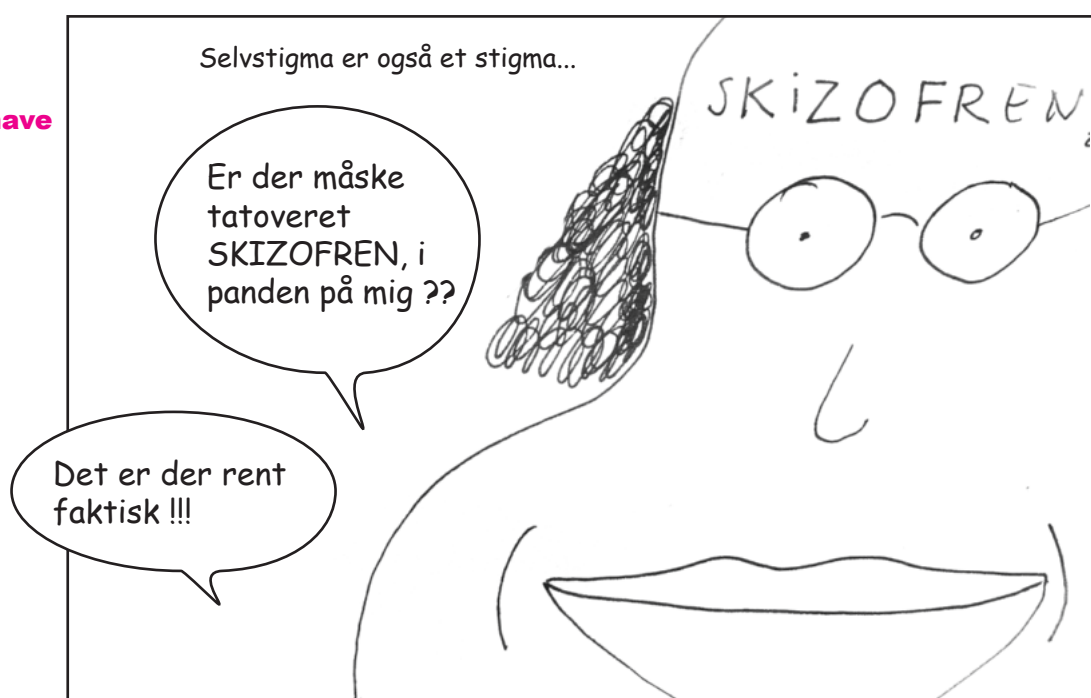
Vi har rundvisning på skolen mandage klokken 11. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

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.

That's Leif!

Livet i Psykologisk have

**Idé og illustration:
Mads Heje**



psykologisk-have.dk

Quiz

I januar måned har Gloria tema om stigmatisering. Her kan du teste din viden om dette emne, ved at vælge det svar, du synes er rigtigt.

1. Hvad betyder stigmatisering?

1. Det er en spiritusprøve.
2. Det kommer af det græske ord stigma, der betyder kendetegn eller brændemærke.
3. Det er volapyk.

2. Hvem fik ifølge historien første gang tilføjet stigma?

1. Jesus da han hang på korset.
2. Frans af Assisi på bjerget La Verna.
3. Profeten Muhammed da han var i kamp.

3. Hvad vil det sige at stigmatisere?

1. Det er noget pjat.
2. Det er, når flertallet misbilliger en person eller en gruppe, der adskiller sig fra eller har normer, der adskiller sig fra normen.
3. Det er, når nogen ikke forstår en anden.

4. Hvad betyder selvstigmatisering for eksempel?

1. Når nogen opfører sig som forventet.
2. Når nogen er selvskadende.
3. Når et menneske med alvorlig sindslidelse accepterer og tror på omverdenens fordomme om sindslidelse og accepterer dem som sine egne.

5. Hvornår selvstigmatiserer man for eksempel?

1. Når man føler sig mindre værd end mennesker uden en diagnose.
2. Når man bedømmer sig selv.
3. Når man tier om sin diagnose.

6. Hvordan kan man mindske stigmatisering?

1. Man kan lade som om det ikke findes.
2. Man kan italesætte det, så der kommer fokus på det.
3. Det bliver bare værre af, at man taler om det.

7. Hvorfor stigmatiserer man?

1. Det opstår mellem mennesker, når den ene gruppe tilskriver den anden særligt miskrediterende karaktertræk.
2. Det er kun, når nogen har fortjent at blive stigmatiseret.
3. Fordi man har behov for nogle fjendebilleder.

8. Hvad sker der for den, der stigmatiseres?

1. Man vinder måske i lotteriet.
2. Der sker ingenting, hvis man bare lader som ingenting.
3. Man kan miste status og prestige og blive socialt udelukket.

9. Hvordan kan man reagere, hvis man bliver stigmatiseret for eksempel på grund af psykisk sygdom?

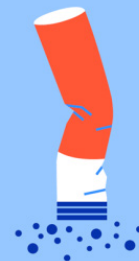
1. Man kan forsøge at slippe af med sin psykiatriske diagnose eller skjule den.
2. Man kan blive glad.
3. Man kan isolere sig.

10. Hvor opstår stigmatisering henne?

1. Mellem normale og unormale.
2. Mellem mennesker.
3. I menneskers hoveder.

Svarene finder du på side 11

Få gratis hjælp til rygestop



Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?

Torsdag d. 9. februar kl. 14.00-15.30 starter der gratis rygestopkursus på Kompasset. Kurset løber over i alt 8 uger og der er plads til 10 deltagere.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i hvordan du bedst lykkes med dit mål. Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Ønsker du at høre mere om kurset kan du **torsdag d. 16. januar kl. 14.00** kigge forbi Kompasset. Her kan du hilse på rygestoprådgiveren og stille spørgsmål mv.

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247. Spørg efter Charlotte eller Nina.

Vi glæder os til at se dig!



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S •

Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@kk.dk



SOCIAL CAFÉ

I Pinta og Otilia

I Otilia:
Torsdage 12-15

I Pinta:
Onsdage 11.30 - 14.30
Fredage 9.30 - 12.30

Kom og vær med i den sociale cafe, som foregår onsdage og fredage i Pinta og torsdage i Otilia. Der vil være forskellige aktiviteter hver gang. Det handler om nærvær og hyggelige snakke, hvor der er plads til spil, kreativitet, musik, samtaler m.m. Man kan komme og slappe af og deltage så meget eller lidt, som man ønsker.

Ring til os for flere oplysninger om aktiviteter og evt. pris for mad.

Otilia
Kirsten Walthersvej 6
2500 Valby
27221293

Pinta
Skjulhøj allé 2
2720 Vanløse
24526697

Selvstigmatisering og tabu kan bekæmpes



af Anne Reus Christensen og Adam Bach-Nielsen • foto: Joan Joensen



Mads Trier Bloms diagnose som bipolar viser sig ved, at han mere har tendens til det hypomane end det depressive. En del af det hypomane er, at man kaster sig lidt ud i nogle ting, som kan være gode og knap så gode. Mads Trier Blom fortryder dog ikke de ting, han har kastet sig ud i. »Jeg plejer nogle gange at joke lidt med, at i min karriere har min forretningsstrategi været inspireret af Jim Carey filmen 'Yes Man,' der siger 'yes mand, jeg gør det bare',« fortæller Mads Trier Blom.

Med afsæt i sin egen historie har Mads Trier Blom i mere end ti år, arbejdet for at afstigmatisere psykisk sygdom. Det er blandt andet blevet til mere end 300 foredrag rundt om i Danmark. For at nå dertil, har Mads Trier Blom måtte arbejde med sin egen selvstigmatisering.

Da Mads Trier Blom i 2004 fik diagnosen bipolar lidelse, oplevede han en skam, som gradvist voksede. Det var svært at forene sig med tanken om, at han nu havde en psykisk sygdom. »Jeg havde en følelse af, at jeg burde skamme mig over at være psykisk syg, og sådan set ikke rigtig være i stand til at mestre mit liv«. Resultatet

af dette blev en gradvis stigmatisering af sig selv med nye personlige forventninger til, hvordan han skulle være, hvad han kunne og ikke kunne nu, hvor han havde fået en diagnose.

Det lå i familien

Mads Trier Blom voksede op med en far, der også

Gloria

havde diagnosen bipolar lidelse og en mor, som senere fik samme diagnose. Mads Trier Blom så hvordan hans far i perioder svingede mellem mani og depression, og Mads havde derfor en klar idé om, hvordan man var, når man havde bipolar lidelse, og han tænkte derfor, at det også måtte være sådan, han selv skulle være.

»Jeg følte, at det forventedes, at jeg opførte mig på en bestemt måde nu, hvor jeg også var bipolar, og jeg accepterede det, og troede selv på det.«

Forening blev en øjenåbner

I 2009 meldte Mads Trier Blom sig ind i depressionsforeningen og begyndte at komme i deres lokalgruppe for folk med bipolar lidelse.

»Det var fantastisk at møde folk, som var ligesindede, som vidste hvad hypomani var, og at man ikke skulle til at forklare, hvordan man oplevede det, så man kunne spejle sig i andre,« fortæller Mads Trier Blom.

Mads Trier Blom opdagede også hvor forskellige de alle var, på trods af at alle havde bipolar lidelse, hvilket var med til at nedbryde den kasse, han havde sat sig selv i. Mads Trier Blom fandt ud af, at der var nuancer i dem alle. Nogen tog ikke medicin noget, som Mads Trier Blom troede, at alle med bipolar lidelse gjorde. Der var også et bredt spænd af forskellige tilknytninger til arbejdsmarkedet fra de, der var arbejdsløse og i krise til folk, der fungerede på arbejdsmarkedet.

»Det var et helt spænd af mennesker af køn, alder, med eller uden børn, ja alle mulige variationer af forskellige mennesker i livssituationer, så jeg syntes det var utroligt rart at få brudt den fordom ned,« siger Mads Trier Blom.

Åbenheden mindskede selvstigmatisering

Efter mødet med de andre i Depressionsforeningen begyndte Mads Trier Blom at skamme sig mindre over at have en psykisk sygdom og tillagde i mindre grad sig selv de begrænsninger, som han tidligere havde lagt for sig som følge af sin diagnose. Der var både noget fjollet og ulogisk over det, mente han. »Jeg kunne ikke pålægge mig selv ansvaret for at være syg, og dermed synes jeg heller ikke, at det var rimeligt, at jeg gik rundt med den skamfølelse,« siger Mads Trier Blom. Mads Trier Blom valgte at stå frem med sin diagnose, sin sårbarhed og den medfølgende skam, og oplevede at folk modtog det positivt. Folk tilkendegav, at det var spændende at høre hans historie, fordi den både gjorde folk klogere og de følte, at de lærte noget, hvilket fortalte ham,

at det var værdifuldt, det som hans åbenhed kunne medføre.

»Det synes jeg var meget berigende og blev også en måde at bryde med min egen selvstigmatisering på, at jeg ikke ville acceptere, at tage den der skamrolle på mig,« siger Mads Trier Blom.

»Min borgerpligt at bekæmpe tabu«

I 2011 begyndte Mads Trier Blom at holde foredrag om sin historie med psykisk sygdom. Han ville være med til at afstigmatisere psykisk sygdom, og det er siden da blevet til mere end 300 foredrag. Foredragene, som tager udgangspunkt i Mads Trier Bloms egen historie, skal medvirke til afstigmatisering hos de, som ikke kender til psykisk sygdom men også mindske selvstigmatisering hos den enkelte, som har en diagnose.

»Min erfaring her i livet er, at problemer vokser i tavshed, og hvis man går alene med sine udfordringer og sine problemer, så er der en tendens til, at de bliver større og uhåndterlige,« fortæller Mads Trier Blom. Han synes, der er meget støtte at hente i relationer til andre mennesker, men det forudsætter, at man kan bryde tabuet og tale åbent om det.

»Derfor har jeg ligesom taget min tørn med at bekæmpe tabu og tale åbent om det ved at lave de foredrag, jeg kan komme til at lave. Ja, hvis jeg kan komme i fjernsynet, så hopper jeg på. Jeg har set det som min borgerpligt at bekæmpe tabu,« siger Mads Trier Blom.

I Glorias Podcast kan du fra fredag den 6. januar høre Mads Trier Blom fortælle om sin historie med psykisk sygdom og høre mere til, hvordan han bruger sig selv i den offentlige samtale om psykisk sygdom. Lyt der hvor du henter din podcast.

Mads Trier Blom. Alder. 47 år Bopæl Rørvig. Uddannet fysioterapeut i år 2000. Medforfatter til bogen Mor Far Bipolar – En samtalebog om det at have en forældre med Bipolar Affektiv Lidelse. Næstformand i Depressionsforeningen. Selvstændig med firmaet InkluderFler. Er i øjeblikket med sin kandidat i Sundhedsfremme og Pædagogik på RUC.

Det filosofiske hjørne

Kære Louise

Kære Jonas

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

**Mvh,
Louise**



Jonas Jyde Pedersen

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

Tak for dit spørgsmål. Modgang er noget vi alle oplever, og derfor en betingelse ved livet, som er vigtig at forholde sig til.

Men hvad gør vi så, når modgangen opstår? Lad os rejse cirka 2000 år tilbage i tiden og finde lidt filosofisk modgift, ikke hos en enkelt filosof, men hos en hel tradition, der netop blev kendt for at arbejde med emnet: hvordan forholder vi os i livet med sindsrættende ro, når modgang opstår?

I Stoicismen finder vi flere ideer, som er værd at tage med, når vi oplever modgang i livet. En af disse opsummeres i Senecas (cirka 4 f.Kr - 65 e.Kr.) fantastiske citat:

»Lad ingen juble på fremgangens dag, lad ingen segne på modgangens dag, lykkerækkerne veksler«, (Seneca, Natural Questions, Book 3, Preface, egen oversættelse.)

MODGANG ER MIDLERTIDIGT

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

Det tillader dig nemlig at sige: nok er min nuværende modgang svær, men min erfaring fortæller mig også, at den er midlertidig. Således kan det ske, at den får lidt mindre magt over dig nu og her, fordi du ved, at den enten vil forgå, eller i hvert fald ændre sig i intensitet.

MÅDEN DU FORHOLDER DIG TIL MODGANG PÅ ER AFGØRENDE

En anden stoisk ide, som kan hjælpe, er, at adskille begivenheder fra tankerne. Epiktet (ca. 55- 135) opsummerer dette på følgende måde:

»Det er ikke ting, der forstyrrer os, men snarere vores meninger om dem«, (Epictetus, Enchiridion, egen oversættelse.)

Et forhold der slutter, sygdom i familien, at miste sine nøgler. Svære situationer er bundet til at ske i dit liv, men situationerne er ikke nødvendigvis gode eller dårlige i sig selv. Ifølge Epiktet er det nærmere, hvad du vælger at mene om de ting, som sker, der definerer dem som gode eller dårlige.

Måske er du glad for at have fået mulighed for at stå på egne ben? måske er du taknemmelig over at sygdommen trods alt ikke var værre? måske lærte du at passe bedre på dine nøgler? Det handler meget om, hvilket perspektiv du tager på modgangen. Og her har du ifølge Epiktet et valg: du kan i mere eller mindre grad vælge, hvad du mener om de begivenheder, der sker i dit liv.

Så når de svære situationer trænger sig på, husk da disse to ideer: modgang er midlertidig, og hvad du mener om modgang er afgørende. De kan nemlig fungere som et effektivt supplement til terapi, medicin, meditation eller andre tiltag man måtte benytte sig af som menneske.

Med filosofiske hilsner,

Jonas Jyde Pedersen

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommuns socialpsykiatri i januar.

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

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle Københavns Kommunes borgere.

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
[Aktiviteter med brugerbetaling](#)

Lige til at
tage ud og hænge
op!



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

Glorias kommende temaer

Februar

Kreativitet

Udkommer
6. februar

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

Marts

Selvmedicinering

Udkommer
6. marts

Aktiviteter i januar

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 12.00-15.00: Gartnergruppen
- 16:00-17:00: Afspænding
- 15:00-17:30: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.00: Samvær og spil

Onsdage

- 12.30-13.30: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.30: Afspænding

Torsdage

- 10.00-13.00: Gartnergruppen
- 13.00-14.30: Puls og styrke

Fredage

- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 12.30-14.00: Gør din træning til en leg
- 13.00-14.30: Nada - øreakupunktur

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Naturhave drop-in
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov drop-in
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.30: Naturhave crafting (opstart i februar) ●

Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-11.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. (opstart i det nye år) ●

Onsdage

- 11.30-14.30: Social café
- 13.00-14.30: NADA ●

Pinta

Onsdage

- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-12.00: Husbehovkursus ●
- 10.00-12.00: Fotoværksted drop-in
- 10.00-14.00: Madlavningskursus (opstart i januar) ●
- 12.00-15.30: Fotokursus (opstart i januar) ●

Fredage

- 09.30-12.00: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 11.00-12.00: Blid bevægelse og afspænding ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Ungehus Cph

Mandage

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

Tirsdage

- Stemmehørergruppe hver anden tirsdag i lige uger
- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning

Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset

Ungehus Cph

Onsdage

13.00-15.00: Temasport. Vi afprøver forskellige dansegenre sammen med danseinstitut »Hotstepperne« i Hørsholmsgade den 4. og 11. januar. Bordtennis i den nye sal den 18. og 25. januar.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-11.00: Nada
10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær. ●
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.30: Krea. Kom og vær med til at planlægge det nye program ●

Fredage

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

Gruppeforløb:

Gruppeforløbet Dagsværket starter op igen d. 2. jan. 2023. Du går på holdet i 12 uger, 8 timer om ugen, hvor der vil være fokus på den gode hverdag gennem holdundervisning, madlavning og temasport.

Nyt Gruppeforløb med fokus på vaner, velvære og nærvær starter den 19. jan. 2023. Det varer 10 uger, 1½-2 timer om ugen.

Ring for mere info om gruppeforløb - 30 69 25 91. Hold øje med Ungehus CPH's Facebook og IBG-side eller ring til os for flere pop-up arrangementer i januar.

Hold øje med Ungehus CPH's Facebook og IBG-side eller ring til os for flere julearrangementer i december, hvor vi også sætter fokus på den svære juletid.

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:
- Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

Team Mod på Livet

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00-14.30: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning ●

Onsdage

13.00-14.30: Kaffe & Håndværkertricks. Har du brug for inspiration og hjælp til at klare enkle, praktiske opgaver i dit hjem, så er dette værksted måske noget for dig ●

Torsdage

13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 13.00 ●
13.00-14.30: Nada-café med te (gratis) ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

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

Aktiviteter i januar

Ottilia

Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-12.00: Mindfulnessforløb ●
- 13.00-15.30: Syning og reparation ●
- 13.00-15.00: Social færdighedstræning ●

Tirsdage

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 12.00-13.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 14.00-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 12.30-14.30: Find eller genfind dit gode hverdagsliv. Øg din trivsel gennem meningsfuld aktivitet. ●
- 13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

- 09.30-12.30: Alt i garn og strik ●
- 09.30-10.00: Meditation drop in
- 09.30-11.30: Mental wellness drop in
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 12.00-15.00: Social café
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●

Fredage

- 10.00-11.00: Yin Yoga - rolig yoga til at komme ned i gear til weekenden ●
- 10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●
- 12.30-14.30: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

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

Onsdage

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-14.30: Tegning og maling
- 14.30-15.45: Spil

Fredage

- 13.00-16.00: Tegning
- 14.30-15.45: Spil
- 14.00-15.00: Fællessang

WeShelter Offsides sociale haver

Tirsdag

Onsdag

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven.

- Tilmelding nødvendig til Lise-Lotte på telefon 24 25 68 32

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

ASPA

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus, ..
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.30-14: Motion og mental trivsel (foregår i Thorupgården træningslokale) ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 12.30-15.00: Vejen til et styrket selvværd – kursus for unge 18+, afholdes løbende ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

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

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ● ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist. Efter aftale ●
- 13.00-15.00: Teorier, metoder og tilgange inden for personlig udvikling – gruppeforløb ●
- 13.30-15.00: Nærvær i naturen - gruppeforløb på Amager Fælled, afholdes løbende med løbende optag
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdage

- 15.00-20.00: Ungecafé – fællesskab for unge 18+ ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-gruppe ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling. Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

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

Aktiviteter i januar

Lille Skole for Voksne

Mandage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Tirsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Onsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Torsdage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te
12.00: Mulighed for at spise med, når madholdet sælger et hjemmelavet måltid

Fredage

09.00-10.00: Morgenåbning, avislæsning, kaffe/te og samvær
10.00-17.00: Åben Café, avislæsning og kaffe/te

Kontakcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet. Kræver tilmelding til Bolette
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●
13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd. kræver tilmelding til Daniel
Nada

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, viseteret
Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

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

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

N.A.B.O. Center

Mandage

- 13.00-14.00: Fællesfrokost
- 14.00-15.50: Krea i krea-rummet
- 17.00: Massage

Tirsdage

- 14.00: TV-Gloria
- 16.00: Madklub

Onsdage

- 11.00-12.00: Krea icaféen
- 14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning - i ulige uger
- 14.00-17.30: Vi laver aftensmad
- 16.45-17.30: Yoga
- 17.30: Fællesspisning

Torsdage

- 13.00-13.30: Fællessang
- 14.00-15.00: Fællesmøde den 2. og den sidste torsdag i måneden

Fredage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

- 13.00-14.00: Fælles hygge-aktivitet

Café Rose

Mandage

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet. Drop-in
- 10.00-12.00: I det kreative hjørne
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.30-15.30: Nada
- Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

- 13.30-15.00: Reparer dit tøj. Drop-in (udgår ved fællesmøde)
- 14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)
- 16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)

Onsdage

- 12.30-13.30: Nada
- 14.00-15.30: Yin Yoga. Drop-in

Torsdage

- 10.00-12.00: Vær med i Køkkenet. Drop-in
- 10.30-11.30: Grønne fingre
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.15-14.15: Gåtur i nærmiljøet. Drop-in
- 14.30-15.30: IT-hjælp. Drop-in

Fredage

- Lukket**
- Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

Aktiviteter i januar

Mamma Mia

Mandage

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

Tirsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-13.00: Gåtur med Chris rundt om mosen
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn
- 13.15-14.15: Kvindegrube i *lige uger*.
- 15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 13.00-14.00: Brugermøde
- 16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30 ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

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

Mamma Mia

Torsdage

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

Fredage

- 10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

- 10.00-15.30: Fællesskab i caféen
- 10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker
- 15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter. Se under [Aktiviteter med brugerbetaling](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

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

Onsdage

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

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

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Blid bevægelse

10.00-12.00 Matematik - lær at regne

10.00-12.00 Tegning og maling

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 Bevægelse og afspænding

15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning

10.00-12.00 Litteratur

10.00-12.00 IT-værksted for alle

12.45-14.45 Skriveværksted

12.45-14.45 Samfund & nyheder

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

12.45-14.45 Musik og sang

15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

12.45-14.45 Personlig udvikling

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 It-værksted for alle

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie

15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Engelsk

10.00-12.00 Danmarkshistorie

12.45-14.45 Dansk

12.45-14.45 Kultur og historie

12.45-14.45 Tysk for fortsættere

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Filosofi

10.00-12.00 Tysk for begyndere

10.00-12.00 Spansk for begyndere

12.45-14.45 Film

12.45-14.45 Fransk for fortsættere

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

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

NB:

Tilmelding på skolens kontor.

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

Aktiviteter i januar

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

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

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Aftenskolen Fountain House

Fredage

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

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

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

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

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Nabo Skolen

MANDAG

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

TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●

ONSDAG:

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

TORSDAG:

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

Fredag

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●

● Første skolehold koster 450 kr. Ønskes flere skolehold koster de følgende 250 kr.

Den Grønne Dag- og Af- tensskole

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

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

- 10.30-13.30 Grafik
- 11.00-13.30 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

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling

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: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1
1665 København V
Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30
Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

Den Grønne Dag- og Aftenskole

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

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Café Rose

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

Adresser og åbningstider

N.A.B.O. Center

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

Fountain House

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

Åbningstider:

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

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

Kontakten

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

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

TMpL

Team Mod på Livet

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

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 24 52 66 97

Åbningstider:

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

WeShelter

Offsides sociale haver

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

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

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

Åbningstider:

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

Stigmatisering fra familien er det værste



af Tobias Damgaard • foto: Privat

Stigmatisering kan være et stort problem for psykisk sårbare danskere. Om det er i familien, hos venner, på arbejdet eller strukturelt i samfundet, begrænser det individet, når vi stempler ud fra fordomme om grupper af mennesker.



»Sommetider slår psykisk syge mennesker ihjel, men der er langt flere raske, der slår ihjel,« fortæller Per Svendsborg overlæge hos Psykiatrifonden.

Vi har talt med overlæge hos Psykiatrifonden, Per Vendsborg, om stigma, hvilke konsekvenser det kan medføre, og hvordan vi kan bekæmpe det. »Man møder en bestemt gruppe mennesker med forudfattede negative forventninger og meninger, om hvordan de er. Man bygger sine meninger på uvidenhed og behandler mennesker som en gruppe i stedet for at se på det enkelte menneske«. Sådan indleder Per Vendsborg interviewet.

Stigma, oldgræsk for mærke, refererer til et brændemærke, som blev givet til mennesker i det gamle Grækenland for at identificere dem med dårlig moral eller social status. I dag er stigmatisering, som Per Vendsborg nævner, et udtryk for de forudfattede negative forventninger og menin-

ger, man møder andre mennesker med. Mennesker, som har en psykisk sårbarhed, mødes ofte af fordomme på baggrund af deres diagnose.

»Fordomme er automat tanker, som bliver socialiseret ind igennem pressen og vores omgivelser. Så inden man kender folk overhovedet, har man allerede dømt dem på forhånd. Psykisk sårbare er stemplet som anderledes, og folk tager afstand ved at fjerne sig eller ved at sige noget ubehageligt, « siger Per Vendsborg

Det direkte stigma man som psykisk sårbar møder, når man oplever afstandtagen og nedgradering fra sine medmennesker, kan være meget ubehageligt. Men også mere indirekte stigmatisering kan være med til at begrænse mennesker med en psykisk sårbarhed.

Per Vendsborg fortæller videre:

»Det strukturelle stigma er bygget ind i vores samfundssystem. Det ligger i hele samfundstrukturen, at man ikke tager psykisk sygdom lige så alvorligt som kropslig sygdom.«

Det er ikke en rigtig sygdom

Nogle af de typiske fordomme, psykisk sårbare mødes af, er for eksempel, at psykisk sygdom ikke er en rigtig sygdom, mener Per Vendsborg.

»Det er ikke så slemt, som de selv oplever det« og »De skal bare tage sig lidt sammen« er ifølge Per Vendsborg typiske bagatelliseringer, som er et af de helt store problemer ved stigmatisering.

»Noget af det værste er, at psykiske sygdomme bliver bagatelliseret og ikke taget alvorligt, også af politikere, som har de samme fordomme som andre mennesker, og dermed ikke får den opmærksomhed og hjælp, det kræver, og som man har ret til,« siger Per Vendsborg

Når man møder fordomme og oplever at blive nedprioriteret, både direkte og indirekte ender

man måske med at selvstigmatisere.

»Af flere grunde, så overtager den psykisk sårbar opfattelsen, de bliver mødt med, og tænker: Jamen jeg er et mindreværdigt menneske, og jeg er ikke værd at ofre så mange ressourcer på som andre mennesker,« siger Per Vendsborg.

Dårligere behandling i det somatiske behandlingssystem

I den somatiske behandling kan der netop opleves forskel på de ressourcer, som ofres, hvis man samtidig har en psykisk sårbarhed.

»De dør i gennemsnit 10-20 år tidligere, hvis de har en alvorlig psykisk sygdom. Det skyldes også at det almindelige lægevæsen ikke tager mennesker med psykisk sygdom lige så alvorligt som andre mennesker. De gør ikke lige så meget ud af at sikre tilstrækkelig behandling, hvis man har en psykisk sygdom,« fortæller Per Vendsborg.

Medierne har et ansvar

Medierne præger vores opfattelse af forskellige ting, også psykisk sårbarhed.

»Det er både nyhedsmedierne, som skriver forfærdelige historier, hvor de udnævner folk til at være tikkende bomber, som går rundt i blandt os. Og nu er der igen en morder som er sindssyg. Så befolkningen bliver skrækslagen for at blive slået ihjel af en sindssyg, selvom det slet ikke er sandt.«

At folk som har en psykisk sygdom er farlige, utilregnelige og udadreagerende, er nogle af de fordomme som medierne især er med til at forstærke, ved at fortælle disse historier.

»Sommetider slår psykisk syge mennesker ihjel, men der er langt flere raske der slår ihjel. 99,9% af mennesker som har en psykisk sygdom slår ikke nogen ihjel,« siger Per Vendsborg

Også i underholdningsmedier, som film og bøger findes de fordomme.

»Den sindssyge morder, det er jo en klassisk figur i film. Andre fordomme er, at psykisk syge ikke kan finde ud af noget som helst, at de ikke er seriøse, at de er upålidelige. Altså i film og bøger fremstilles psykisk syge som mindreværdige. I andre tilfælde laver man film og bøger om psykisk syge, som laver fantastiske ting. Men selv når der er positive historier, fremstilles det næsten som et mirakel at det kan lade gøre. Det gælder både i film, bøger og i pressen. Det er jo så også en form for stigmatisering,« forklarer Per Vendsborg.

Stigma kan føles værre end selve sygdommen

»Der er flere som siger, at de har flere bekym-

ringer og ulemper ved stigmatisering, end de har af deres sygdom. Sygdomme har mange grader af alvorlighed, men stigmatiseringen er ens,« fortæller Per Vendsborg.

Konsekvenser ved stigmatisering som dårligere behandling i systemer, afstandtagen og nedgradering, som kan medføre ensomhed og andet, kan opleves mere begrænsende end selve sygdommen. Derfor er der mange, som har svært ved, eller direkte undlader, at fortælle om, hvad de kæmper med. Det kan især være svært overfor familie og venner, hvis man frygter, hvordan de reagerer.

»Hvis man spørger mennesker som har en psykisk sygdom om, hvor stigmatisering er mest ubehageligt og hyppigt, så er det tit i deres familie og omgangskreds. Fordi det betyder mere end fremmede menneskers opfattelser. At få trukket en personlighed ned over hovedet af dem der kender dig bedst, kan være noget af det mest smertefulde,« fortæller Per Svendsborg.

Åbenhed kan modvirke stigmatisering

Ekspertter fortæller, at det i løbet af de seneste år er blevet mere acceptabelt at have depression og angst, mens mere alvorlige diagnoser som for eksempel skizofreni stadig er stærkt stigmatiseret. Per Vendsborg nævner flere måder, som kan være effektive til at modvirke stigma.

»En af de mest effektive måder er, at folk står frem og fortæller om, hvordan de er, og hvorfor de fordomme, de møder, er forkerte.«

Især berømttheder, som står frem og fortæller om deres psykiske sårbarhed, virker både aftabuise-rende og afstigmatiserende.

Pressens muligheder for, at bekæmpe den stigmatisering, som de selv er med til at holde liv i, er store. Per Vendsborg foreslår, at der skrives flere positive artikler, og at man samtidig, for så vidt muligt, kan undlade at beskrive folk som psykisk syge, hvis det ikke er relevant for historien.

»Samtidig har det offentlige et ansvar for at bekæmpe stigmatisering. For eksempel En Af Os som var et initiativ fra staten.«

I sidste ende handler det, som Per Vendsborg siger, om, »at møde mennesker med nysgerrighed, tænke over sine fordomme og tage dem op til revision, når de bliver modbevist«.

På side 26 og 27 kan du møde En Af Os

Åbenhed er vejen frem

TEMA

Af Christina Andersen • foto: Joan Joensen



Yasser Ghanbari, ambassadør for EN AF OS og Caroline Osander, leder af Psykinfo og EN AF OS i Region Hovedstaden.

Mange mennesker har en forestilling om, hvordan en bestemt type mennesker er. Det kan være en alkoholiker, en førtidspensionist eller en psykisk syg, og det kan føre til stigmatisering. Se side xx for at læse mere om hvad stigmatisering er.

Stigmatisering opleves på mange områder og overalt i mere eller mindre grad. Medierne er et af de steder hvor stigmatisering opleves. For eksempel de mange historier om psykisk syge. Det vil EN AF OS lave om på.

EN AF OS's mission

Landsindsatsen EN AF OS har til formål at nedbryde tabuer, berøringsangst og den skam, der er

forbundet med at have en psykisk sygdom. »Den centrale del af EN AF OS af OS er de fantastiske mennesker ambassadørerne, som er mennesker med levede erfaringer, der underviser, holder foredrag, deltager i offentlige arrangementer og giver interviews med henblik på at invitere os ind i deres levede erfaringer i forhold til, at man har en psykisk sygdom,« fortæller Caroline Osander, leder af Psykinfo og EN AF OS i Region Hovedstaden.



Her kan du se en del af det kampagnemateriale fra EN AF OS, som du kan bestille på EN AF OS's hjemmeside til uddeling.

Selvstigmatisering

Som psykisk sårbar kan man komme til at stigmatisere sig selv, da det kan være meget skamfuldt at få en diagnose. Hvis man så også kommer fra et samfund, hvor psykisk sygdom i forvejen ikke er anerkendt eller man ikke taler om det, er det ikke nemt at undgå selvstigmatisering. Yasser Ghanbari, som er ambassadør for EN AF OS, kommer fra et samfund i Afghanistan, hvor man ikke kender meget til psykisk sygdom. Yasser Ghanbari fortæller, at hvis man ved noget om psykisk sygdom dér, hvor han kommer fra, er det fordi, at man har hørt om det fra youtube.

Åbenhed blev en befrielse

Da Yasser Ghanbari selv fik en diagnose, troede han, at han var alene om at have den diagnose, men efter han har fået et fællesskab med andre fra EN AF OS og fortalt åbent om sin diagnose, har han fundet ud af, at han ikke er alene. Yasser Ghanbari siger: »Vi var forskellige mennesker, men jeg fik omsorg fra de andre i fællesskabet og fik respekt for dem og var glad for, hvem de var. Da jeg kunne spejle mig i dem, fik jeg omsorg for mig selv og selvrespekt.«
For 5 år siden, da Yasser Ghanbari var 23 år, blev han interviewet til en artikel af et landsdækkende dagblad, og for første gang fortalte han åbent og ærligt om sig selv og sin baggrund. »Det var en befrielse at kunne være ærlig og åben og der kom alt muligt godt ud af det,« siger Yasser Ghanbari.

Spred budskabet

Som ambassadør for EN AF OS kan du være med til at sprede budskabet om at være psykisk syg og

afhjælpe stigmatisering. Har du ikke mod på at holde oplæg foran andre, kan du stille op til interviews, ligesom Yasser Ghanbari gør.

EN AF OS tager rundt til for eksempel sundhedspersonlige, politiet, gymnasier og skoler, hvor ambassadører fra EN AF OS holder oplæg og fortæller om deres liv med psykisk sygdom

Tal om det

Oplever du stigmatisering af dig selv eller andre, så tal om det med en fortrolig, en ven, eller en behandler. »Reagerer man ikke på det, kan det godt sætte sig, og man kan føle sig alene og forkert,« mener Caroline Osander.

»Man kan også snyde nogle mennesker, som vil lære en at kende som det fulde menneske, man er, hvis man ikke er åben og ærlig om, at man har en psykisk sygdom,« fortsætter hun.

EN AF OS er en landsindsats som har eksisteret siden 2011, hvor den startede som en kampagne.

Caroline Osander som er leder af Psykinfo, er overordnet ansvarlig for aktiviteterne i EN AF OS i Region Hovedstaden.

Læs mere om EN AF OS på hjemmesiden: en-af-os.dk og om Psykinfo på hjemmesiden psykiatri-regionh.dk/Psykinfo

“Øjenkontakt til livet”

Man kan opdrage folk, til hvad som helst, det er hjerteskrærende.
Du var min tidligere anden mur, en kæreste, som kunne give mig kærlighed, til min verden.

Det kører ligesom i en ring af en ydre mur.
Livet og samfundet er blind opdragelse, som du og jeg ikke kan gøre noget ved

Ikke fordi nogen »ved noget«, men fordi det er der bare.
Vi ved noget, vi ved ikke noget, men vi spiller med på melodien, som om vi automatisk venter på et eller andet, på noget skal ske.

Det ligger i dine øjenlåg, som en fil der spiller op i din hjerne.
Det er ligesom at være i en biograf, lukket inde alene i mørket, med dig selv, også når du sover.

(Der er du også lukket inde)

»Du er umulig«, sig det til dig selv, sig det til dine børn.

Hvem skal opdrage andre, når vi er lige uvidende alle sammen (fra start til slut)

Det er ligesom en usynlig lov, noget der er ude af vores hænder, noget vi ikke forstår og når vi først bliver »gamle og blinde« er det først for sent.

Vi kan være politimænd, lærere, eller forældre, store som små opdagelser starter i barndomshjemmet.

Men kan vi få nok af opdragelse, når det ikke er godt nok?

Du sidder foran mig og siger vi elsker hinanden, men er det falsk? Tiden går og vi udfører et skuespil, vi ikke selv ved hvad er, som trækkes ud i lange drag.

(Hvordan reagere den anden person foran mig, når jeg siger noget?)

Du snakker, han snakker, det meste af tiden »skal vi komme sammen?« (Jeg prøver i det mindste at sige noget, jeg prøver i det mindste at sige noget, nogen gange går den, andre gange ikke).

Hvorfor kan hun lide mig, eller hvorfor siger hun »nej?«

Hvorfor er jeg lidt uvidende omkring mine færdigheder?

Vores hjerner følger med og prøver at lappe lidt på vores uvidenhed.

Vi er en hel verden, der prøver at få vores hjerner med os, samtidig med at vi fører en blind krig, med vores blinde øjne mod verden.

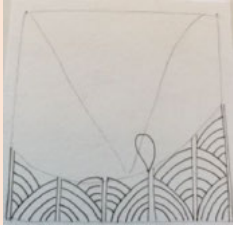
Skrevet af Peter Kirk

'Det kreative hjørnes' Zendoodle forløb i februar

På Kompasset
Fredage kl. 11.00-14.00

På Café Rose
Mandage kl. 10.00-12.00 og igen
kl. 13.00-15.00

Vi tegner udvalgte mønstre ud fra enkle grundprincipper.
Hver aktivitet begynder med en kort introduktion til hvordan dagens mønstre tegnes.



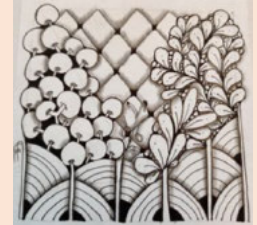
1. Papiret inddeles, og første mønster tegnes.



2. Andet mønster tegnes.



3. Tredje mønster tegnes.



4. Fjerde mønster tegnes, og der lægges skygger.

Vi fordyber os i aktiviteten og taler stilfærdigt sammen undervejs.
Aktiviteten kræver ikke tilmelding. Alle kan være med, og man kan ikke lave fejl.



KOMPASSET
Aktivitets- og Samværstilbud

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



CAFÉ ROSE
Aktivitets- og Samværstilbud

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

Læderværksted

Håndens arbejde har værdi for vores sind og giver mental velvære.
Kom og fordyb dig i en selvforglemmende aktivitet, hvor tiden forsvinder.



Glæd dig bagefter over et flot nyt etui til din telefon, et bælte, en lille taske eller måske en ny pung.

Tirsdage Kl. 10-12 i Pinta, Skjulhøj Allé 2, Vanløse.

Kontakt Jacob i Pinta på tlf 40486204 for opklarende spørgsmål.

Sex &

Kære brevkasse

Jeg er en mand på 26 år, som har mødt en sød kvinde. Vi har kendt hinanden i et par måneder, og jeg er blevet glad for hende. Alligevel har jeg endnu ikke kunne fortælle hende, at jeg har bipolar lidelse. Jeg får medicin og har været stabil i 2.5 år, men jeg er bange for, at det vil skræmme hende væk, hvis jeg fortæller om min diagnose. Samtidig vil jeg heller ikke trække det i langdrag. Har du et råd til, hvordan jeg kan være åben omkring min diagnose overfor hende?

Hilsen Robert



Mette Ewers Haahr, psykiater, ansat på Sexologisk Klinik i København som overlæge, og arbejder til daglig med mennesker, der har sexologiske problemstillinger som rejsningsproblemer, smerter ved sex, for tidlig udløsning, vaginisme, sexafhængighed, seksuelle traumer og samspillet mellem psykiske lidelser og seksualitet.



Trine Lynggaard Cervin, 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.

brevkasse parforhold

Kære Robert

Mange tak for dit spørgsmål. Din lidelse er en del af dig, og kun ved at kende hele dig, vil forelskelse på sigt kunne forvaltes til kærlighed. Det er naturligt, at du ønsker at skabe åbenhed omkring din bipolar lidelse på dette tidspunkt af jeres forhold, så hun lærer hele dig at kende.

Vi har alle ting, der i forelskelsesfasen bliver skjult for den anden. Det kan være dårlige vaner eller uhensigtsmæssig adfærd som for eksempel et unaturlig forhold til mad, lavt selvværd med videre. Ærlighed i forholdet er vigtigt, når man har et ønske om at være et os. Hvis du har mod til det, syntes jeg, du skal tage snakken direkte ansigt til ansigt.

Mit forslag er, at du fortæller hende, hvorfor det er vigtigt for dig, at hun får beskeden om din bipolar lidelse netop nu. Set udefra kan bipolar lidelse være forbundet med mange opfattelser af og forestillinger om, hvordan lidelsen giver sig tilkende. Her kan det være vigtigt, at du fortæller om, hvad den har af indvirkning på dig og din hverdag, hvad dine belastningstegn er, og hvordan du har lært at passe på dig selv. Det vil være værdifuldt, at fortælle hende om din stabile periode, hvad der har ført hertil, og hvordan du forebygger tilbagefald.

Hvis ikke du fortæller hende om netop din erfaring, vil hun af nysgerrighed søge svar på nettet, og få almene svar derefter. Som du sikkert allerede ved, kan det være misvisende kun at læse om bipolar lidelse på nettet, da dette er et overordnet billede som nødvendigvis ikke er gældende for dit forløb. Med dialogen åbner du op for ærlighed, sårbarhed og åbenhed. Disse tre elementer kan kun føre noget godt med sig, hvis du ønsker, at I skal være et vi, på den lange bane. Sandheden er kompleks, og det kan være det er nødvendigt, at I vender tilbage til dialogen løbende, når hun har haft ro og alenetid til at bearbejde, det du fortæller hende.

Hvis ikke du har modet til at starte ud med dialogen ansigt til ansigt, kan en mulighed være, at du skriver en tekstbesked til hende (forud for en allerede planlagt aftale), hvor du fortæller, det du ønsker, hun skal vide. En lidt konkret besked, hvor du skriver, at du har en bipolar lidelse, og syntes det er vigtigt, at hun kender til alle aspekter af dit liv, fordi du ønsker at bygge jeres forhold på ærlighed og åbenhed. Og tydeliggør for hende, at du gerne vil snakke med hende om det, når I mødes.

Der er altid risiko forbundet med ærlighed. Men med dit ønske om at være åben, sikrer du også, at I har skabt de bedste forudsætninger for et længerevarende og ærligt forhold. Jeg syntes, at du er modig og et godt forbillede – held og lykke.

De bedste hilsner fra
Trine

Gloria

Kaffe & Håndværkertricks

Vi har kaffen, rummet, håndværkeren og værktøjet

Her kan du lære at 'gøre det selv', sammen med andre

Har du brug for inspiration og hjælp til at klare enkle praktiske opgaver i dit hjem, så er dette værksted måske noget for dig

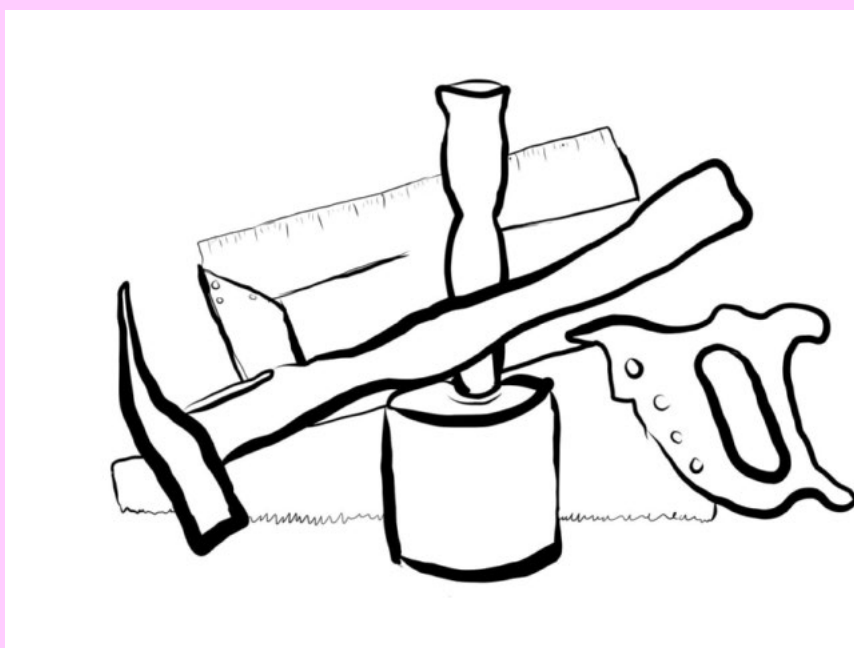
Eksempelvis kan du lære at hænge en lampe op, skifte et stik, få hylden til at hænge lige eller lære at håndtere en skruemaskine

Værkstedet afholdes onsdage kl. 13-14.30 Husk at melde dig til, senest kl. 10 på dagen

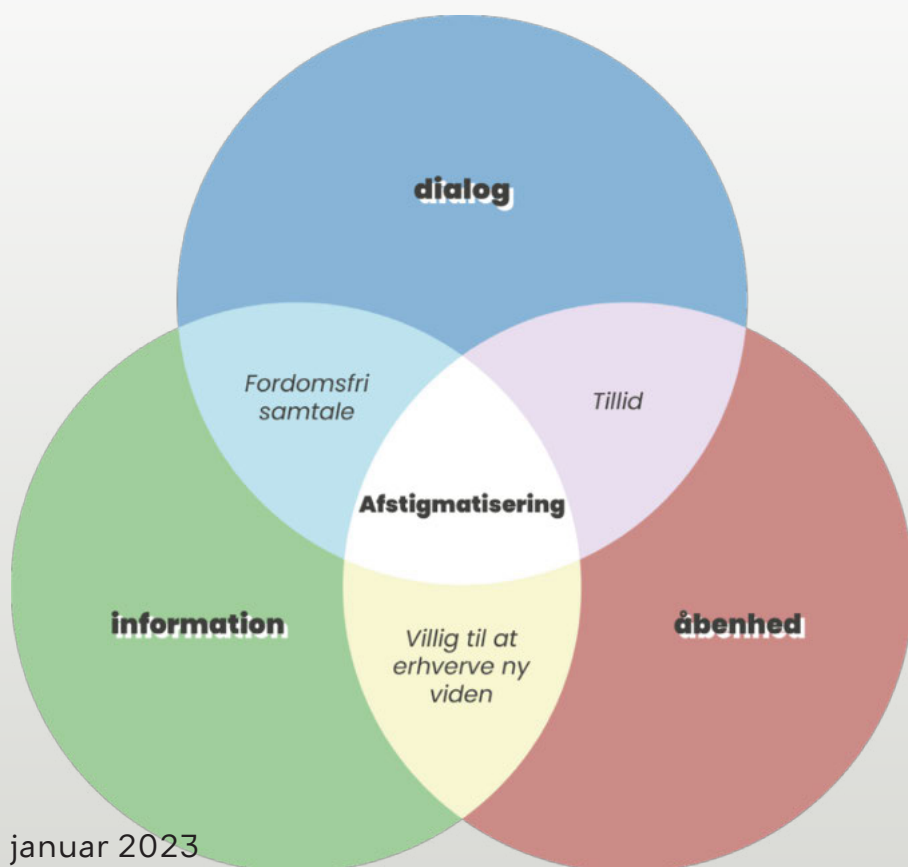
Mail: teammodpaalivet@sof.kk.dk

Tlf.: 30 57 97 67

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!



Glorias venn-diagram



Da månedens emne i Gloria er **stigmatisering**, har vi i dette venn-diagram valgt at vise hvordan man via dialog, information og åbenhed kan bekæmpe stigmatisering.

Venn-diagrammet er en grafisk måde at sammenligne to eller flere elementer og vise forholdet imellem dem, for eksempel egenskaber de har til fælles og hvor de er forskellige.

Hver cirkel repræsenterer et element, og i hvert felt de overlapper, vises hvad de har tilfælles. I midten, hvor alle cirklerne overlapper, ser man hvad alle elementerne har tilfælles.

Har du nogle forslag eller ting du gerne så sammenlignet? Det kan være Gloria, ting fra dagligdagen eller noget helt andet, så send os gerne en mail: Gloria@kk.dk



Gloria søger lønnet seniorjobber og frivillige distributører

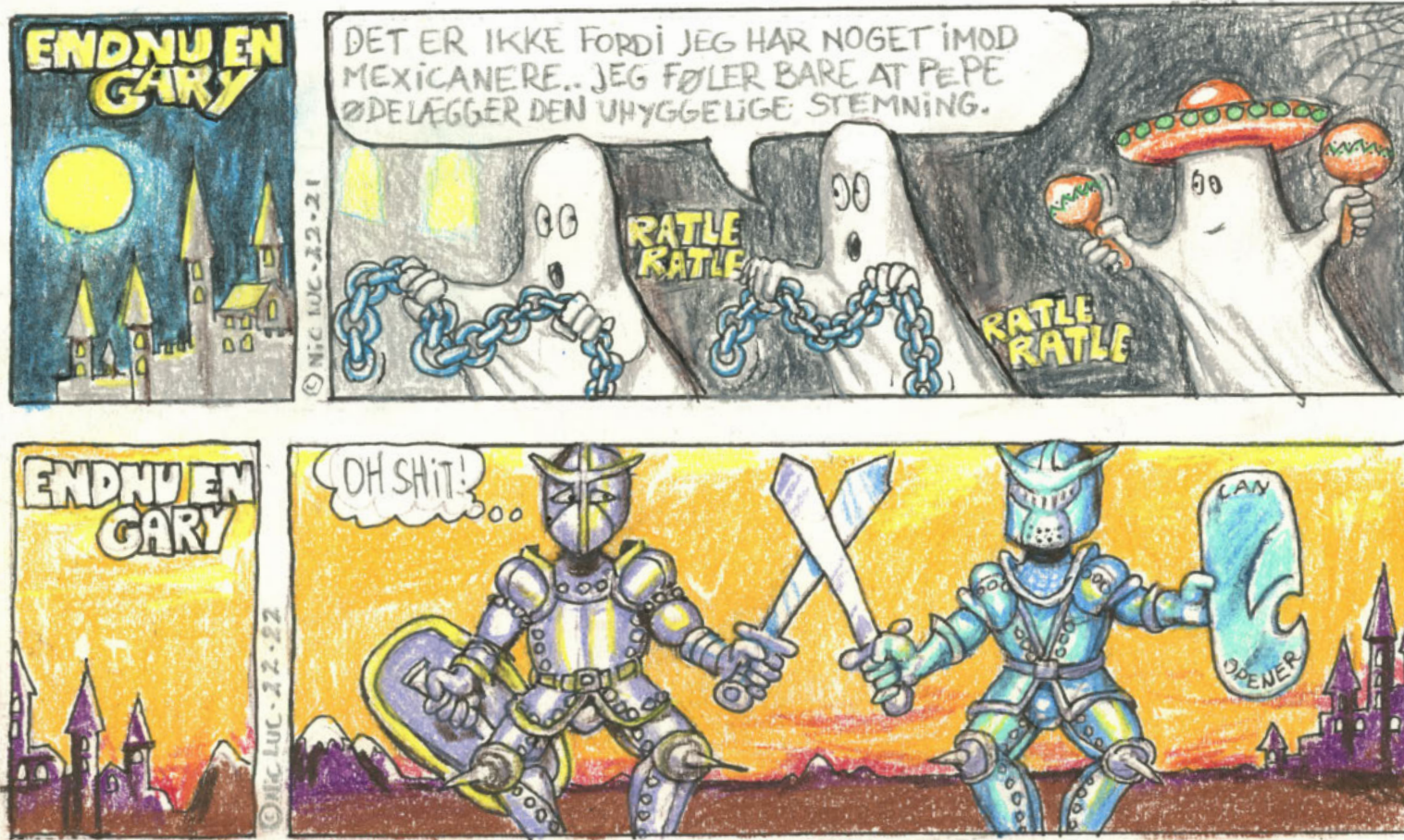
Som seniorjobber kan du blandt andet få opgaver som følgende:

- Klargøring til møder
- Lave kaffe/te, spritte af, lufte ud med mere.
- De daglige og ugentlige praktiske opgaver.
- Almen oprydning, indkøb af planter, vedligeholdelse af den gode atmosfære på mediehuset med mere.
- Distribution af magasiner en gang om måneden
- Opdatere distributionslisterne, distribuere egen rute og de ledige ruter
- Tjekke fælles mailen og være obs på om noget haster.
- Læse korrektur på magasinet.
- Tekste videoer.
- Teknisk go to i forhold til Glorias fælles-drev og SharePoint

Som frivillige distributør vil du skulle hente magasiner en gang om måneden den første uge i måneden hos Gloria og distribuere magasiner. Du kan blandt andet distribuere på Amager, Østerbro, Nørrebro og Brønshøj med mere.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria på mail: gloria@kk.dk eller på tlf.: **20 59 02 94** mellem kl. 10-14.

Ansøgning sendes til Glorias mail.



WWW.nicluc.dk
instagram: nicluc5