



# Gloria

Gratis \* april 2023 \* Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 4

## *Virtual Reality*

*»Jeg lærte at sige stemmerne i mit hoved imod i virtual reality-terapi, og så blev der endelig stille«*

*Anne Rasmussen*

# Gloria

## Redaktionen

---

### Skribenter

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Kåre Michelsen  
Solveig Wisbech

### Korrektur

Christina Andersen

### Grafik

Christina Andersen  
Benjamin Carter  
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](mailto: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.

Du kan kontakte redaktøren ved at skrive til:

[fu4l@kk.dk](mailto:fu4l@kk.dk)

**Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: [socialpsykiatri.kk.dk](https://socialpsykiatri.kk.dk)**

**Følg os på:**

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

Forsidebillede: Anne Rasmussen

Forsidefoto: Anne Rasmussen

## Kære læser

Teknologien buldrer derudad og har gjort sit indtog i snart sagt alle aspekter af vores dagligdag. Selv i arbejdet med vores allerinderste byder teknologien ind på områder, hvor den kan blande sig. Sådan et område handler månedens Gloria-magasin om: Virtual reality-teknologien bruges nemlig nu i terapi.

Se bare artiklen på side otte, hvor Anne Rasmussen fortæller om, hvordan terapi i virtual reality har slukket for stemmerne i hendes hoved. På side 12 giver Martin Bech et indblik i, hvordan VR bogstaveligt talt gav ham et nyt syn på livets muligheder, og hvis du selv bliver nysgerrig på VR-teknologiens mange muligheder, kan du på side 30 finde inspiration til fede VR-oplevelser i København.

Men vi er ikke blevet helt virkelighedsfjerne. I dette nummer kan du nemlig også komme backstage til terapeutisk sangskrivning med Malle-muk, og du kan som altid holde dig opdateret på en masse aktiviteter fra aktivitets- og samværstilbuddene i Københavns Kommune.

Som ny redaktør har jeg glædet mig enormt til denne udgivelse og til at "møde" jer læsere. Jeg vil opfordre jer til at skrive til os, hvis I har ris, ros eller gode ideer til fremtidens magasiner - vi er altid glade for inputs udefra.

Rigtig god læselyst.

Solveig Wisbech

/ Redaktør for magasinredaktionen



---

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 1. maj er fredag den 7. april**

---

# Indhold

## Tema

- 08 VR-terapi slukkede for stemmerne i Annes hoved**  
Læs Anne Rasmussens personlige historie
- 12 Martin brugte VR som vej til recovery**  
Martin Bech, ansvarlig for MMA's VR-værksted, fortæller sin historie
- 28 I VR-terapi ser patienten frygten i øjnene**  
Psykolog Benjamin Thorup Arnfred fortæller om VR og dens anvendelighed
- 30 Her kan du prøve virtual reality**  
En liste over steder med VR-oplevelser



---

## Uden for Tema

- 32 Madkursus på Café Rose med læring og hygge**
- 35 Mød Gloriamagasinet's nye redaktør**  
Solveig Wisbech er Glorias nye redaktør
- 36 Terapeutisk sangskrivning**  
Læs om bandet Mallemuk og deres sangskrivning
- 38 Gang i gaden**  
Settlementets værested





**Lyt med hver uge**

**L**yt med når Glorias Podcast hver uge dykker ned i spændende temaer både inde og uden for psykiatrien.

**D**u 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

**H**ar du en ide til noget, vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din ide til [Gloria@kk.dk](mailto: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 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

# Fotokursus

For begyndere og let øvede

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

Kurset indeholder bl.a. følgende undervisning:

- Kamerateknik
- Redigering af billeder i programmet Adobe Photoshop Elements
- Tips og tricks til at tage de gode billeder med mobilen
- Objektfotofering
- Portræt / lyslægning
- Makrofotofering

Vi tager på fotoudstillinger og på fototure hvor vi med kameraet udforsker byens rum.

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

Kurset kræver tilmelding og der vil være en gensidig for samtale.

Kurset forløber over 12 uger, hver torsdag fra kl.13.00-15.00 på:

Pinta

Skjulhøj alle 2,  
2720 Vanløse

Telefon til Pinta: 24 52 66 97

Tilmeld dig til Lise på mobil: 21 27 99 79

Billede: Colourbox, id #50665399

## Nysgerrig i mødet med dig selv Gruppe med temaer for unge 18+

Tirsdage klokken 13 - 15 med løbende optag.

Grafik colourboxid: #40371277



I gruppen tager vi forskellige temaer op, som vi med samtalekort og en kort intro fra facilitator dykker ned i. Vi har en åben, omsorgsfuld og nysgerrig tilgang til os selv og hinanden. Temaerne varierer ift. hvad deltagerne finder relevant.

Du kommer ind til en individuel samtale før opstart i gruppen og når du stopper.

Ring på 35 30 17 26 eller skriv på [aspa@askovfonden.dk](mailto:aspa@askovfonden.dk) hvis du er nysgerrig.

# Quiz

I april kommer påsken og Gloria har lavet en lille quiz om den.

- 1. Hvad betyder påske?**
  1. Opstandelse
  2. Familiefest
  3. Forbigang
- 2. Hvilken dag i påsken døde Jesus ifølge biblen?**
  1. Skærtorsdag
  2. Langfredag
  3. 2. Påskedag
- 3. Hvornår falder påskedag?**
  1. 1. søndag i april
  2. Den første søndag efter forårsjævndøgn og fuldmåne
  3. 120 dage efter juleaften
- 4. Hvorfor hedder det Palmesøndag?**
  1. Fordi palmeblade er symbolet på Kristendom
  2. Fordi folk viftede med palmegrene, da Jesus red ind i Jerusalem
  3. Fordi Jesus blev korsfæstet op af to palmetræer, formet som et kors
- 5. I hvilket land ligger Påskeøen?**
  1. Sri Lanka
  2. Chile
  3. Mexico
- 6. Hvad symboliserer påskelammet?**
  1. Sult
  2. Jesus
  3. Ofring
- 7. Jesus ankommer til Jerusalem Palmesøndag. Hvad sidder han på ryggen af?**
  1. En hest
  2. Et æsel
  3. En kamel
- 8. Hvilken dag fejres Jesu opstandelse?**
  1. Påskedag
  2. 2. påskedag
  3. Kristi Himmelfarts dag
- 9. Hvem er den første, som ser Jesus efter han er opstanden fra de døde?**
  1. Judas
  2. Maria Magdalena
  3. Lise Nørgaard
- 10. Hvor stammer gækkebrevet fra?**
  1. Holland
  2. Danmark
  3. Israel

Svarene finder du på side 15.



(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](http://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.

## Naturhaveforløb

På haveforløbet sår, dyrker og høster vi, ud fra konceptet fra jord til bord. Vi tager også på ture, hvor vi besøger andre skønne natur steder.

Forløbet indeholder blandt andet følgende:

- Dyrkning af diverse grøntsager i vores drivhus
- Viden om krydderurter og fremstilling af urtesalt, te og så videre
- Viden om de vilde planter i vores natur inklusiv de spiselige
- Om Biodiversitet
- Mindfulness i naturen
- Træarbejde: fuglehuse, snitte i træ

Forløbet varer 12 uger, og er hver mandag fra 13.00-15.30.

For mere information & tilmelding kontakt:  
Lise 21279979 eller Thomas 30580119



## PINTA

Aktivitets- og Samværstilbud

# VR-terapi slukkede for stemmerne i Annes hoved

TEMA

af Christina Andersen • foto: privatfoto



Før Anne Rasmussen fik VR-terapi hørte hun ofte stemmer. Der var meget larm i hendes hoved, og stemmerne gjorde hende meget træt. Hvis hun førte en længere samtale, ville stemmerne gå ind og forstyrre. Desuden fik stemmerne hende også til at skade sig selv.

---

***Anne Rasmussen har diagnosen paranoid skizofreni og har haft hørehallucinationer og psykoser, siden hun var omkring 18 år. I dag er hun 27 år. VR-behandling mod stemmerne hjalp hende så meget, at der blev stille i hendes hoved, og hun gik ned i medicin.***

---

Hørehallucinationerne slog virkelig igennem, da hun startede på HF, hvor hendes hverdag blev belastende for hende med skole, mangel på venner og sociale forhold i hendes klasse. Hørehallucinationerne blev værre og værre, og de opmuntrede hende til at selvskade, hvilket de fik hende til.

## Farmor og VR i fjernsynet

For nogle år tilbage, da Anne Rasmussens farmor sad og så fjernsyn, dukkede et program om

VR-behandling op på skærmen. Hun kontaktede Anne Rasmussens forældre, som på internettet fandt projektet Challenge, hvori der forskes i at bruge virtual reality-terapi til at behandle hørehallucinationer. Herefter ansøgte de om, at Anne Rasmussen kunne deltage, hvilket hun fik lov til.

## Behandlingen

I terapien fik Anne VR-briller på og skulle møde sin indre stemme i en computerskabt verden:



»Man ser et kontoragtigt scenarie, og i første omgang ser man stemmen i en computer, så den ikke er direkte på og intimiderende fra første færd. Når man har vænnet sig til, at den er inde i computeren, kommer stemmen ud af computerskærmen og sidder ved et bord i kontoret. Man sidder på hver side af en disk og taler sammen,« fortæller Anne Rasmussen.

Selve forløbet strakte sig over i alt syv uger med start i maj 2021. Første session handlede om at designe stemmen i VR-brillen. Anne Rasmussen fortæller:

»Første gang taler man om, hvad stemmerne siger og designer, hvordan stemmen skal se ud. Man bestemmer blandt andet ansigtstrækkene, øjenfarve og frisure og hvor dyb eller lys stemmen skal være.«

Anden til femte session bestod af selve VR-terapien med VR-briller og høretelefoner på, så man kan se og høre stemmen. Sjette og syvende session, som kaldes boostersessioner, fik Anne Rasmussen efter et par måneders pause.

»I de to boostersessioner snakker man om, hvordan det går, og om hvordan de redskaber, man har fået ved de andre sessioner, virker. Man kan også komme til at tale med stemmen igen,« fortæller Anne Rasmussen.

## Før og nu

Før Anne Rasmussen fik VR-terapi hørte hun ofte stemmer. Der var meget larm i hendes hoved, og stemmerne gjorde hende meget træt. Hvis hun førte en længere samtale, ville stemmerne gå ind og forstyrre. Desuden fik stemmerne hende også til at skade sig selv.

Da terapien var slut, blev der meget stille i Anne Rasmussens hoved.

»Jeg havde lært at konfrontere stemmerne. Sige til dem, at nu skulle de tie stille. Nu skulle de holde op med at snakke. Jeg havde lært at sige dem imod, så nu var der helt stille i mit hoved, og det var jeg ikke vant til,« fortæller Anne Rasmussen. Anne Rasmussen begyndte derfor at høre meget musik, da hun var vant til meget larm i sit hoved. Hun hørte musik hele tiden, og først for nylig er hun holdt op med at høre så meget musik, da hun har fundet ro i stilheden.

## Stemmerne

Før VR-terapien fik Anne Rasmussen ofte at vide af stemmerne, at ingen ville elske hende, og en dag til VR-behandling sagde stemmen igen, at

ingen vil elske hende, og at hun derfor ikke vil få noget godt liv. Men i VR-terapien lærte hun at sige stemmerne imod.

»Så sidder jeg og funderer lidt over det, og det er jo ikke rigtigt. Jeg har en kæreste, jeg har venner og familie. Hvordan kan det være ikke at være elsket? Og hvordan kan det være et dårligt liv?« fortæller Anne Rasmussen.

Anne Rasmussen fik ikke gennemført sin HF, og hendes stemmer mener, at fordi man ikke har nogen højere uddannelse, så dur man ikke til noget i samfundet og kan ikke få noget godt liv.

»Men det er jo ikke rigtigt. Jeg har folk, der elsker mig, selvom jeg ikke fik den HF. Jeg har et godt liv nu. Jeg har gode dage nu, hvor jeg kan sidde og mærke glæden og følelsen indeni,« fortæller Anne Rasmussen videre.

VR-terapien har hjulpet Anne Rasmussen mærkbart. Virkningen kom allerede efter fire VR-sessioner, og som Anne Rasmussen siger:

»Jeg vil bare have nogle, der elsker mig, og det har jeg. Hvor heldig har man lov at være? Det er jo ikke et dårligt liv. Det var også helt fantastisk selv at indse det, når man har været overbevist om noget andet i så mange år,« fortæller Anne Rasmussen.

## Prøv det

Hvis du, som Anne Rasmussen gør, hører stemmer, er det dét værd at prøve VR-terapi, hvis det er muligt, mener hun.

»Hvis man bare så meget som overvejer at få VR-terapi, skal man gøre det. Man skal ikke tænke, at der sikkert er mange andre, der her mere brug for det end mig. Der sker jo ikke noget, hvis man ikke prøver. Det er helt sikkert det værd,« siger Anne Rasmussen til slut.

## Challenge

Challenge er et forskningsprojekt for personer med psykotiske lidelser, hvor halvdelen af deltagerne får Challenge-terapi (VR-terapi) og den anden halvdel får standardbehandling. VR-terapien bruges til at skabe simulerede omgivelser, hvor deltageren kan tale med sin stemme i et trygt miljø sammen med psykologen.

Du kan læse mere om Challenge på hjemmesiden [challenge-vr.dk](http://challenge-vr.dk)

# »Spildte kræfter«

Alt godt, den rigtige rytme, går igen, igen  
Hvorfor »nærmest lykkelig?« (Det er vi alle sammen)

Tættere på lykken, kommer vi ikke »og så videre«.

Vore fantasi tilhører ikke noget sted.  
Vi holder os - og nærmer os det nærmeste rigtige,  
ved at vi for eksempel er flok dyr,  
så går vi ikke glip af noget.  
Men helt lykkelige bliver vi aldrig og sådan går det igen, hele tiden.

Hvorfor åbner man vinduet, »op til himlen«  
og lukker det igen?  
Så starter vi forfra.

Et lille sus af lykke (og så videre).  
En ny bus kommer, en ny bus kører (bliver vi aldrig tilfredse?)

Gider pigen at se på mig? (Det tror jeg næppe)  
»Hvornår skal vi mødes??«

(Det bliver i din fantasi)

Livet er en illusion, af afmagt og spildte kræfter, som vi holder for os selv.  
Inde bag vores intensivitet af kræfter og hud, må vi have det for os selv.

Troen vi har på os selv, bliver sat til salg til omverden og andre folk spørger,  
»hvad er han ude på?« (Det ved vi næsten heller ikke selv)

At lukke øjnene til det hele er forbi,  
er næsten det vi tænker på,  
af alt dette »nonstop« her i livet,  
som vi næsten kun selv kan bruge til noget for os selv.

Skrevet af Peter Kirk



# Barflies (+søndagsbord)

Københavnbandet Barflies med Torben Rønholt, Peter Klitgård og Bo Liengård spiller velkendte sange med flerstemmig sang og lækkert guitar-spil.

Fællesnævneren i bandet er de tre musikeres kærlighed til al god musik og den gode melodi. Repertoiret byder på alt lige fra Beatles, Eagles og Dr. Hook til Bob Dylan, Kris Kristofferson, Mills Brothers og Willie Nelson.

**Kulturhuset Pilegården**

Brønshøjvej 17  
2700 Brønshøj

Søn. 16. apr. 2023

Kl. 14 - 16

**Mad- og koncertbilletter købes separat**  
Søndagsbord hos Café Pilen kl. 12.30-13.30:  
100 kr.

Koncert med Barflies kl. 14: 100 kr.

Se mere på [kultur.kk.dk](http://kultur.kk.dk), under 'Det sker'.



## That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:  
Mads Heje

[psykologisk-have.dk](http://psykologisk-have.dk)



# Martin brugte VR som vej til recovery

TEMA

af Anne Reus Christensen • foto: MMA



Martin Bech, som står for VR-værkstedet i Maskine Maskine Amager, har VR-briller på i VR-værkstedet på MMA.

---

***Martin Bechs liv var præget af psykoser og depression, men VR hjalp ham til at genvinde kontrollen over sit liv. Nu arbejder han for at udbrede oplevelser i VR for andre psykisk sårbare.***

---

Martin Bech, der står for VR-værkstedet i værestedet Maskine Maskine Amager (MMA), havde det i sin tid rigtig dårligt psykisk.

»Jeg havde haft et par psykoser og var efterfølgende ekstremt depressiv og stærkt selvmords-truet,« siger Martin Bech.

»Noget måtte der ske. Som et alternativ til at tage livet af mig selv, så foretog jeg det impuls-køb at købe en VR-hjelm. Og så har jeg ærligt talt ikke set

mig tilbage siden,« fortæller Martin Bech videre og tilføjer, at det har været en spændende rejse til, hvor han er i dag.

Han følte, at det, han opnåede ved at tage en VR-hjelm på, var så banebryden indenfor hans recovery, at han valgte at tage rundt på de psykiatriske afdelinger for at demonstrere sit udstyr for personalet.

»Jeg foreslog, at de fik VR-udstyr i deres sanse-

Gloria

rum for at højne trivslen blandt patienterne« siger Martin Bech. Men han løb panden mod en mur, fordi mange troede, at VR var forbundet med gaming og spil, og de mente, at det ville overstimulere patienterne.

Siden hen blev han spurgt, om han kunne tænke sig at komme i MMA, der er et værested for svært psykisk sårbare, hvor han i dag arbejder med at guide andre psykisk sårbare i deres VR-værksted.

### Det kan man opleve med VR

Der findes et program, hvor man ved hjælp af Google Earth kan rejse rundt på hele jordkloden. Martin Bech følte, at det gav ham en følelse af kontrol, fordi man også kunne styre om solen skulle gå op eller ned, og man har jordkloden for sig selv.

»Det er kun fantasien, der sætter grænser, for man kan opleve det man vil,« siger Martin Bech. Han bruger det fortsat i dag, hvis han har et dyk i humøret. Bare det at vide, at udstyret er til rådighed, giver ham følelsen af kontrol.

»Jeg kan bare sætte mig på et bjerg i Nepal og se solen gå ned, samtidig med at jeg hører noget god musik. Det bliver jeg aldrig træt af,« siger Martin Bech.

Man kan også udtrykke sig kreativt med VR-udstyr ved hjælp af et tegneprogram, hvor man kan vælge imellem pensler og farver, samtidig med at der er musik til.

»Det er min påstand, at når man arbejder med at lave kunst i VR, så leger det også lidt med ens identitetsfølelse, fordi man godt kan komme til at identificere sig som en kunstner af en slags,« siger Martin Bech.

»Når man er kunstner, kræver det en vis forståelse for perspektiv, men i VR kan man gøre tingene rumlige, og der er man ikke begrænset til et lærred. Når man har vænnet sig til det, kan man lave nogle ret interessante værker,« fortæller han.

### Et aktivitetstilbud med mening i

I dag prøver Martin Bech nu på 4. år at videreforme det, han føler, at VR har gjort for ham.

»Jeg mener, at teknologien som sådan er med til at styrke vores "empowerment", fordi man lærer at mestre nogle værktøjer, som giver en følelse af kontrol,« siger han.

Han tog en uddannelse som recoverymentor, fordi han syntes, at det kræver viden og færdigheder at arbejde med mennesker.

»Jeg ville gerne vide noget om, hvordan man bringer sine egne erfaringer i spil og noget om,

hvordan man vedligeholder relationer,« siger Martin Bech.

Han synes også, det er vigtigt at samle på gode oplevelser, når man er psykisk sårbar.

»Jeg mener, at det at man får nogle gode oplevelser, som for eksempel når man tager ud at rejse, styrker det mentale helbred og udvider ens horisont,« siger Martin Bech.

### Et supplement til psykiatrien

I MMA's VR-værksted tager Martin Bech ikke mod psykisk sårbare, der for eksempel stadig har psykose.

»Vi skal være sikre på, at vi ikke forværrer folks tilstand og gør mere skade end gavn,« siger Martin Bech. Alligevel mener MMA's personale, at det at kan styrke ens mentale helbred at samle på nogle gode oplevelser. Især når man er depressiv og mangler håb i tilværelsen.

»Der kan VR være et supplement til psykiatrien,« siger Martin Bech.

Det, at man i VR oplever, at man kan rejse langt på et øjeblik, giver en vis ud-af-kroppen-oplevelse, fortæller Martin Bech. Han siger også, at det kan give en befriende følelse, at man ikke har nogen krop i VR.

»Til gengæld rammer virkeligheden, når man tager hjelmen af, fordi det føles som om, virkeligheden står meget skarpt,« siger han.

»Det har hjulpet mig til også at blive bedre til at skelne mellem virkelighed og fantas,« siger han.

Martin Bech fortæller, at en der kom i VR-værkstedet endte med at selv at anskaffe sig en VR-hjelm. Det er ikke fordi, det er hans mission at sælge VR-hjelme, men det, at hun havde en god oplevelse, som han havde været med til at videreforme, betød noget for ham.

»Hun kan tage det med videre og styrke sit eget mentale helbred. Det er rart for mig at tænke på,« siger Martin Bech.

MMA er et værested for svært psykisk syge. De styres af en bestyrelse og drives blandt andet af satspuljemidler.

Man kan komme på MMA, når man har tid og lyst, men det er en god ide at lave en aftale.

Åbningstider er mandag til fredag fra kl.9-16. Telefonnummeret er 21576731.

# Sex & *brevkasse* parforhold

Genoptryk fra november 2021

Kære Brevkasse.

Min kæreste har svært ved at lægge sin telefon fra sig, og bliver konstant forstyrret af push-notifikationer på skærmen. Det er begyndt at blive et problem i vores forhold, for jeg føler han prioriterer telefonen over at være sammen med mig. Hvordan får jeg ham til at slippe telefonen?

Mvh Charlotte



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



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

## Kære Charlotte

Tak for dit spørgsmål. Telefonen, som nu efterhånden har fået fast plads i en lomme eller hånd hos de fleste, kan både være fantastisk i et parforhold og give endnu mere opmærksomhed og bekræftelse gennem søde og frække beskeder og samtidig være ødelæggende og skabe større afstand.

Desværre oplever jeg flere og flere, som føler sig kraftigt nedprioriteret i forhold til kærestens telefon. Faktum er nok, at de fleste holder deres telefon mere i hånden, end de holder deres kæreste i hånden og giver den lille skærm langt mere udelt opmærksomhed.

Hvilket jo er paradoksalt, da mange vil sige, at deres parforhold er noget af det vigtigste, de har.

Hvis du sad i min klinik, ville jeg bede dig om 2 ting: Den ene er at se indad. For at du kan kommunikere tydeligt, hvad du har brug for, og hvad det gør ved dig - uden at give ham skylden - må du vide, hvad der rører sig i dig og ikke kun fokusere på hans adfærd. Fordi er vi først gået ind i en negativ fortolkning af partnerens adfærd, er det nemt at fortsætte med at forbinde netop den adfærd med noget negativ og føle sig som et offer - og det er partneren, der skal ændre sig.

Selvom du synes, at det ER ham, der skal ændre noget, vil resultatet af dine indsatser, for at få ham til at slippe telefonen, i højere grad ende dårligt, hvis det kommer ud som anklager og bebrejdelser.

Og jeg tænker, at det i virkeligheden handler om, at du savner at mærke ham, savner nærheden og følelsen af samhørighed, fordi du elsker ham.

Det betyder, at du oprigtigt og kærligt beder om det, du ønsker - fremfor det, du IKKE ønsker. Det er vigtigt, at du tager snakken i "fredstid" - altså ikke midt i et skænderi eller stressede situationer.

Du kan fortælle din kæreste, hvad du oplever, og hvad det gør ved dig. Men først skal du bede ham om at lægge telefonen og sige, at du har brug for, at han lytter. Måske noget i stil med: - »Jeg har noget vigtigt, jeg har brug for at tale med dig om. Noget, der er vigtigt for mig, og jeg vil bede dig lægge telefonen væk det næste kvarter. Fordi jeg føler, at din telefon har kidnappet dig. Jeg synes, at det er svært at have en samtale med dig, fordi du kigger på din telefon for hvert bip, og jeg føler, at du prioriterer den over at tilbringe tid med mig. Jeg kan mærke, at det påvirker min oplevelse af vores samhørighed, og jeg føler en større afstand til dig. Jeg siger det her i kærlighed, fordi jeg savner den kontakt med dig, fordi jeg elsker dig. Jeg vil blive meget glad for, at du sætter den på lydløs eller afmelder push-beskeder«.

En anden ting I kan gøre, er at aftale "telefonfri" tidsrum, der er jeres. Hvis I har børn, er det i øvrigt en rigtig god ide - for de kopierer som bekendt vores adfærd, og hvis I lærer dem, at telefonen er vigtigere end mennesker, ja så vil de også synes det.

På samme måde kunne I aftale tidsrum, hvor der er frit løb med skærmen.

De bedste hilsner

Christiane

Gloria

# Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommuns socialpsykiatri i april.

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

## Glorias kommende temaer

Maj

Dobbelt diagnoser

Udkommer  
1. maj

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte Gloria på [gloria@kk.dk](mailto:gloria@kk.dk)

Juni

Recovery

Udkommer  
5. juni

# Aktiviteter i April

## Kompasset

### Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.00-12.00: Flow yoga
- 13.00-15.00: Billard
- 13:30-14:30: Mindfulness i det fri
- 14:00-16:00: NADA, for brugere og pårørende
- 14.00-15.30: Vi mødes om avislæsning og nyheder fra verden

### 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: Vi ødes om billard

### Torsdage

- 10.00-12.00: Book tid til sanseprofil hos Danielle
- 10.30-14.00: NaTur for alle - tur på Fælleden den anden torsdag i måneden
- 12.00-13.00: Fællesmøde for alle brugere (den 13. april - normalt den første torsdag i måneden)
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 14.00-15.30: Vi mødes om hjerne-gymnastik som kryds og tværs, sudoku og gåder
- 14.00-16.00: NADA
- 14.30-15.30: Blid bevægelse og afspænding

### Fredage

- 10.00-12.00: Vær med i Køkkenet og lav mad til alle
- 11.30-12.00: Stolegymnastik
- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 11.00-12.30: Kursus: Tankens kraft (kræver tilmedling første gang 27. april)
- 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

Hele dagen kan du booke tid til individuel samtale og drop-in nada

## Team Mod på Livet

### Mandage

- 09-09.30: NADA med te. en session varer 45 min
- 13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

### Tirsdage

- 09-09.30: 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 ●

### Onsdage

- 09-09.30: NADA med te. en session varer 45 min

### Torsdage

- 09-09.30: NADA med te. En session varer 45 min
- 13.00-14.00: Hop i havnen. Badning i Nordhavn. Afgang fra Svendborggade 3 kl. 13.00 ●

### 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
- 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



## Ungehus Cph

### Tirsdage

- 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

### Events:

**Den 25. april kl. 10-15.** Urtetur til Amagerfælled

**Den 28. april** markerer Ungehus CPH Forskningens dag

I april afholder Ungehus CPH påskefrokost. Hold øje med Ungehus CPHs Facebookside, instagram eller IBG for dato.

### 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

## 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 (opstart 13. marts) ●

### Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 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

- 11.30-14.30: Social café
- 11.30-12.30: Blid bevægelse og afspændning
- 12.00-14.00: Stemmeværkergruppe (opstart til foråret) ●
- 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 ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke

### 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 april

## 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 ●

### Tirsdage

- 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 ●

### 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

### Onsdage

### 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
- 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](http://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 april

## 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 april

## 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
- 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 klokken 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

### Arrangementer i april

- 11. april: 14.00-15.00: Dansuenza
- 19. april: 13.00-15.00: Debatskabende foredrag: Kristian Leth - Et forsvar for fremtiden ●
- 28. april: 10.00-15.30: Gåtur i Hareskoven

### 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 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  
10.00-12.00 IT-værksted 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 begyndere  
10.00-12.00 Engelsk for fortsættere  
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 Fransk for begyndere  
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

**Søndag den 16. april: Hygge,** suppe og spil - Vi mødes på skolen kl. 11-14 (Gratis adgang)

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 april

## 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 Aertbjerg
- 13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstadt-Møller

#### Torsdage

- 10.00-12.30: Fotografi 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:

Den nye forårssæson startede den 27. marts, men du kan stadig tilmelde dig, hvis der er plads.

Det er også muligt at tilmelde sig sommerskolen nu på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside [www.aftenskolenfh.dk](http://www.aftenskolenfh.dk)

#### NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside [www.aftenskolenfh.dk](http://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 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 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.

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 Griffenfeldsgade 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](http://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

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

---

## 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 Nabo Skolen

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

### Åbningstider:

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

# I VR-terapi ser patienten



## frygten i øjnene

af Solveig Wisbech • foto: Joan Joensen



»Som klient har man ikke særlig meget lyst til at skulle konfrontere det, man frygter allermost, og som terapeut har man ikke lyst til at skulle presse eller forårsage ubehag hos sin klient«, forklarer psykolog Benjamin Thorup Arnfred.

---

***Virtual reality-terapi giver helt nye muligheder i kampen mod social angst, forklarer psykolog Benjamin Thorup Arnfred, der spår VR-universet en langt større plads i psykoterapien i fremtiden.***

---

Køen i supermarkedet vokser bag dig. Kassemedarbejderen forklarer, at du har glemt at veje dine kartofler, og mens de irriterede kunder ryster på hovedet, mærker du angsten melde sig: Hjertebanken, åndenød, svimmelhed...

Situationen i supermarkedet er en af de 27 scener i VR-projektet SoReal, som patienter med social angst kan forvente at stå i. En ny terapiform gør det nemlig muligt at konfrontere sin værste frygt i en simuleret virkelighed.

### **Hjernen kan omprogrammeres i VR**

Virtual reality, også kaldet VR, er en computerskabt omverden, som man iført VR-briller kan bevæge sig rundt i og interagere med. Gennem de seneste år er der forsket i, hvordan VR-teknologi kan benyttes i behandling af en lang række diagnoser, og forskning viser, at VR-terapi bl.a. giver gode resultater ved såkaldt eksponeringsterapi mod social angst.

»I eksponeringsterapi konfronterer man de situationer, man er bange for. Det gør man for at

Gloria

korrigerer ens forventninger om fare eller ubehag og finde ud af, at det ofte ikke er så slemt, som man tror«, siger Benjamin Thorup Arnfred, der har været forskningsleder på SoReal-projektet. I eksponeringsterapi forsøger man altså at lære hjernen, at de angstprovokerende situationer, såsom besøget i supermarkedet eller det at holde tale til en familiefest, slet ikke er så farlige, som den tror. Denne omprogrammering af hjernen er beviseligt en effektiv måde at behandle mange typer af angst, men alligevel har fagfolk ofte valgt terapiformen fra. Det kan VR nu ændre på.

### **VR er eksponeringsterapiens redning**

VR-teknologien løser de to store udfordringer i at anvende eksponeringsterapi: Først og fremmest kan eksponeringsterapi være logistisk besværligt. Men med VR-teknologi kan supermarkedet eller familiefesten med få klik bringes ind i terapilokalet. Derudover er eksponeringsterapien tidligere blevet valgt fra af følelsesmæssige årsager:

»Som klient har man ikke særlig meget lyst til at skulle konfrontere det, man frygter allermost, og som terapeut har man ikke lyst til at skulle presse eller forårsage ubehag hos sin klient«, forklarer Benjamin Thorup Arnfred.

Dette kan nu løses, fordi det er mindre ubehageligt at konfrontere sin værste frygt i et kontrolleret og beskyttet univers end i virkeligheden.

»Selvom kroppen reagerer lige så stærkt på en virtuel eksponering, fordi hjernen ikke kender forskel på den virtuelle og den virkelige verden, så er der altid en lille del af én, der godt ved, at man altid kan tage headsettet af,« siger Benjamin Thorup Arnfred.

### **VR er ingen vupti-løsning**

VR-terapi har mange fordele. For eksempel kan terapeuten skrue op og ned for intensiteten i de virtuelle situationer og styre de personer, som klienten møder i eksponeringsterapien. Men det betyder ikke, at VR altid er den rette løsning.

»Når man er interesseret i teknologi og psykoterapi, kan man hurtigt mene, at den her teknologi kan løse alting. Men der vil ofte være situationer, hvor det er bedre ikke at bruge det. Har man eksempelvis gruppeterapi mod socialfobi, så er det både nemmere og bedre at interagere med hinanden,« siger Benjamin Thorup Arnfred.

Han påpeger også, at anvendelsen af VR-teknologi selvfølgelig byder på besvær med batteritider og softwareopdateringer, og at der kræves en teknisk viden om anvendelsen.

Alligevel er der ifølge Benjamin Thorup Arnfred rigtig meget potentiale i terapi med VR, som bare venter på at blive udforsket. Han spår især VR-terapi en stor rolle i fremtiden hos patientgrupper, der ikke kan komme uden for døren.

»Det kan for eksempel være patienter, der er indlagt, patienter med fysiske handicaps eller patienter, der har så svær socialfobi, at de ikke tør bevæge sig ud. De vil for eksempel pludselige kunne deltage i gruppeterapi i VR,« siger Benjamin Thorup Arnfred.

Afhængigt af resultaterne af studier som SoReal-undersøgelsen kan VR-baseret behandling blive implementeret i den standardbehandling, som patienter med social angst bliver tilbudt hos to store psykoterapeutiske ambulante klinikker i Region Hovedstaden.

### **Virtual reality**

Virtual Reality, VR, betyder tilsyneladende virkelighed. Det er en computerskabt illusion i lyd og billede, der frembringer en fiktiv omverden, man som tilskuer oplever at være en del af og kan påvirke.

Virtual reality-terapi har blandt andet vist sig effektiv i behandlingen af PTSD, OCD, socialangst, fobier og mod hørehallucinationer hos folk med skizofreni.

SoReal-projektet udføres af Region Hovedstadens Psykiatri med støtte fra Novo Nordisk Fonden og TrygFonden.

*Kilder: Den Store Danske, Psykiatrien i Syddanmark og Region Hovedstadens Psykiatri*

# Her kan du prøve virtual reality

af Christina Andersen

**Virtual reality bliver mere og mere brugt, og du kan få nogle helt specielle oplevelser med det. For at få en VR-oplevelse kan du købe VR-briller eller besøge et af stederne, vi har listet op nedenunder.**

## Limitless virtual reality

Limitless tilbyder en variation af VR-spil og VR-oplevelser. For eksempel kan du dykke med farverige fisk, hvaler, store havskildpadder og se koralrev i én oplevelse.

Noget andet, du kan få, er spiloplevelser. Du kan spille spil som Beat Saber, Superhot VR, Affected the Manor og flere andre spil. Du kan for eksempel kæmpe mod zombier, beskytte din landsby med en bue i hånden og skære dig igennem musiknumre med 2 lyssværd.

Spil og oplevelser er fra 1 person op til 8 personer alt efter hvilken oplevelse, du vælger.

For at læse mere om spillene, se priser eller booke en tid kan du gå ind på hjemmesiden [vrlimitless.dk](http://vrlimitless.dk)

Limitless Virtual Reality ligger på Nørregade 36, 1165, København K.

Du kan kontakte dem på tlf.: 31 99 99 11

### Åbningstider:

Mandag: efter aftale., tirsdag og torsdag: 12-20, fredag og lørdag: 10-22 og søndag: 10-20.

## Escape Copenhagen

Hos Escape Copenhagen kan du også få en oplevelse med virtuel reality udover deres andre escape-rooms. De tilbyder 5 VR-oplevelser, hvor man skal være mindst 2 personer. En af oplevelserne er Escape the Lost Pyramid.

Læs mere om oplevelserne og priser på deres hjemmeside [escape-cph.dk/virtual-reality/](http://escape-cph.dk/virtual-reality/)

Escape Copenhagen ligger på Nørre Farimagsgade 7 og Nørre Voldgade 18 i København K.

Det er dog kun på Nørre Voldgade 18, at der er oplevelser med VR.

Kontakt Escape Copenhagen på tlf.: 42 90 91 91.

### Åbningstider:

Hverdage 09.30-22.00 og weekender 10.30-22.00

## VR-Racing

Hvis du har en lille racerfører i maven, skal du måske besøge VR-Racing. Her kan du køre racerbil i en 5D-simulator alene eller med dine venner. Du kommer til at sidde i rigtige racersæder, hvor du mærker enhver bevægelse, bilen laver på banen. Med de nyeste virtual reality-headsets og særligt formede Formel-1-rat får du en helt særlig oplevelse.

Der er fire muligheder for at køre ræs: Sprint, Double Sprint, Grand Prix og Le Mans. Vil du køre sprint, double sprint eller grand prix kan du gøre det alene eller op til 18 personer. Skal du køre le mans kan der være fra tre og op til 27 personer.

Se priser, læs mere om oplevelserne, pris eller book tid på hjemmesiden [vr-racing.dk](http://vr-racing.dk)

VR Racing Denmark ligger på Amagerbrogade 92, 2300 København S.

Kontakt VR-Racing på tlf.: 72 30 23 00.

### Åbningstider:

Mandag og tirsdag: lukket., onsdag, torsdag og fredag: 14-20, lørdag: 10-20 og søndag 12-18.

## Maskine Maskine Amager (MMA)

MMA er et værested for svært psykisk syge patienter (borgere) og har en del forskellige værksteder. Et af disse værksteder tilbyder VR-oplevelser.

En af VR-oplevelserne består af at bevæge sig frit rundt i verden og besøge feriedestinationer. En anden af VR-oplevelserne er at kunne tegne frit i luften med forskellige pensler, farver og effekter.

Værkstedet er åbent mandage klokken 12-16. Martin er VR-ansvarlig, og du kan kontakte ham på [martin.ole.moeller.bech@gmail.com](mailto:martin.ole.moeller.bech@gmail.com)

MMA ligger på Hans Bogbinders Allé 3, opgang 8 på 2. sal.

Du kan kontakte MMA på tlf.: 21 57 67 31 for at aftale et besøg.

**Oplevelsen er gratis.** Du kan læse mere om MMA på hjemmesiden [mmamager.dk](http://mmamager.dk)

Mamma Mia Skolens Debatskabende foredrag

Onsdag d. 19. april 2023 kl. 13

**Kristian Leth**

**Håb - Et forsvar for fremtiden**

Foredraget er et forsvar for håbet og en afvisning af den dommedag, medierne fortæller os er på vej.

”Det er blevet umoderne at håbe og tro på, at det kan være anderledes. Optimisme er naivt. Det er uncool at være entusiastisk, når det kommer til fremtiden.”



(Foto: Nina Mouritzen)

**Gratis**

**Tilmelding nødvendig.**

Mamma Mia, Utterslev Torv 30, 2400 Kbh. NV.  
Tlf. 60 55 56 01 [www.mmnv.dk](http://www.mmnv.dk)



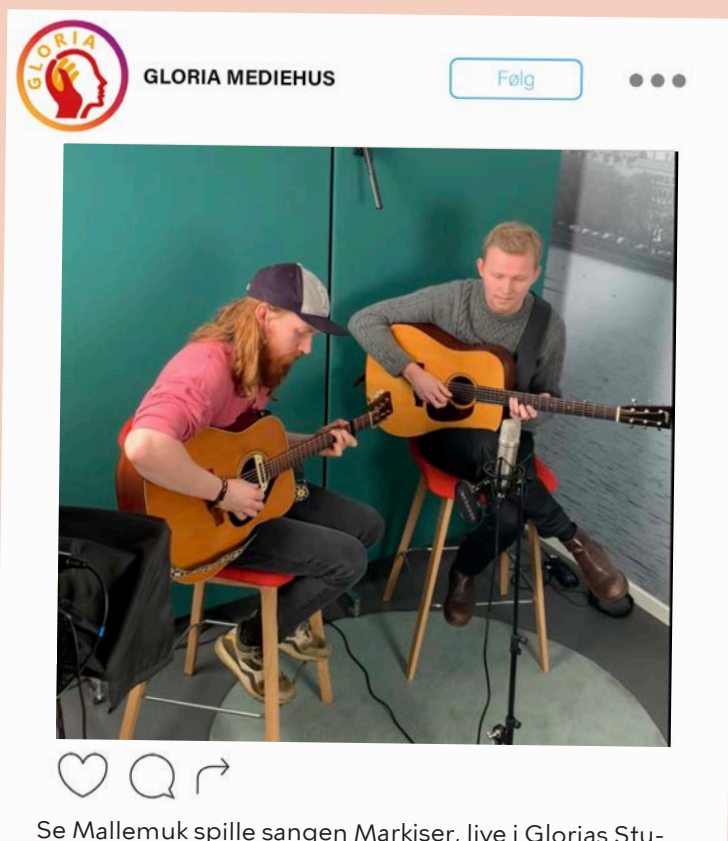
## Følg os på sociale medier

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.



april 2023



Se Mallemuk spille sangen Markiser, live i Glorias Studie på vores Facebook eller Instagramside. Vi hedder Gloria Mediehus

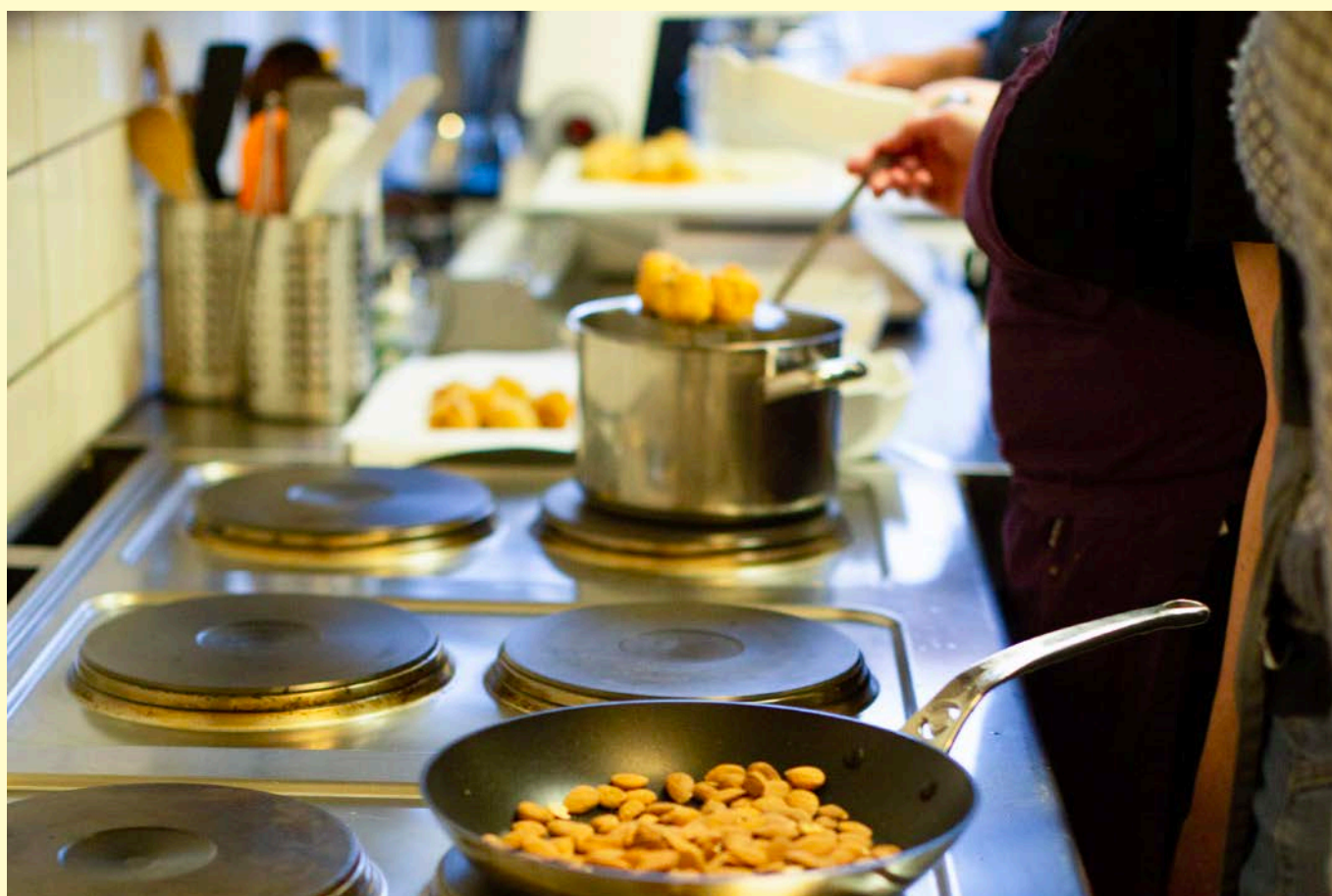
# Madkursus på Café Rose med læring og hygge

af Anne Reus Christensen • foto Joan Joensen

---

***Det kan være svært at finde overskuddet til at lave sund og velsmagende mad, men Café Roses madkurser giver tips og tricks til simpel og varieret madlavning, som selv de helt uerfarne kan overskue.***

---



På Café Roses madkurser slår de et slag for den grønne mad, men det vigtigste er at komme hjem med inspiration til nemme og sunde retter.

Det var duften af friskbrygget kaffe, der først mødte os, da vi blev modtaget af de to kursusledere Marianne Kierkegaard Wriedt og Rikke Bjerrum Palm, der begge er kokkeuddannede. Denne dag mødte der på grund af snestorm kun 4 kursister op. Den ene valgte ved nærmere eftertanke at gå igen. »Der skal også være plads til at mærke efter«, som Marianne Kierkegaard Wriedt sagde.

## **Gode smage til hverdag og fest**

Café Rose i Sydhavnen har ind til videre afholdt fire madkurser, og der er flere kurser på programmet i foråret.

»Vi vil jo gerne prøve at introducere noget nem, billig og sund mad til mennesker, hvis overskud ikke er der. Vi vil gerne give nogle ideer til, hvad man kan gøre, når der ikke er overskud. Vi foreslår

Gloria



for eksempel, at man, de dage man har overskud, laver en base, man eventuelt kan fryse ned og tage frem af, når der ikke er så meget overskud,« siger Marianne Kierkegaard Wriedt og fortsætter:

»Samtidigt vil vi gerne vise, hvordan man med få midler kan lave noget virkeligt smagfuldt til for eksempel gæster. Det behøver ikke altid at være bøf og bearnaise. Vi prøver at tilpasse kurset til kursisternes erfaringer og evner, så der er ikke krav om, at man skal have erfaring i at lave mad«.

Deltageren Mimi Lohse har selv oplevet, hvordan kurset har hjulpet hende til at blive tryk i at lave mad:

»Et kursusmodul er jo i alt 6 gange, men jeg har været så heldig at være med også på det foregående kursus. Jeg får jo lært at lave mad. Det med at lave mad har været en proces for mig, der har været svær at overskue. Desuden har det med at invitere gæster ikke været noget. Så det har været en god hjælp i forhold til at gå her og få hjælp til at blive tryk ved at lave mad. Jeg har lært forskellige råvarer at kende,« fortæller Mimi Lohse.

### **Grønt og sundt eller grøn inspiration**

Denne dag skulle der laves udelukkende vegetarisk mad, men lige så ofte laves der mad med kød. Efterhånden som de gik i gang med at lave mad blandede duften af citronskræl, persille og hvidløg sig med kaffelugten og overdøvede denne efterhånden.

En af dem, der har fået glæde af at eksperimente-

re med vegetarisk mad, er deltageren Nadja:

»Det er første gang, jeg er her, og jeg synes, det er spændende at lære mange forskellige grøntsager at kende. Jeg er normalt en, der spiser meget kød, fordi jeg har manglet inspiration til, hvad jeg kan lave af grønt,« fortæller hun.

Den inspiration har hun nu fået på kurset på Cafe Rose.

»Jeg har lært at lave nemmere og sundere mad, og jeg synes også det har været fint at prøve vegetarisk mad. Nu har jeg for eksempel lige lavet min første hummus!« siger hun.

Det er en vigtig pointe, at det skal være nemt at lave sund mad, forklarer kokken Rikke Bjerrum Palm:

»En af de ting, vi også prøver at give videre, er, hvordan man skærer i en opskrift. Det er ikke vigtigt hvordan man skærer sine grøntsager, hvis det hele skal blendes til sidst. Vi prøver at gøre det simpelt, så det ikke bliver uoverskueligt at skulle rydde op til sidst,« siger hun.

Og Marianne Kierkegaard Wriedt fortsætter:

»Vi følger ikke en bestemt kostform, men vi slår gerne et slag for grøntsager. En af vores kursister er veganer, så det tager vi også hensyn til. Vi foreslår jo, at nogle af de retter, vi laver af

fortsættes næste side



En af kursisdeltagerne tager billeder af alle de menuer, der bliver kokkereret på Café Roses madkurser. Hun vil i fremtiden samle dem til en lille opskriftsbog.

grøntsager, kan man bruge som tilbehør til kød, men vi kommer ofte ud for, at vi synes at der er så meget mæthed og smag, at de sagtens kan spises uden kød. Og et slag for at det skal være nemt simpelt og sundt«.

### Plads til alle og til hygge

De to kursusledere sørger for, at der er plads til både de uerfarne og de øvede på kurserne, fortæller Marianne Kierkegaard Wriedt.

»Vi holder en forsamtale med kursisterne, og det er både for at få forventningsafstemt, og for at finde ud af, hvor er niveauet henne. Vi har nogle, der har stået i et køkken i mange år, og nogle der måske ikke kan skrælle en gulerod. Så det gælder om at tilpasse kurset, så begge får noget ud af det,« siger Marianne Kierkegaard Wriedt.

Man kan også sagtens melde sig til flere gange, hvis man er mere sulten efter madinspiration. Der er flere gengangere blandt de nuværende kursister. En af dem er Johannes:

»Jeg har gået her nu for tredje gang og er meget glad for det. Jeg synes, at vi hele tiden lærer noget nyt og bliver præsenteret for nye ting, og det har været godt. Jeg kommer også her for at lære at være social med andre. Jeg kan også godt lide, når vi sidder bagefter og spiser maden og snakker sammen alle sammen. Jeg er normalt en type, der isolerer sig meget, så det har været en hjælp at komme herved,« fortæller Johannes.

Netop samværet på madkurserne er et vigtigt krydderi oven på al læringen, fortæller de andre deltagere:

»Det har været fedt at lære de andre at kende, og vi er jo alle udfordrede, men vi støtter hinanden,« fortæller Mimi Lohse.

»Jeg synes også, at det med at møde nogle nye mennesker, altså det sociale, har været godt,« siger Nadja.

Efter de er blevet færdige med at kokkerere, sidder de alle sammen og spiser og taler sammen, og der er også en ekstra gæst inviteret, nemlig Mimis mand som således også får lov til at sætte tænderne i de lækre, friterede risottokugler. Herefter går de mætte og tilfredse fra madkursus på Cafe Rose.

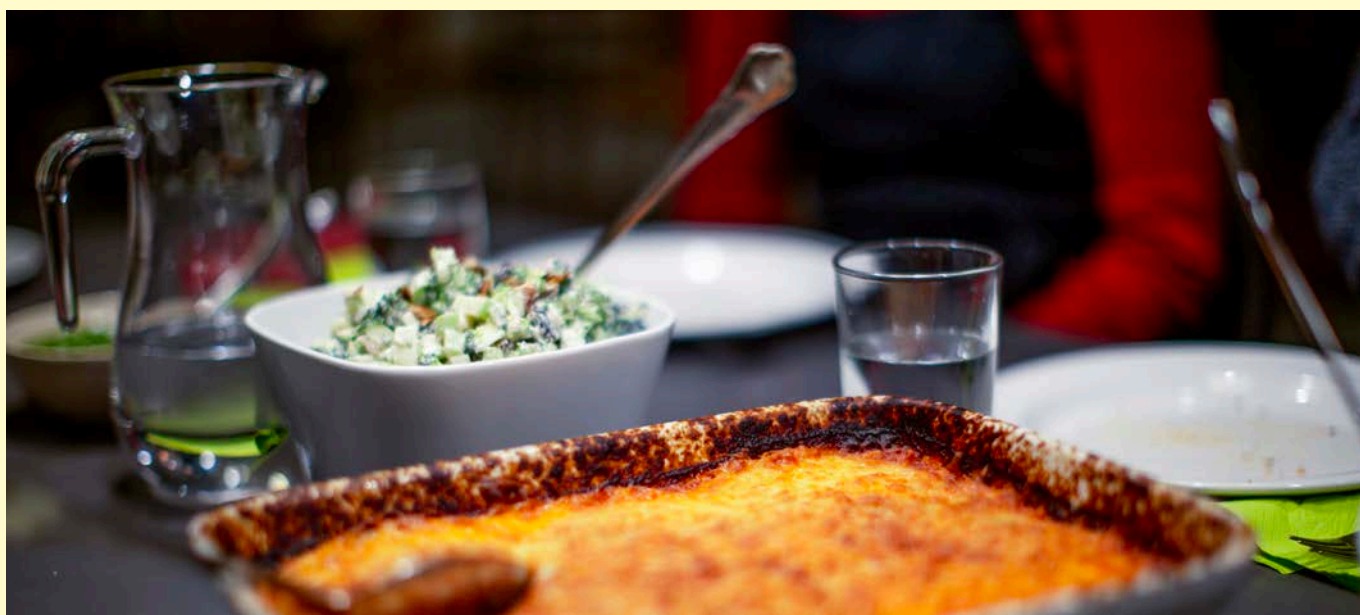
Næste 6-ugers madkursus på Café Rose er fra den 25. april til den 30. maj.

Det er gratis at deltage.

Der kræves ingen forkundskaber men der afholdes forsamtale forinden.

Der er flere andre og kortere kurser i løbet af året, som du kan se på Café Roses facebookside.

Kontakt eventuelt. Marianne Kierkegaard Wriedt og Rikke Bjerrum Palm på cafe rose på telefon: 36467221



På Café Roses madkurser betyder det meget for deltagerne at sidde sammen og nyde den mad, de har lavet. Der bliver både snakket og knyttet nye bekendtskaber over dagens lasagne.

# Mød Gloriamagasinet nye redaktør

af Christina Andersen • foto: Joan Joensen

---

**Solveig Wisbech er Gloriamagasinet nye redaktør. I denne artikel har Gloria stillet Solveig Wisbech nogle spørgsmål, så I læsere kan lære hende at kende.**

---



Solveig Wisbech, Gloriamagasinet nye redaktør.

## Hvorfor søgte du stillingen som Glorias magasinredaktør?

Jeg blev journalist for at give de overhørte en stemme, og det er netop en af de ting, Gloria er så dygtig til. Derfor er det for mig et stort privilegium at få lov til at støtte op om at fortælle de historier, som alt for ofte bliver underprioriteret i de store medier.

## Hvad er din baggrund/uddannelse for at arbejde med journalistik?

Jeg har en kandidatuddannelse i Journalistik og Historie fra Roskilde Universitet.

## Hvad har du lavet tidligere?

Jeg har bl.a. skrevet for Politiken, arbejdet med podcasts for et produktionsselskab og arbejdet i DR. Derudover har jeg arbejdet på Danmarks Forsorgsmuseum, hvor jeg blandt andet har formidlet udsatte menneskers historier.

## Hvad hed den sidste podcast du lyttede til?

Jeg er helt podcastafhængig, så jeg lytter til podcasts, så ofte jeg kan - under madlavning, når jeg vasker tøj og når jeg skal sove. Den seneste var et gammelt afsnit af "Styr på Historien", som jeg lyttede til på vej til arbejde i morges.

## Hvad har du af fritidsinteresser?

Jeg kan godt lide at tegne og være kreativ, men det er alt for sjældent, jeg får afsat tid til det. I stedet kommer jeg tit til at se "Masterchef" eller tage ud og besøge mine venner og familie og snakke, snakke, snakke. Derudover har jeg altid sejlet og fylder hver sommer mine venner i en båd og sejler rundt i det sydfynske.

## Har du nogle fremtidsplaner for Gloriamagasinet?

Jeg har en masse ideer til, hvordan vi kan udvikle Glorias magasin, men jeg er lige startet i jobbet, og lige nu er jeg allermest interesseret i, hvad de ansatte på magasinet har af visioner for det blad, de jo selv er eksperterne på.

## Hvad giver dig energi i hverdagen?

Det giver mig energi at tale med mennesker. Det er endnu en grund til, at jobbet på Gloria er så tiltalende, for her får jeg hver dag lov til at omgive mig med en masse interessante mennesker med fede ideer. Som nyhedsjournalist er man i travle perioder ofte klistret til telefonen ved sit skrivebord, så det er befriende for mig at arbejde et sted, hvor vi ser hinanden og kilderne i øjnene.

## Hvilke udfordringer ser du indenfor den journalistiske branche i forholdt til digitalt magasin kontra fysisk magasin?

Alle i branchen knokler lige nu med at bevæge sig væk fra de fysiske produkter og digitalisere mere og mere. Der er mange fordele ved digitalisering, og det er snart svært at vide, om forandringen er sværest for medierne selv eller for mediebrugerne. Gloria skal selvfølgelig også til en vis grad følge med den digitale udvikling, men i Glorias tilfælde er det dog også vigtigt at sørge for, at magasinet på den ene eller den anden måde er tilgængeligt for dem, der af forskellige årsager ikke bryder sig om eller har mulighed for at gebærde sig på internettet.

# Terapeutisk sangskrivning

af Christina Andersen • foto: Joan Joensen

---

**Bandet Mallemuk, som har eksisteret siden 2019, bruger sangskrivning som en form for terapi. Hvis de kan føle noget, når de skriver en tekst eller spiller musikken, er det godt, for så kan andre sikkert også føle noget, når de hører sangen.**

---



Joakim Okkels til venstre i billedet og Michael Mortensen til højre spiller nummeret Markiser fra deres nye album i Glorias studie.

## En tekst bliver til

Joakim Okkels skriver primært teksterne, mens Michael er mere eller mindre ind over teksterne i processen. »Så har vi måske haft en samtale om et eller andet, og så har jeg sagt en sætning eller en biting, og så en uge efter kan Joakim finde på at skrive noget ud fra det,« fortæller Michael Mortensen. Teksterne handler om de ting, som er vigtige for både Joakim Okkels og Michael Mortensen

»For mig er sangene, vi skriver i Mallemuk sange, som kan sætte ord på ting, vi ikke lige kan sætte ord på, eller ikke er så gode til at snakke om,« fortæller Michael Mortensen, » Mallemuk er for mig en form for terapi,« fortsætter han.

Mallemuk består af Michael Mortensen og Joakim Okkels. De kender hinanden fra gymnasietiden i Tønder og har spillet sammen i over 10 år. Mallemuk har eksisteret og givet offentlige koncerter siden 2019. Begge bandmedlemmer har spillet, siden de var børn, og brugt sangskrivning som terapi, fra de startede med at spille. Nu bruger de begge al deres energi til at spille og skrive sange i Mallemuk.

og får dem til at føle noget. »Det er meget dét, musik kan for os, og hvis det kan få os til at føle noget, kan det måske også få andre til at føle noget, og det vil vi gerne,« fortæller Joakim Okkels.

Ofte er teksterne taget fra Joakim Okkels og Michael Mortensen eget liv og fra de mennesker, de møder på deres vej.

## Elendighed og "Noget om Vilje"

I en periode for et par år tilbage følte Joakim Okkels sig lidt ensom. Samtidig var der flere folk tæt på ham, som var ramt af depression og stress. Dette påvirkede ham så meget, at han tit var bange for at tage telefonen af frygt for, at der var dårlige nyheder. Det endte med, at han havde svært ved at motivere sig selv og komme ud af sengen.

Som en del af udvejen valgte Joakim Okkels at se sin »elendighed« i øjnene ved hjælp af musikken og digtningen og skrev sangen »Noget om Vilje.« Sangen blev et vendepunkt for ham, selvom han først fik det bedre efter nogle måneder, og som



Joakim Okkels og Michael Mortensen har mange folk tæt inde på livet, og vil gerne møde folk med musikken.

Joakim Okkels siger: »Der er altid et vendepunkt.«

### »Alle folk slider«

Mallemuks nyeste album »Alle folk slider« udkom 3. februar 2023. Titelnummeret udspringer af et beskæftigelsesprojekt i Tønder, som Joakim Okkels var en del af. »Det, som satte det nye album »Alle folk slider« i gang, var et beskæftigelsesprojekt i Tønder med en flok unge, som var på kontanthjælp af forskellige årsager, og de havde deres baggrund og årsag til at slide lidt i det. Det var specielt at møde de her meget gode folk, som ville en masse ting og var fanget i systemet, og den kamp det var at få den rigtige hjælp. Det gav et stærkt indtryk. Det er et eksempel på noget, vi har puttet ind i vores musik,« fortæller Joakim Okkels.

### Et fristed

Da Joakim Okkels og Michael Mortensen dannede bandet, handlede det ikke om at skulle give en masse koncerter.

Joakim Okkels fortæller: »I starten var det ikke et projekt, der handlede om at skulle give koncerter, men vi havde det fedt med det, vi lavede. Det var et fristed, hvor man kunne bearbejde nogle af de følelser, der kan være svære at bearbejde. Man kan vende nogle meget tunge følelser til noget

godt igennem musikken, og så kan man lære at give slip på det.«

Bandet har et mantra, der siger, at de skal føle noget. »Vi berører mange tunge emner på vores

nye plade som tab, sorg, misbrug, generelt vemod og meget melankoli og håb. Musik er også følelser. Vi har også en sang om, hvad musik kan og hvad ord kan. Ord har en begrænsning, og det har musik ikke,« fortæller Joakim Okkels. »Meget af vores musik vender på en måde. Det har et udgangspunkt; én følelse til at starte med og en anden følelse til sidst. Det er et udtryk for vores sange. Vi vil gerne have, at vores sange flytter os emotionelt. Når vi begynder at spille vores sang, er der en træls følelse i kroppen, og til slut er der en anden følelse,« fortsætter Joakim Okkels

### Kontraster mødes

En del af de sange, Mallemuk laver, er meget tunge, »Hvem kan flyve« er et eksempel på en tung sang, Mallemuk har skrevet. Samtidig er de nogle meget muntre unge mænd, så når bandet giver koncerter og har spillet en tung sang, kan de godt finde på at fortælle en tør joke, fordi de skal jo hygge sig, og det er der mange folk, der reagerer positivt på. Der bliver sagt, at det er fedt at møde de kontraster. Tunge sange og tørre jokes.

Joakim Okkels og Michael Mortensen har mange folk tæt inde på livet, og vil gerne møde folk med musikken. De vil også gerne møde dem, som ikke får så meget respekt andre steder i samfundet. De har haft folk tæt inde på livet, som trængte til en hånd, og det kan de med musikken. De kan fortælle deres historier. »Det er ingen mirakelkur, men en god ting,« siger Joakim Okkels.

Mallemuk har udgivet to cd'er »Mallemuk« og »Alle folk slider« samt en single »Sultne hjerter«, som alle kan købes på hjemmesiden: [mallemuk.bandcamp.com](http://mallemuk.bandcamp.com)

# Gang i Gaden

af Kåre Michelsen • foto: »Gang i Gaden«



Kok Christian Ovesen, medarbejder Simon Lauritzen , leder af »Gang i Gaden« Hannah Ince og medarbejder Tine Ziegler foran Settlementets aktive værested »Gang i Gaden«, som har eksisteret siden 2007.

---

**Værestedet »Gang i Gaden« på Vesterbro er Settlementets aktive værested og har eksisteret siden 2007. Leder Hannah Ince fortæller om stedet.**

---

## Hvad er dit navn og din baggrund for at blive leder af stedet?

Jeg hedder Hannah Ince og er socialrådgiver. Jeg har arbejdet med voksne, som befinder sig i udsatte livssituationer, siden jeg blev færdiguddannet i 2014, og det er særligt denne mangfoldige gruppe mennesker, som har vundet mit socialrådgiverherte.

## Hvornår startede du i »Gang i Gaden«?

Jeg havde min første dag i »Gang i Gaden« 3. januar 2023.

## Hvilke arbejdsopgaver har du?

Min funktion er daglig leder, og mine arbejdsopgaver spænder meget bredt. Jeg har bl.a. kastet mig over at planlægge, hvordan vi i endnu højere

grad end tidligere kan invitere frivillige kræfter ind i »Gang i Gaden« fællesskab, så vi sammen kan udvide vores tilbud af aktiviteter. Men størstedelen af min tid den første måned er gået med at danne relationer til de mennesker, som benytter »Gang i Gaden« samt alle vores gode samarbejdspartnere.

### Hvad var baggrunden for at åbne »Gang i Gaden«?

»Gang i Gaden« er Settlementets aktive værested, som har eksisteret siden 2007. Vi skaber meningsfulde fællesskaber, nye venskaber mellem mennesker, der lever i social udsathed. Gaden er en ny start i livet, et holdepunkt og et åndehul. Værestedet er med til at styrke den sociale inklusion og giver mennesker stabilitet i en til tider kaotisk hverdag.

»Gang i Gaden« var i 2019 lukningstruet, hvorfor vi gennemførte en kampagne, hvor alle investerede sig selv maksimalt og sikrede stedets eksistens. Mange betegner »Gang i Gaden«, som deres andet hjem, hvilket i bund og grund illustrerer, hvad baggrunden for at åbne »Gang i Gaden« var.

### Hvem finansierer »Gang i Gaden«?

»Gang i Gaden« er delvist finansieret gennem et driftstilskud fra Københavns Kommune og dels ved midler fra forskellige private og offentlige puljer og fonde.

### Gang i Gaden

Gang i gaden er Settlementets værested på Istedgade 114. Stedet har åbent mandag til fredag kl. 9-14.

Om morgenen serveres morgenmad, og kl. 12 serveres en varm ret til frokost. Begge måltider er gratis.



# Elektrokor Monument

Oplev sange af Depeche Mode, Duran Duran med flere opført i akustiske udgaver tilføjet elektroniske flader og brudstykker af klassisk kormusik.

Brønshøj Vandtårn udgør med sit monumentale rum en helt særlig ramme om koncerten, som understøtter de smukke arrangementer på fineste vis.

**Sted: Brønshøj Vandtårn**

**Pris: 130 kr.**

**Lør. 15. apr. 2023  
Kl. 20 - 21.45**



## *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.