



Gloria

Gratis * maj 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes Socialpsykiatri * Nr. 5

Dobbeltdiagnoser

»Jeg vidste med sikkerhed, at jeg ikke kunne byde mine egne børn at skulle gå igennem bare en brøkdel af det, som jeg selv har oplevet«

Rico Rasmussen

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen
Solveig Wisbech

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på: gloria@kk.dk

Eller ring 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.

Du kan kontakte redaktøren ved at skrive til:
fu4l@kk.dk

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: Rico Rasmussen
Forsidefotograf: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. juni er mandag den 8. maj

Kære læser

Velkommen til det nye nummer af Glorias magasin, som i denne måned handler om dobbeltdiagnoser. Begrebet »doppeltdiagnose« betyder, at man både har en psykisk lidelse og et misbrug.

En af dem, der har kæmpet med en dobbeltdiagnose, er Rico Rasmussen, som du kan møde på side 6 og 7. Her fortæller han om sin årelange kamp med misbrug og psykiatriske indlæggelser og om, hvordan en ganske særlig besked fik ham til at sætte kursen ind på det gode liv, han har i dag.

På sin vej til den rette hjælp oplevede Rico Rasmussen at blive kastet rundt i systemet. Og han er langt fra den eneste. Mange mennesker med en dobbeltdiagnose oplever nemlig at "falde mellem to stole", når de opsøger hjælp. Du kan blive klogere på hvorfor, hvis du bladrer om på side 10 og 11 og læser interviewet med Katrine Schepelern Johansen, leder af Kompetancecenter for Doppeltdiagnoser på Sankt Hans Hospital.

På side 34 og 35 kan du få pulsen op og læse om, hvordan idrætsforeningen Kæmperne igennem 25 år har skabt fællesskaber og meningsfuldhed gennem alverdens fysiske aktiviteter. Og så har vi hevet Gloriamagasinet's faste illustratør væk fra tegnebordet og frem i lyset, så I kan se, hvem der står bag den velkendte streg, der pryder magasinets digte.

Rigtig god læselyst.

Solveig Wisbech
/ Redaktør for magasinredaktionen



Indhold

Tema

- 06 Dobbeltdiagnoser - et svært og turbulent liv**
Læs Rico Rasmussens personlige historie
- 10 Dobbelte konsekvenser**
Antropolog Katrine Scepelern Johansen fortæller om dobbeltdiagnoser
- 28 Hvor får jeg hjælp, hvis jeg har en dobbeltdiagnose**
- 29 Læs, lyt og se dig klogere på dobbeltdiagnoser**
Kulturanbefalinger fra Gloria



Uden for Tema

- 30 Mød Glorias husillustrator Alice S. Lassen**
Spørgsmål og svar med Alice S. Lassen
- 34 Idrætsforeningen Kæmperne - rummelig og alsidig idrætsforening gennem 25 år**



Lyt med hver uge

Lyt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inden og uden for psykiatrien.

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

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 idé, 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 og 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

Quiz

I anledning af at vi den 5. maj formentlig holder fri på store bededag for sidste gang, kan du i denne måneds udgave af magasinet Gloria teste din viden om den traditionsrige dag, i *Glorias store storebededagsquiz* - god fornøjelse!

Hvornår er det store bededag?

1. Den tredje fredag efter påskedag.
2. Den fjerde fredag efter påskedag.
3. Den femte fredag efter påskedag.

Hvornår blev store bededag lovfæstet?

1. I år 1686.
2. I år 1770.
3. I år 1812.

Store bededag er helligdagens folkelige betegnelse. Under hvilket navn blev den oprindeligt indført?

1. Ordinær Ualmindelig Bededag.
2. Ekstraordinær Almindelig Bededag.
3. Særegent Trivial Bededag.

Hvem tog oprindeligt initiativ til at indføre store bededag?

1. Johann Friedrich Struensee.
2. Christian 5.
3. Sjællands Biskop, Hans Bagger.

Hvor startede traditionen med at spise varme hveder?

1. I København (Københavnske bagere).
2. I Sønderjylland (bagere i Sønderborg og omegn).
3. På Lolland (bagere i Maribo og omegn).

Findes store bededag i andre lande?

1. Ja, både i Tyskland og Sverige.
2. Nej, store bededag er udelukkende en dansk helligdag.
3. Ja, i Norge (dog ikke en fridag).

Hvor er det i København en tradition at spadserere i forbindelse med store bededag?

1. Omkring søerne.
2. Over byens broer.
3. På byens volde.

Store bededag er med årene blevet en populær konfirmands dag. Hvor stor en andel af unge blev sidste år konfirmeret?

1. 55,6%.
2. 66,5%.
3. 77,4%.

De varme hveders popularitet er igennem en tiårig periode steget støt. Sidste år var ifølge Coop Analyse et rekordår for salget af hveder, men med hvor mange procent er salget steget de sidste fem år?

1. 25%.
2. 50%.
3. 75%.

Hvilket særligt krydderi er med til at give de traditionelle varme hveder den helt rigtige smag?

1. Kardemomme.
2. Spidskommen.
3. Kanel.

Svarene finder du på side 13.

Dobbeldiagnoser – **TEMA** et svært og turbulent liv



»Jeg blev indlagt hele tiden med overdoser af alkohol, og jeg væltede omkuld på bænke og i parker og var fuldstændig ukontaktbar, fordi jeg havde drukket til hjernen slukkede,« fortæller recovery-mentor Rico Rasmussen.

Recovery-mentor Rico Rasmussen har levet et svært liv med dobbeldiagnosen skizoid personlighedsforstyrrelse med tilbagevendende svære depressioner og et svært alkoholmisbrug. Han har siddet fast i systemet som svingdørspatient igennem 10 år af sit liv, men i dag er han medicinfri og lever et godt liv.

Som barn levede Rico Rasmussen et meget kristent liv med bibelstudie og kirkegang hver søndag. Han gik i skjorte og slips, og udadtil var familielivet godt. Bag facaden var alt bare ikke godt, og det mærkede Rico Rasmussen på sin krop og psyke, da han blev 15 år.

Lynet fra en skyfri himmel

Rico Rasmussens alkoholmisbrug kom som et lyn fra en skyfri himmel. Trods barndomshjemmets pæne facade, oplevede Rico Rasmussen en ustabil hverdag. Da han var 15 år, og hans forældre blev skilt, flyttede han sammen med sin mor og lillebror. Nu troede han, at alt ville blive godt. Men i stedet oplevede Rico Rasmussen voldsomme

reaktioner på sin traumatiske barndom.

»Fra den ene dag til den anden blev jeg kastet direkte ned i mit eget personlige form for helvede,« fortæller Rico Rasmussen.

»Så for mig tog det kun en enkelt aften – som man hører fra mange andre også – så fandt jeg ligesom mirakelkuren, som kunne løse alle mine problemer: Jeg fandt nemlig ud af, at når jeg drak mig nok i hegnet, forsvandt de der reaktioner inde i mit hoved. Jeg kunne føle glæde i en grad, jeg var i stand til at håndtere«.

Den evige flugt

Pludselig blev det naturligt for Rico Rasmussen at være sammen med andre mennesker, selvom han

var meget introvert.

» Jeg fik en følelse af at være en del af et fællesskab. Pludselig kunne jeg flirte og sådan nogle ting, der i teenagealderen er en kæmpe gave,« siger han. Den gode følelse og belønning alkoholen gav, blev med lynets hast noget, Rico Rasmussen jagtede. Men han kunne ikke styre det.

»Jeg havde ingen stopklods. Jeg drak, til jeg segnede, og så startede jeg forfra igen,« fortæller Rico Rasmussen.

Misbruget blev værre og værre.

»Jeg blev indlagt hele tiden med overdoser af alkohol, og jeg væltede omkuld på bænke og i parker og var fuldstændig ukontaktbar, fordi jeg havde drukket til hjernen slukkede,« fortæller han.

Diagnosen

Samtidig med sit misbrug kæmpede Rico Rasmussen med sin psyke. Allerede som omkring 17-årig blev han diagnosticeret med en svær depression. Først senere fik han diagnosen skizoid personlighedsforstyrrelse med tilbagevendende svære depressioner. Kommunen havde svært ved at få ham ud i diverse forløb, og hans sagsbehandlere kunne ikke forstå hvorfor, for han var jo kun kendt som en alkoholiker med meget svære depressioner, der blev ved med at brænde sammen. Til sidst sendte kommunen Rico Rasmussen til en psykolog, som gav ham hans officielle diagnose.

Svingdørspatient

På sin rejse igennem systemet har han været indlagt ad flere omgange.

»Mange af mine indlæggelser i psykiatrien var kendetegnet ved, at jeg kom ind allermest sammenbrændt og ødelagt. Så blev jeg ligesom isoleret fra alt det svære i en periode, men i det øjeblik, jeg var stabiliseret, blev jeg på ny kastet ud i den brutale virkelighed. Og så væltede jeg på røv og albuer, for jeg havde slet ikke nået at finde værktøjerne til at håndtere alt det, der var så svært for mig. Så fortsætter det jo med at køre i ring,« fortæller Rico Rasmussen.

Et vendepunkt

Efter mange år med dobbeltdiagnosen kom Rico til et stort vendepunkt i sit liv, ,

»Kvinden, jeg havde været kæreste med nogle år, fortæller mig, at jeg af alle mennesker skal være far, at hun er blevet gravid. Det er et kolossalt chok, fordi jeg var så langt ude på det tidspunkt, og jeg havde meget svært ved at forholde mig til, at jeg skulle have min egen lille knægt en dag,«

fortæller Rico Rasmussen.

Det gjorde noget ved ham, at han skulle være far.

»Jeg vidste med sikkerhed, at jeg ikke kunne byde mine egne børn at skulle gå igennem bare en brøkdel af det, som jeg selv har oplevet,« fortæller Rico Rasmussen.

Han gik straks hen til det lokale misbrugscenter for at få hjælp, og for første gang nogensinde fortalte han hudløst ærligt om sit liv. Efter noget tid skrev misbrugscentret, at han var for psykisk syg til at få gavn af traditionel misbrugsbehandling. Så han måtte på den igen.

»Så jeg fløj ned i distriktspsykiatrien i stedet for og gik igennem præcis det samme med dem: Jeg lagde kortene på bordet, var hudløst ærlig og betalte prisen, som var de hårde reaktioner bagefter. Alt sammen for at få dem til at hjælpe mig med det, der var så psykisk sygt, så jeg kunne komme i gang med min misbrugsbehandling,« fortæller Rico Rasmussen.

Dér skete det samme som før. Han ventede en rum tid og fik så svar. Nu var svaret, at han var for aktiv i sit alkoholmisbrug til at få gavn af traditionel psykoterapi. Tredje gang henvendte han sig til et alkoholambulatorium, han havde gået i før. Tredje gang blev lykkens gang. De tog imod ham med åbne arme, og han fik den hjælp, han skulle bruge. Han nåede at blive fri for sit alkoholmisbrug, inden hans søn blev født.

Livet i dag

I dag har Rico Rasmussen 2 børn fra et tidligere ægteskab. Mindfulness er en fast del af hans liv, samtidigt med at han dyrker de væsentlige ting for ham som natur, vandring & træning for at holde balancen. Han nærmer sig 10 år som ædru og arbejder fuldtid som recovery-mentor på Psykiatrisk Center Ballerup.

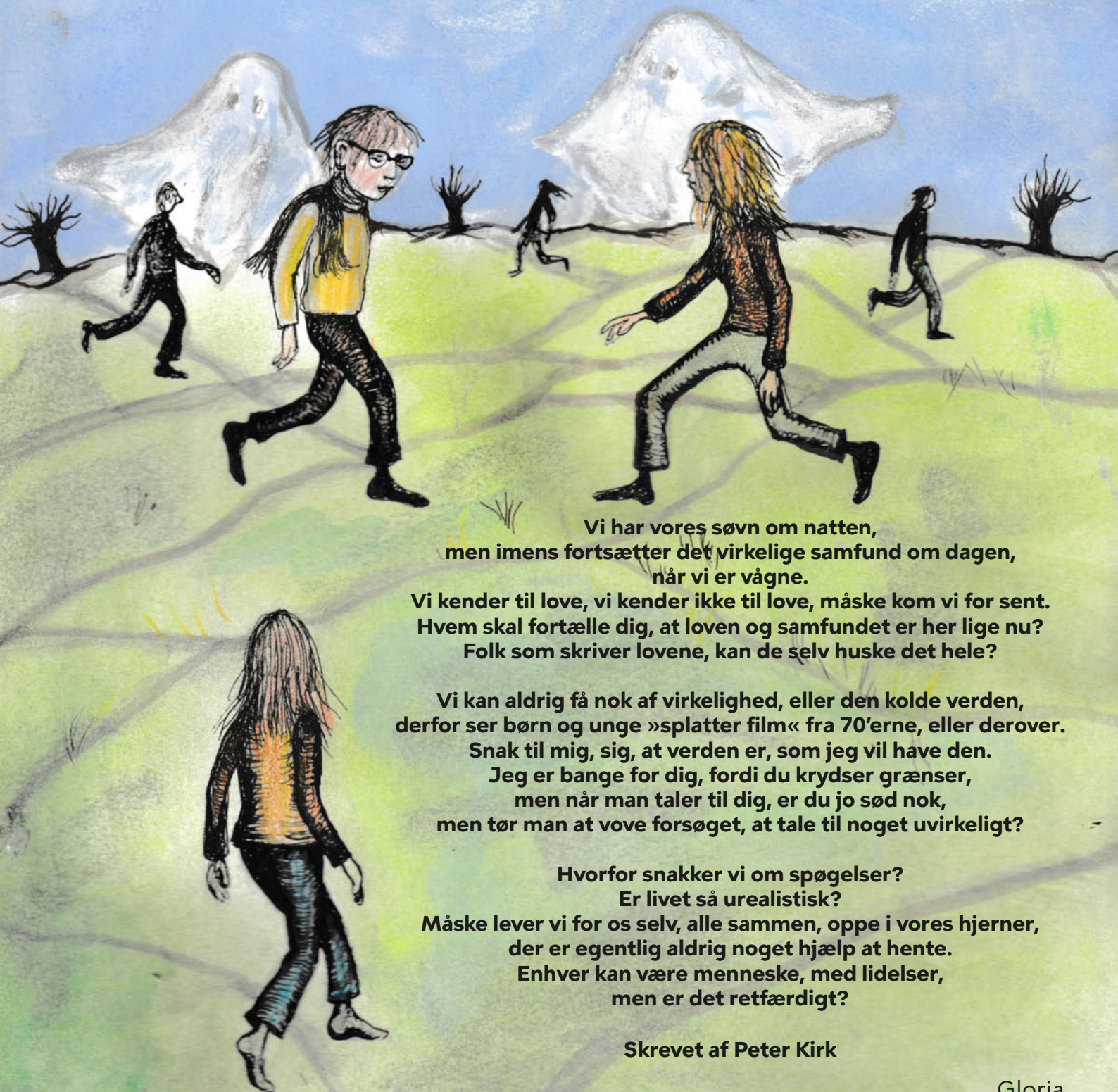
»Jeg har to dejlige drenge fra et tidligere ægteskab. Jeg har børnene hver anden weekend, hvor jeg altid prøver at komme ud på så mange eventyr som muligt,« fortæller Rico Rasmussen.

Selvom Rico Rasmussen har haft en svær barndom og mange udfordringer i sit liv, kom han igennem på den anden side, og han vil, til Glorias læsere, sige:

”Der er håb forude. Hvis der er noget, jeg har lært igennem mit liv, så er det, at alle mennesker kan komme sig – komme hen hvor livet rent faktisk er meningsfuldt for dem selv. Alle kan nå derhen! Men hver enkelt person er nødt til at finde sin egen vej dertil”.

Livets uvirkelige grænser

Hvad er virkelighed, den rigtige verden?
Hvad er det rigtige samfund?
Jeg ser nutid, jeg ser nutid.
Det er så råt det hele, at der er ikke noget samfund,
vi kan ikke tænke.
Det er så uvirkeligt, at vi ikke ved hvor vi træder vores egne ben,
Vi krydser ulovligt grænser, men der er ikke nogen der fortæller det.



Vi har vores søvn om natten,
men imens fortsætter det virkelige samfund om dagen,
når vi er vågne.

Vi kender til love, vi kender ikke til love, måske kom vi for sent.
Hvem skal fortælle dig, at loven og samfundet er her lige nu?
Folk som skriver lovene, kan de selv huske det hele?

Vi kan aldrig få nok af virkelighed, eller den kolde verden,
derfor ser børn og unge »splatter film« fra 70'erne, eller derover.

Snak til mig, sig, at verden er, som jeg vil have den.
Jeg er bange for dig, fordi du krydser grænser,
men når man taler til dig, er du jo sød nok,
men tør man at vove forsøget, at tale til noget uvirkeligt?

Hvorfor snakker vi om spøgelser?
Er livet så urealistisk?

Måske lever vi for os selv, alle sammen, oppe i vores hjerner,
der er egentlig aldrig noget hjælp at hente.
Enhver kan være menneske, med lidelser,
men er det retfærdigt?

Skrevet af Peter Kirk

Gruppeforløbet er gratis.

MIG OG MIT PROJEKT

Går du med en drøm om at skabe reel forandring i dit liv med et projekt?

I dette forløb kan du få støtte til at realisere dit projekt. For eksempel inden for: Bolig, økonomi, sundhed, relationer, kreativitet/opfindelser, uddannelse/kurser, at afprøve nye græsgange, foreningslivet med videre.



HVORNÅR: Torsdage klokken 13-15.

HVOR: Det foregår i Griffenfeldsgade 35, 2200 Nørrebro.

HVEM: Max 8 deltagere samt to gruppeledere ansat i Askovfondens Socialpsykiatri, Adam Lavrsen og Lene Kristiansen.

PROGRAM

Torsdag 4. maj
Torsdag 11. maj
Torsdag 18. maj
Torsdag 25. maj
Torsdag 1. juni
Torsdag 8. juni

Hver torsdag kl. 13-15
Forandring og motiverende samtale (MI).
Detektiven, antropologen, kaptajnen og fremtidsforskeren.
AFLYST Kristi himmelfartsdag.
Motivation og forandring.
Problemløsnings-modellen.
Afslutning og næste skridt.

TILMELDING:

Er du interesseret, kan du kontakte os på telefon: 30 73 58 54.

al@askovfonden.dk eller lene.kristiansen@askovfonden.dk

ASPA
ASKOVFONDEN

TEAM MOD PÅ LIVET

har skudt udendørssæsonen i gang!



Kom og vær med til:

Muld & Mennesker om tirsdagen kl. 13 i
Lersøgrøftens Integrationsbyhave

Kaffe & Kongespil om torsdagen kl. 13 i
Fælledparken

Husk at melde dig til, senest på dag kl. 10.

Ring, sms eller skriv en mail til:

30579767/teammodpaalivet@sof.kk.dk

Se mere på www.facebook.com/teammodpaalivet

Tegninger: Team Mod på Livet/Jakob Fälling

Dobbeldiagnoser **TEMA** har dobbelte konsekvenser

af Anne Reus Christensen • foto: privatfoto



Det kan have store konsekvenser både psykisk, fysisk og socialt for det enkelte menneske at have en dobbeldiagnose.

Antropolog Katrine Schepelern Johansen, som er leder af Kompetancecenter for Dobbeldiagnoser på Sankt Hans Hospital, fortæller, hvad dobbeldiagnoser er, hvad konsekvenserne kan være, og hvad der kan gøres.

Dét betyder dobbeldiagnoser

Dobbeldiagnoser er den betegnelse, som man bruger i psykiatrien, når mennesker både har et

betydeligt rusmiddelforbrug og en psykiatrisk diagnose, der ikke er relateret til rusmidlerne. »Rusmidlet kan også give en diagnose for eksempel skadeligt forbrug eller afhængighed, og det er, derfor man siger, der er to diagnoser,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Det er svært at komme med et bud på omfanget af dobbeldiagnoser. Det afhænger af, hvilke registre man kigger i, og hvor tæt på hinanden de

to problemer er identificeret. Når man giver konkrete bud, skal man være opmærksom på, at der er tale om minimumstal, og at der er et mørketal. »VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, red.) udgav i 2018 en rapport, der peger på, at der mindst er 40.000 mennesker med dobbeltdiagnoser i Danmark,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Tredobbelte konsekvenser

Konsekvenserne kan fysisk være relateret til hvilket rusmiddel, der er tale om. For eksempel kan man blive meget fysisk syg ved et stort alkoholforbrug. Hvis det rusmiddel, man tager, er noget man ryger, så kan man få problemer med lungerne, eller hvis det er noget man injicerer, så kan man få nogle skader relateret til det.

»Hvis vi kigger sådan helt overordnet, så kan vi se, at mennesker med alvorlig psykisk lidelse og alvorlige problemer med rusmidler dør generelt tidligere, end hvis vi sammenligner med mennesker kun med psykisk lidelse,« siger Katrine Schepelern Johansen. Så dobbeltdiagnoser har nogen alvorlige helbredsmæssige konsekvenser, og noget af denne overdødelighed stammer fra ulykker, selvmord og fra fysisk sygdom, som er hyppigere, når man har en dobbeltdiagnose. De psykiske konsekvenser er igen afhængige af rusmidlet. Nogle rusmidler kan fremkalde psykisk sygdom som for eksempel hash, der kan fremkalde psykose. Nogle rusmidler kan opleves, som om de har en behandlende effekt på den psykiske lidelse, så det fører til en form for selvmedicinering. Ser man overordnet på det, så får mennesker med dobbeltdiagnoser generelt et dårligere forløb.

»Man får mere alvorlige symptomer, og prognosen bliver også dårligere, og det er simpelthen sværere at komme sig efter det,« fortæller Katrine Schepelern Johansen.

De sociale konsekvenser er også afhængige af rusmidlet. »Hvis man kigger på undersøgelser af socialt udsathed, så er der ingen tvivl om, at mennesker med dobbeltdiagnoser er nogle af dem, der ligger højt oppe i udsathed i forhold til hjemløshed eller manglende forsørgelsesgrundlag,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Patienter falder mellem to stole

Et klassisk problem er, at mange med dobbeltdiagnoser oplever at ende mellem to stole.

»Der har været to måder, man har forsøgt at hindre denne her situation, hvor man falder mellem det psykiatriske og rusmiddelbehandlingen,«

siger Katrine Schepelern Johansen. Man prøver at understøtte samarbejdet mellem de her to instanser, og man prøver at lave nogle mere forpligtende samarbejdsaftaler mellem psykiatri og rusmiddelbehandling, end man tidligere har haft.

Det er der blandede erfaringer med. Der, hvor der er gode erfaringer, er der, hvor der er et meget forpligtende samarbejde, og hvor medarbejderne har mulighed for at mødes også med den konkrete borger. Samarbejdet skal opfattes som en del af kerneopgaven. »Vi har de her to systemer, og så prøver vi at få dem til at arbejde sammen,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Den anden måde er, at man prøver at samle både psykiatri og rusmiddelbehandling under ét tag. Det kaldes integreret behandling. »Det har vi ikke ret meget af endnu i dansk sammenhæng, fordi vi har denne her opdeling mellem region og kommune,« siger Katrine Schepelern Johansen. Et andet problem er, hvis man som behandler ved, at det behandlingstilbud, man repræsenterer, ikke kan hjælpe, så kan man godt have en tendens til ikke helt at spørge ind til det, fordi det ikke er ens ansvar, og man ikke har en handlemulighed.

Et tredje problem er, at både psykiatri og rusmiddelbehandling har det med at inddele mennesker i nogle »kasser« i vores moderne velfærdssamfund. »Og mennesker med dobbeltdiagnoser passer generelt dårligt ind i vores kasser, og der ved bliver de let fanget i de her problematikker,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Hvad siger forskningen?

Der mangler rigtig meget forskning på området.

»Vi har fortsat ikke gode robuste undersøgelser af, hvad de mest effektive behandlingsmuligheder er,« siger Katrine Schepelern Johansen.

Mennesker med dobbeltdiagnoser bliver typisk ekskluderet fra de store klassiske effektstudier.

Der mangler også forskningsbaseret viden om, hvordan man mest effektivt organiserer de forskellige hjælpeinstanser. Der har i de senere år været en forøget forskningsmæssig interesse i de biologiske aspekter af både psykisk lidelse og rusmidler, og på hvilken rolle gener spiller. »Det er formentlig et område, som vi fortsat vil blive klogere på,« siger Katrine Schepelern Johansen

og hun fortsætter: »Det er også vigtigt, at denne forskning suppleres af gode undersøgelser af sociale forhold, og at borgernes eller patienternes egne perspektiver på, hvad der kan understøtte recovery, bliver inddraget i forskningen.«

10 ugers mindfulnesskursus

Mandage 10-12

På kurset træner du at være nærværende i nuet og mestre et liv med svære tanker og følelser, kriser, stress, depression m.m.

Ved at bruge dine sanser og mærke, lytte og se, hvad der er i dig og omkring dig, giver du dig selv et pusterum fra bekymringer og spekulationer om fortid og fremtid.

Det er samtidig træning i at forholde dig accepterende og ikke-dømmende til følelser, tanker, omgivelser, relationer med mere.

Gennem meditation trænes at identificere og acceptere de tanker og følelser, du rummer, og bevidst vælge om du vil reagere på dem.

Opstart i maj eller juni, når holdet er fyldt.
Det vil være afbrudt af en sommerferie undervejs

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



Vil du vide mere?

Kontakt: Isabelle 30 58 03 00 / hb76@kk.dk

Ottilia • Kirsten Walthers Vej 6, 2500 Valby • tlf: 27 22 12 93 • Mail: LW0G@kk.dk • Aktivitets- og Samværstilbuddet Ottilia

Sanseprofil

- Kender du til at føle dig overstimuleret, energiløs, rastløs eller stresset?
- Oplever du sanseforstyrrelser, hvor du over- eller underreagerer på sansestimuli?

Ved hjælp af en sanseprofil kan du få kendskab til dit sansesystem, hvilket giver et grundigt billede af din måde at sansebearbejde på.

Du vil kunne øge din opmærksomhed på, hvordan du bearbejder de forskellige sansesindtryk (syn, hørelse, lugt, smag, kropssans, følesans, balancesans), og hvad der vil være hensigtsmæssige strategier for dig i det daglige.

Hvis du synes dette lyder interessant, så kontakt Danielle på Kompassets tlf.nr.: 40 49 32 47, og så finder vi sammen ud af, om det er relevant for dig.



KOMPASSET
Aktivitets- og Samværstilbud



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

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i maj.

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 og guitarundervisning til mindfulness og 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, 2-1, 3-2, 4-3, 5-1, 6-2, 7-3, 8-2, 9-2, 10-1

Glorias kommende temaer

Juni

Recovery

Udkommer
6. juni

Har du et spørgsmål til Gloria?
Kontakt Gloria på gloria@kk.dk

Juli

Annonce-
nummer

Udkommer
3. juli

August

Fysisk sygdom hos
psykisk syge

Udkommer
3. juli

Aktiviteter i maj

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.00-12.00: Flow yoga
- 13:30-14:30: Mindfulness i det fri
- 14.00-15.30: Vi mødes om avislæsning og nyheder fra verden
- 14:00-16:00: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-12.00: Haveglæde
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 14.00-15.30: Vi hygger med brætspil

Onsdage

- 12.00-13.00: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.00-15.30: Billard og pool
- Book tid: få lavet et individuelt træningsprogram

Torsdage

- 10.30-14.00: NaTur for alle - tur på Fælleden den anden torsdag i måneden
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 14.00-15.30: Vi laver hjermegymnastik sammen
- 14.00-16.00: NADA
- 14.30-15.30: Blid bevægelse og afspænding

Fredage

- 11.30-12.00: Stolegymnastik
- 11.00-12.30: Kursus: Tankens kraft ●
- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 11.00-14.00: Kend dit lokalområde. (Sidste fredag i måneden)
- 12.30-14.00: Besøgshunden Bobbles kommer i lulige uger
- 13.00-15.30: Boldspil
- 14.00-15.30: Nørklerier - vi mødes om strik, hækling og broderi
- Book tid: Individuel samtale og drop-in nada

NB: Alle dage kan du booke tid til en sanseprofil

- Tilmelding kræves

Team Mod på Livet

Mandage

- 09.00-09.30: NADA med te.en session varer 45 min
- 13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

- 09.00-09.30: NADA med te. En session varer 45 min
- 13.00-14.30: Makeup-værksted. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med kyndig vejledning ●
- 13.00: NADA med te. En session varer 45 min ●
- 13.00-14.30: Muld & Mennesker (tilmelding nødvendig) Frisk luft og kaffe i Lersøgrøftens Integrationsbyhave. Vi mødes i haven. Husk varmt tøj ●

Onsdage

- 09.00-09.30: NADA med te.en session varer 45 min
- 13.00-14.30: Kaffe & Håndværkertricks Inspiration og hjælp til at klare enkle, praktiske opgaver i dit hjem ●
- 16.00-19.00: SemiUng. Madlavning, brætspil og hygge for alle, uanset alder (d. 3., 17. og 31. maj) ●

Torsdage

- 09.00-09.30: NADA med te. En session varer 45 min
- 13.00-14.30: Kaffe & Kongespil) Vi mødes i Fælledparken foran Pavillonen ●

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

Ungehus Cph

Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.00-15.00: Brætspil
- 13.00-15.00: Fitness. Kom og træn i vores nyrenoverede sal
- 17.00-18.00: Studiestøtte

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Ungehus Cph

Mandage

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

13.00-15.00: Madkursus

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

13.00-15.00: Temasport: Bowling i uge 14-17

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 ●

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

13.00-15.00: Fitness. Kom og træn i vores nyrenoverede sal

NB:

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

- Vi kører med månedlige temaer: I april er temaet påske.
- Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

maj 2023

Pinta

Mandage

09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning

10.00-12.00: Naturhave drop-in

10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●

10.00-11.30: Mental wellness drop-in

13.00-15.00: Forstå din hjerne ●

13.00-15.00: Natur- og haveforløb ●

Tirsdage

09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning

10.00-12.00: Social færdighedstræning (opstart til maj) ●

10.00-11.30: NADA ●

10.00-11.00: Læderværksted drop-in

10.00-14.00: Kend din by ●

12.00-13.00: Yin Yoga ●

13.00-14.30: Teaterforløb. (opstart til foråret) ●

Onsdage

11.15-13.15: Selvværdskursus ●

11.30-14.30: Social café

11.30-12.30: Blid bevægelse og afspændning

13.30-15.00 Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden

14.00-15.00: Udendørs fysisk træning ●

Torsdage

09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning

09.30-10.30: NADA ●

10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●

10.00-12.00: Fotoværksted drop-in

10.00-14.00: Madlavningskursus ●

11.30-12.00: Meditation

13.00-15.00: Fotokursus ●

Fredage

09.30-12.30: Social café

10.00-12.00: Musikforløb ●

13.00-15.00: Angstkursus ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Aktiviteter i maj

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 ●
- 13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valbykulturhus ●

Tirsdays

- 09.30-10.30: Gåtur i nærområdet
- 09.30-12.30: Keramik ●
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 10.30-12.00: NADA ●
- 13.30-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●
- 13.30-15.00 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 ●

Torsdays

- 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

Tirsdays

- 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

Mandag

- Den 8. maj klokken 11.00: Biavl ●
- Den 22. maj klokken 11.00: Biavl ●

Onsdag

- Den 3. maj klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning ●
- Den 10. maj klokken 11.00: Mad med grønt ●
- Den 31. maj klokken 11.00: Binding af bæredygtige blomsterbuketter ●

NB:

Der er åbent i haven mandag til torsdag fra kl. 10-15 og alle er velkomne i haven til at blive en del af et givende aktivitetsfællesskab eller bare nyde omgivelserne med en kop kaffe.

- 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
- 11.00-13.00: Gågruppe
- 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 Thorupgårdens træningslokale) ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 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 .
- 10.00-13.30: 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 ●
- 13.00-15.00: Naturgruppe. 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 ●
- 16.30-21.30: Eventbaseret ungecafé - fællesskab for unge 18+, OBS: pt. er det to fredage om måneden (tjek www.aspas.dk for at se hvornår)

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 maj

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

Kontaktcentret 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, visiteret
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

Nabocenter Amager

Mandage

- 13.00-14.00: Fællesfrokost
- 14.00-15.50: Krea i krea-rummet
- 14.00-15.00: Digital førstehjælp
- 15.00 eller 16.00: Massage to timer. husk tilmelding
- 16.00-19.00: Nada
- 17.30-18.15: Linedans første mandag i måneden

Tirsdage

- 13.00-14.00: Pop Up Shop første tirsdag i måneden
- 14.00: TV-Gloria
- 16.00: Madklub

Onsdage

- 11.00-12.00: Fri dans
- 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

- 11.00-12.00: Samtale Café
- 13.00-13.30: Fællessang
- 14.00-15.00: Fællesmøde i ulige uger

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: Det kreative hjørne
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.00-15.00: Det kreative hjørne
- Book tid: Individuelle sundhedssamtaler

Tirsdage

- 13.30-14.30: Grønne fingre (udgår ved fællesmøde)
- 13.30-15.00: Samvær (udgår ved fællesmøde)
- 14.00-15.00: Fællesmøde (den første tirsdag i måneden)
- 16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad (kræver tilmelding)
- Book tid: It-hjælp

Onsdage

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

Torsdage

- 10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.
- 10.30-11.30: Nørklerier
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet
- 13.30-15.30: Spille-café
- 12.30-15.30: Kend dit lokalområde (sidste torsdag i måneden)

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

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

Aktiviteter i maj

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 ●
- 12.00-18.00: 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
- 13.00-14.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet
- 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

Aktiviteter i maj

Den 4. maj klokken 16.00-19.00: Gratis socialrådgivning ●

Den 12. maj klokken 12.00-17.00: Rabarberfest på Utterslev Torv

Den 17. maj klokken 11.00-16.00: Gåtur langs Mølleåen

Den 15. maj klokken 16.00-19.00: Gratis socialrådgivning ●

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 tidsrum

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

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 IT-værksted for alle

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

10.00-12.00 Yoga for alle

12.45-14.45 Personlig udvikling

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 It-værksted for alle

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie

15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Engelsk for fortsættende

10.00-12.00 Danmarkshistorie

12.45-14.45 Dansk

12.45-14.45 Kultur og historie

12.45-14.45 Tysk for fortsættende

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Filosofi

10.00-12.00 Fransk for begyndere

10.00-12.00 Tysk for begyndere

10.00-12.00 Spansk for begyndere

12.45-14.45 Film

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 maj

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

- 09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf
- 13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Tirsdage

- 09.30-12.00: Guitar med David Springborg
- 10.00-12.30: Makeup og hårstyling med Petra Olesen
- 12.30-15.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg
- 13.00-15.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine Løwe
- 13.00-15.30: Egenomsorg og selvpleje med Petra Olesen
- 15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller
- 15.30-18.00: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine Løwe
- 16.00-18.00: Yoga for alle

Onsdage

- 10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix
- 09.30-12.00: Udtryk dig med garn og tråd med Marianne Johnstad-Møller
- 12.00-14.30: Blomsterbinding og bæredygtighed med Tanja Aertebjerg
- 13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstad-Møller

Torsdage

- 10.00-12.30: Fotogafi med Malene Nors Tardrup
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.30-15.00: Klaver med Trine Bondesen
- 13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix
- 15.00-17.00: Rock samspil med Palle Klok
- 16.00-18.00: Kreativ og Hva'så. Workshopforløb med Frida Jacobi
- 17.00-20.00: Pårørendeforløb. (Start 13. april) 3 mødegange

Aftenskolen Fountain House

Fredage

- 09.30-12.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup
- 13.00-15.00: Personlig økonomi med Andrea Littrup

NB:

Det er også muligt at tilmelde sig sommerskolen nu på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

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 House's hjemmeside.

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Skolen

MANDAG

- 13.00-14.40: Tai Chi ●
- 15.00-16.40: Keramik 1 ●
- 16.40-18.20: Keramik 2 ●

TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

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 ●

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

Den Grønne Dag- og Aftensskole

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.

Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden <https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

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

TMpL

Team Mod på Livet

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

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

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

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved

Bispebjerg Hospital

2400 København NV

Tlf.: 24 25 68 32

Adresser og åbningstider

Nabocenter Amager

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

Tlftid:

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

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

Caféens åbningstider:

12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00
12.00-15.00

Kontakten

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

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

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:

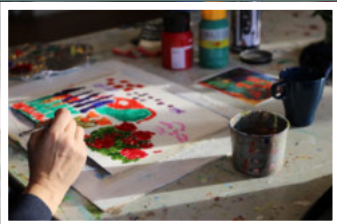
Man: 09.30 - 15.45
Tirs: 09.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 09.30-15.45
Fre: 09.30-15.15

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

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

Åbningstider:

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



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

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.

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.

Musikforløb træning i sammenspil

Vil du træne dine musikalske færdigheder og lære at omsætte følelser til et produkt i samarbejde med andre?

Forløbet kan inspirere til fremtidig deltagelse i musiklivet og samfundets forskellige musikrelaterede kulturtilbud. Ved aktivt at beskæftige sig med musik, trænes deltagernes koncentration, finmotorik samt følelsesmæssige og intellektuelle udvikling.

Vi har fokus på at:

- anvende et bredt udvalg af musikinstrumenter og musiklokalets tekniske udstyr
- deltage i sammenspil med opmærksomhed på det musikalske udtryk
- opnå et basalt kendskab til notation
- bruge notation som støtte for musikudøvelse
- udtrykke dine følelser og omsætte dem til et konkret produkt

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

Opstart: Fredag den 12. august
Kurset varer 20 uger, og vi mødes fredage kl: 10.00-12.00.
Det foregår på Pinta, Skjulhøj Allé 2, Vanløse



Vil du vide mere?

Kontakt Jacob tlf 40486204 eller mail vn62@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 frivillig 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.

Hvor får jeg hjælp, hvis jeg har en dobbeltdiagnose

af Anne Reus Christensen
faktaboks af Hjalte Biering

Det er et problem for mange med dobbeltdiagnoser, at de "havner mellem to stole", hvilket kan skyldes, at misbrugsbehandlingen foregår i kommunalt regi og den psykiatriske behandling foregår i regionalt regi.

Hvis du har en dobbeltdiagnose, er det vigtigt at prøve at følge misbrugsbehandlingen, fordi det kan være en forudsætning for at kunne få psykiatrisk behandling også.

Jo længere tid der går med både et misbrug og en psykiatrisk diagnose, jo sværere bliver det at adskille det ene fra det andet, så det er vigtigt at prøve at få noget hjælp til begge dele hurtigst muligt. Nogle rusmidler kan i sig selv fremkalde psykisk sygdom, så visse diagnoser må ikke stilles, medmindre man har været afholdende fra rusmidler i et stykke tid. Et eksempel er hash, der kan give psykose og alkohol, der kan give angst.

Første skridt, når man har en dobbeltdiagnose og ønsker behandling, er at søge hjælp hos sin læge eller psykiater, der har overblikket over behandlingssteder og kan henvise videre.

Der findes ikke mange tilbud i Danmark, hvor man har samlet både misbrugsbehandling og psykiatri under samme tag (kaldet integreret behandling), men Afdeling M på Sankt Hans Hospital er et eksempel.

Der findes enkelte tilbud om integreret behandling i privat regi. For eksempel Tjele Søegaarden ved Hobro, hvor der er døgnbehandling. De har også flere centre til ambulant behandling. Et andet eksempel er Kabs Stjernevang, der ligger på Kirsten Walters vej i Valby, som tilbyder ambulant behandling af dobbeltdiagnoser. Har man en dobbeltdiagnose og ønsker at komme i behandling både for misbrug og psykiske lidelse kan kommunen støtte eventuel behandling i privat regi. Du kan henvende dig til et behandlingssted og høre, om du kan komme i behandling.

Adresser og telefonnumre:

Afdeling M,
Boserupvej 2, 4000 Roskilde.
Telefon: 38642445

Tjele Søgården,
Ørnsvej 7, 9500 Hobro.
Telefon: 98546494

Kabs Stjernevang,
Kirsten Walters vej 2, stuen, 2500 Valby.
Telefon: 45117525

Dobeltdiagnoser

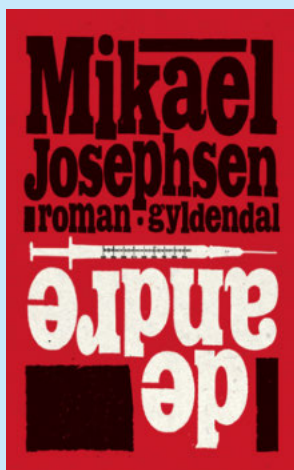
- Ordet »dobeltdiagnose« betyder, at man har både en psykisk sygdom og et misbrug
- Det anslås, at op mod 40.000 danskere lever med dobbeltdiagnoser. En ud af tre, der søger hjælp i psykiatrien, har samtidigt et rusmiddelproblem
- Folk med dobbeltdiagnosers forventede levetid er op til 23 år kortere end gennemsnittet
- Et studie viser, at mænd med dobbeltdiagnoser har 6,5 gange større chance for at blive hjemløse end gennemsnittet, mens kvinder med dobbeltdiagnoser har 13 gange større chance end gennemsnittet

Kilder: psykiatrifonden.dk, bedrepsykiatri.dk, dsr.dk, alkohologsamfund.dk

Læs, lyt og se dig klogere på dobbeltdiagnoser

TEMA

Er du nysgerrig på mere viden om dobbeltdiagnoser? Gloria har samlet tre vidt forskellige bud på kulturprodukter, som du kan dykke ned i på gåturen, på sofaen, alene eller sammen med andre.



Roman: »de andre«

I romanen »de andre« møder vi en række hjemløse, som på hver deres måde slås for at overleve. »de andre« er en roman om dem, vi godt nok ser i gadebilledet, men som få ved ret meget om. Personerne i romanen er lige så forskellige som alle "os andre", og forfatteren Mikael Josephsen, som selv har kæmpet med en dobbeltdiagnose, behandler karaktererne med respekt.

Bogens forlag Gyldendal skriver, at »de andre« handler om »liv som er hærgnet af vold og skam, men som også – i små øjeblikke – er fulde af lys. Der er ting, som gaden ikke kan gøre hårdt; en lille blufærdighed i fællesbadet på havnen, et aparte venskab, en drøm om et hjem«.

»de andre« kan lånes gratis på biblioteket - både som fysisk bog og som lydbog.

Podcast: »Misbrug og psykisk sygdom - sådan kan du hjælpe«

Bedre Psykiatri udgiver podcasts med konkrete råd til, hvordan du hjælper en med psykisk sygdom, samtidig med at du passer på dig selv. I afsnittet »Misbrug og psykisk sygdom - sådan kan du hjælpe« kan du høre Bedre Psykiatris rådgiver Cecilie Sørensen og misbrugsbehandler Kasper Sørensen give gode råd om, hvordan du hjælper den syge med at få hjælp, hvorfor du ikke skal acceptere misbruget, og hvordan du selv undgår at knække under presset.

Podcasten findes på de fleste podcasttjenester. Søg på »Bedre Psykiatri Podcast« og find afsnit nummer 3, der blev udgivet i oktober 2020.



TV-dokumentar: »Pigen på den lukkede«

I dokumentaren »Pigen på den lukkede« møder vi 26-årige Anne, der har en dobbeltdiagnose og savner at få den rette hjælp.

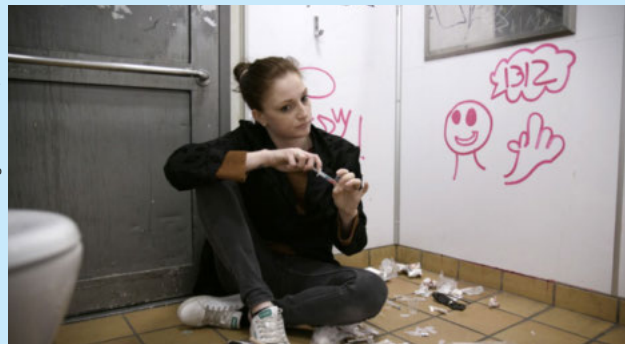
»Jeg passer ikke ned i de kasser, der er til dem, som skal have hjælp. Jeg tror, vi er mange, der har en psykisk lidelse og et misbrug, som simpelthen ikke aner, hvad vi skal gøre,« siger Anna i dokumentarserien, der består af tre afsnit og har fulgt Anna igennem tre år.

Dokumentaren kan ses på www.play.tv2.dk, som kræver abonnement.

foto Christian Voldborg Andersen, TV2



foto Christian Voldborg Andersen, TV2



Mød Glorias husillustrator

af Jesper Thorlund Nielsen • foto: Joan Joensen

Alice S. Lassen

Her i magasinet har vi haft glæde af at kunne bringe Alice S. Lassens flotte illustrationer til blandt andet Peter Kirks digte. I en måske lidt omvendt rækkefølge synes vi derfor, at I, kære læsere, skal have mulighed for at lære Alice S. Lassen lidt bedre at kende.



Alice S. Lassen har tegnet siden hun var 5-6 år.

Vi har stillet hende en række spørgsmål, der gør os en smule klogere på hendes arbejde, metoder, tanker, og hvem hun er som person. Vores spørgsmål, og Alices svar, kan du læse herunder – god fornøjelse!

Har du altid udtrykt dig kunstnerisk, eller kan du huske hvornår det startede?

Som tegner er jeg såkaldt »autodidakt«, idet jeg har tegnet inden jeg kom i skole, og i modsætning til de fleste andre bare er fortsat med det. Fra jeg var 5-6 år har jeg tegnet på alt, lige fra bagsiden af kuverterne og fakturaerne til den lille sorte »husketavle«, vi havde i køkkenet.

I Gloria har vi haft glæde af dine illustrationer til Peter Kirks digte.

Er dine illustrationer tegninger, malerier, en kombination eller noget andet?

Illustrationerne i Gloria er tegninger. Det vil sige, at jeg tager udgangspunkt i papir, blyant og tusch og farvelægger herefter med marker, akvarel, kul, kridt og pensel. I nogle tilfælde kan illustrationerne give mig ideen til et maleri bagefter, men selve den tegning, som kommer i Gloria, er en illustration.

Hvordan foregår processen fra du modtager et digt, til det endelige resultat, din færdige illustration, er klar til at blive sendt ind til os på Gloria?

Når jeg får et digt på mailen til illustration, printer jeg teksten ud og funderer og reflekterer over digtet i to-tre dage, inden jeg går i gang. Jeg har brug for at få teksten så at sige "ind under huden", så jeg kan trække essensen ud og blive klar over, hvad jeg vil fokusere på af teksten i illustrationen.

For ligesom når man skal illustrere en artikel, så vil man altid være nødt til at fokusere på enkelte ting i teksten i et digt – da man ikke kan få "alt" med i billedet. Samtidig skal illustrationen fungere visuelt, og sidst men ikke mindst – have et blikfang der gør, at den skaber opmærksomhed og læseren får øje på den – og læser digtet.

Når du ikke laver illustrationer til blandt andet Peter Kirks digte i Gloria, hvad arbejder du så ellers med?

Jeg er konstant i gang med nogle malerier, og jeg har jævnligt udstillinger i gallerier og i forbindelse med forskellige udstillingsprojekter, kunstforeninger med mere, samt bestillingsopgaver i form af portrætter og karikaturer for private firmaer i forbindelse med jubilæer, runde fødselsdage og så videre.

Som medlem af Illustratorklubben i Dansk Forfatterforening har jeg desuden kontakt med en forfatter, som jeg har et samarbejde med i forbindelse



»Jeg er konstant i gang med nogle malerier, og jeg har jævnligt udstillinger i gallerier og i forbindelse med forskellige udstillingsprojekter, kunstforeninger, med mere,« siger Alice S. Lassen.

med illustrationer.

Jeg underviser desuden jævnligt på kurser for voksne i tegning, maleri og illustration. Endelig har jeg også opgaver i private firmaer med undervisning dels i grafisk facilitering og grafisk recording

Er der nogle særlige temaer eller inspirationsområder, dit arbejde kredser om?

Billederne handler dels om relationerne mellem mennesker, og dels om det angstbetonede i at overskride nye grænser i livet – om at befinde sig i spændingsfeltet, hvor der tages nogle afgørende skridt fra én tilstand til en anden og om at lægge noget af sin fortid bag sig og tage skridtet hen imod noget nyt, som ofte kan være skræmmende. Tidsfornemmelsen er ligeledes en faktor i motiverne – tidsfornemmelsen, som opstår, når vi oplever suset af eksistens i rum og tid – og som får et strejf af vemod, når vi erkender al tings flygtighed og vores egen kortvarige eksistens.

Hvad er din uddannelses- og arbejdsmæssige baggrund?

Jeg har flere uddannelser bag mig. Oprindeligt

tog jeg en sproguddannelse i fransk og engelsk fra CBS i håb om, at det ville give mig muligheder for at komme en hel masse ud at rejse, og herefter læste jeg fransk på universitetet. Derudover har jeg taget en del grafiske kurser, som jeg har haft meget glæde af i forbindelse med mit arbejde med illustrationer.

Efter en del års arbejde med det, tog jeg læreruddannelsen og har derfor undervist 16 år som lærer på forskellige skoler. Nu har jeg udelukkende kurser for voksne i tegning, illustration og maleri.

Er der et sted, hvor man kan se dine værker, online og/eller i den virkelige verden?

Jeg har billeder i et galleri i Odense, Kunstgalleriet Odense, hvor en del af mine billeder er, samt i et galleri i København, Galerie Sapere Aude lige bag Glyptoteket. I øjeblikket har jeg en udstilling i Kulturhuset i Taastrup, hvor en del af mine billeder og illustrationer kan ses.

Jeg har to websites, hvor mine billeder, tegninger og illustrationer kan ses: www.alicesgallery.com og www.allustrations.com

Sex & *brevkasse* parforhold

genoptryk fra
maj 2021

Kære Brevkasse

Jeg ser ikke mig selv som et seksuelt menneske, og har ikke lyst til at indgå i et forhold med andre end mig selv. Er der noget galt med mig?

Mvh Per



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

Kære Per

Det at betegne sig selv som et ikke seksuelt menneske, kan være at betegne sig selv som asexuel. Begrebet asexuel kan bedst forklares som, at man oplever en minimal eller ingen seksuel tiltrækning mod andre. For at finde ud af om du er asexuel, vil det kræve, at du går på detektivarbejde i din seksuelle lyst, hvortil jeg vil give et par eksempler på, hvor du skal være opmærksom.

Omkring én procent af befolkningen er asexuel, og modsat mennesker, som vælger at leve et liv i cølibat med seksuel afholdenhed, er asexualitet ikke et valg. Det handler om ikke at være instinktivt draget af lysten til at være seksuelt aktiv med et andet menneske, og/eller oplever den seksuelle tiltrækning.

Et af de tegn du kan være opmærksom på er, hvorledes du føler trang til sex. Asexualitet handler om selve det at føle tiltrækning, og ikke om hvorvidt du har sex. Asexuelle kan leve i parforhold og opleve, at de har sex med deres partner, med det formål at have et ønske om at tilfredsstille den anden partner, uden at føle seksuel tiltrækning til den anden. Som asexuel kan man have alt lige fra ingen seksuel lyst til en meget høj lyst, uden at søge at udleve den med andre, og man vil se det at tilfredsstille sig selv seksuelt (onani) som det foretrukne.

En persons romantiske og seksuelle orientering behøver dog ikke altid at følges ad, da det er muligt at have lyst til romantik, selv om man er asexuel. Der findes asexuelle, som ønsker at indlede romantiske forhold, for hvem det at kramme og kysse er at betragte som kærlighed, og som kan føle en romantisk tiltrækning til et andet menneske. Begrebet romantisk orientering er her et centralt begreb, da det bruges til at beskrive, hvem en person enentuel er romantisk tiltrukket af. Omvendt findes der personer, der beskriver sig selv som aromantiske.

Det ikke at føle tiltrækning må endelig ikke forveksles med en nedsat seksualdrift, som kan forekomme i perioder, når man er stresset, psykisk ustabil (enentuel medicinsk påvirkning) eller har fysisk sygdom som for eksempel rejsningsproblemer. Det er her, du selv må mærke efter, hvad der er gældende for dig! Hvis du i en periode oplever nedsat seksuel lyst, og du tænker, at en af disse ting er dækkende for din situation, skal du være opmærksom på, at det at betegne dig selv som asexuel ikke bliver en lindring for at få fred eller finde svar. Vigtigt er det, at du tager dig tid til at gå på opdagelse i din egen seksuelle lyst, og finder frem til, hvad din manglende lyst skyldes.

Det at være asexuel er en minoritet, og kan for nogle opfattes som et tabu, da vi i den grad lever i en seksualiseret tid, hvor det forventes, at alle har seksuel lyst og meget af samfundsdebatten handler om sex. Men vigtigt er det, at huske på, at grundlæggende har vi alle behov for intimitet og nærhed for at trives med vores seksualitet. Det at føle intimitet kan handle om gode følelsesmæssige relationer, som det er muligt at have med andre mennesker end en sexpartner. Tætte venskaber eller familierelationer kan i lige så høj grad være med til at give dig den nødvendige nærhed og ro.

**Bedste hilsner
fra Trine**

Gloria

BAGVED
VED MIN LILLETA
SIDDER TÆER
DEM BRUGER JEG TIL AT GA MED
MINE FORÆLDRE
HAR Udstyret mig godt
SÅ JEG KOMMER RUNDT I
VERDEN

Skrevet af
Lisa Kjær Knudsen
Juni 2022

MORGENGRY
ALT ÅNDER RO OG FRED
I NATTENS STILHED
MØRKET HAR FOR LÆNGST
SÆNKET SIG
HELT INDTIL SOLEN STAR OP
I DET LYSE MORGENGRY
PÅ NY
ENDNU EN DAG ER STARTET
I ARENE DER RINDER
INDTIL LIVET ER SLUT
OG ALTING FORSVUNDET

Skrevet af
Lisa Kjær Knudsen
Marts 2021

Idrætsforeningen Kæmperne - Rummelig og alsidig idrætsforening gennem 25 år

tekst og foto af Christina Andersen



Set fra venstre: Medlem af Kæmperne Andreas Nielsen, medlem af Kæmperne Anne Sofie Kaaber, koordinator Christine Topp og instruktør Brian Lund fotograferet i Mariendalshallen, hvor der er badminton med Kæmperne hver fredag fra klokken 13-15.

Den 23. februar 1998 stiftede Michael Jerngren sammen med et udvalg fra Københavns Kommune idrætsforeningen Kæmperne (IFK98).

Nu 25 år senere kan foreningen fejre sit jubilæum og glæde sig over et medlemstal på 339 medlemmer i skrivende stund, så Kæmperne er næsten oppe på samme niveau som før corona. Kæmperne er for alle med psykiske eller sociale udfordringer over 18 år, deres pårørende og ven-

ner samt for medarbejdere. Kæmpernes koordinator gennem ni år, Christine Topp, fortæller: »Jeg ville arbejde for Kæmperne, fordi det er vigtigt, at der er nogle tilpassede indsatser og tilbud til specielle målgrupper, som måske ikke lige kommer ind i en almindelig sportsforening,»

Alle er velkomne

»Vi er en mangfoldig forening, vi har mange forskellige medlemmer, nogle med diagnoser, nogle uden, nogle som tager medicin og har været indlagt og folk med almindeligt arbejde, flexjobbere og studerende,« fortæller Christine Topp og fortsætter:

»Man kan godt være sårbar uden at have en diagnose, alle er velkomne hos os, og man skal ikke visiteres for at blive medlem af Kæmperne.« Andreas Nielsen, som hørte om Kæmperne i forbindelse med en indlæggelse, spiller badminton, tennis og bordtennis i Kæmperne.

»Jeg kommer i Kæmperne fordi, der er andre med samme problemer,« fortæller han. »Hvis Kæmperne ikke fandtes, ville jeg sidde noget mere hjemme, og det ville være træls,« fortæller Andreas Nielsen videre.

Godt fællesskab

Godt fællesskab er vigtigt for alle, især for folk med psykiske eller sociale udfordringer og Kæmperne er et sted med et godt fællesskab.

»Folk er rigtig søde, og der er en god stemning og et godt fællesskab,« fortæller Anne Sofie Kaaber, som tilbage i 2016 hørte om Kæmperne. Anne Sofie Kaaber spiller badminton og har prøvet en del andet som for eksempel yoga og mindfulness. »At komme i Kæmperne er en god måde at få motion på. Det er godt at føle sig som en del af et fællesskab og have et tilhørsforhold et sted. Relationerne bliver stærkere og stærkere med tiden,« siger Anne Sofie Kaaber.

For en del år tilbage blev badmintoninstruktøren Brian Lund introduceret til Kæmperne af en recovery-mentor, han spillede badminton med i en anden klub. En dag sagde hun til Brian, at han kunne tage med på Sidelinjen, som var et værested for psykisk sårbare. På Sidelinjen spillede de nemlig badminton i Nørrebrohallen hver fredag sammen med Kæmperne. Siden den dag har Brian været medlem af Kæmperne, og for cirka ni år siden blev han instruktør i Kæmperne. I dag er han instruktør på flere forskellige hold, som for eksempel badminton, bordtennis og Mindfull bevægelse. Brian Lund fortæller:

»Kæmperne er en rigtig god forening, fordi der er en stor rummelighed og den ramme, der er i Kæmperne, er unik, og folk har en stor tolerance, og det gør det behageligt at være instruktør. Idrætsfællesskabet er stærkt.«

Udover muligheder for at dyrke forskellige idrætsgrene, gør Kæmperne også mere for medlemmerne.

»Jeg kan se, hvordan medlemmernes trivsel forbedres, når de dyrker idræt sammen eller laver nogle sociale ting sammen,« fortæller Christine Topp. »Vi ved, at det sociale fællesskab er vigtigt, og mange af medlemmerne har ikke et specielt stort netværk. Derfor laver vi for eksempel klubfætermiddage med fællessang og brætspil, fester og små ture, så man kan styrke båndene mellem medlemmerne for at udvide deres netværk og modvirke ensomhed,« fortæller Christine Topp videre.

Forskellige lokationer

Igennem Kæmpernes levetid har de holdt til på mange forskellige adresser og de idrætsgrene, de tilbyder, er også placeret forskellige steder i København og på Frederiksberg.

I januar 2020 flyttede Kæmperne til Grøndal Multicenter på Hvidkildevej 64 i København NV, og på nuværende tidspunkt ligger foreningens kontor dér. Det er dog ikke kun i Grøndal Multicenter, at du kan dyrke sport med Kæmperne. Det kan du også gøre i for eksempel Mariendalshallen på Frederiksberg, Sundby Idrætspark på Amager, i Dansekapellet i København NV samt flere andre steder i København. Du kan se alle de andre steder i Kæmpernes træningsoversigt på deres hjemmeside IFK98.dk.

Fremtiden

Det næste års tid vil foreningen gerne øge deres medlemsantal, og de bliver mere synlige, ved at frivillige medlemmer tager ud og fortæller om foreningen.

»Det sidste års tid og det næste års tid vil vi gerne øge medlemsantallet, og vi har en vision om at bruge mange flere medlemmer som frivillige fortællere. Vi har blandt andet en indsats i den forbindelse,« fortæller Christine Topp. »Vi vil gerne være mere synlige og det er vores medlemmer, der er bedst til at fortælle og inspirere andre til at komme i gang, så vi vil gerne klæde vores medlemmer på til at kunne komme ud og fortælle om Kæmperne andre steder. For eksempel på aktivitets- og samværstilbud, bosteder og psykiatriske afdelinger, men også for medarbejdere eller studerende,« fortsætter hun.

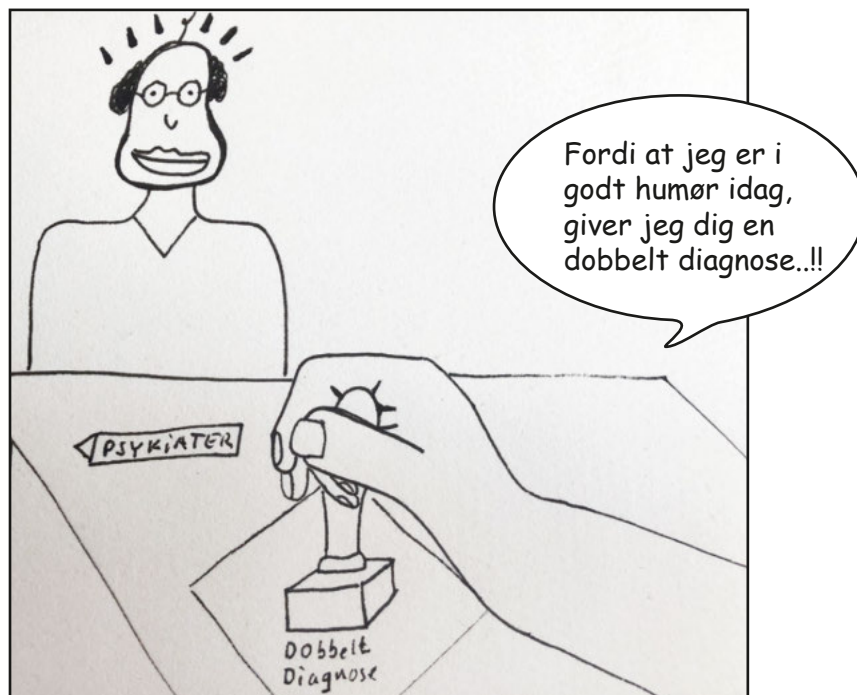
Hvis du har fået lyst til at være en del af Kæmperne som medlem, frivillig eller begge dele, kan du læse mere om dem på deres hjemmeside ifk98.dk. Indtil videre er der omkring 35 instruktører og frivillige i Kæmperne.

That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje

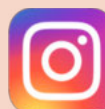
psykologisk-have.dk



Følg os på sociale medier

Følg Gloria Mediehus på Facebook og hold dig opdateret på vores nyeste magasin og podcastudgivelser. Det er også her, du hver uge kan se vores TV-indslag. Find Gloria Mediehus på Facebook, og giv os et like.

Du kan også følge os på Instagram og komme med om bag kulisserne på redaktionen og se, hvordan redaktionerne arbejder med at producere alt det spændende indhold, inden det når ud til dig. Du finder os på Instagram under navnet Gloria Mediehus.



Følg med bag kulisserne på vores sociale medier.