



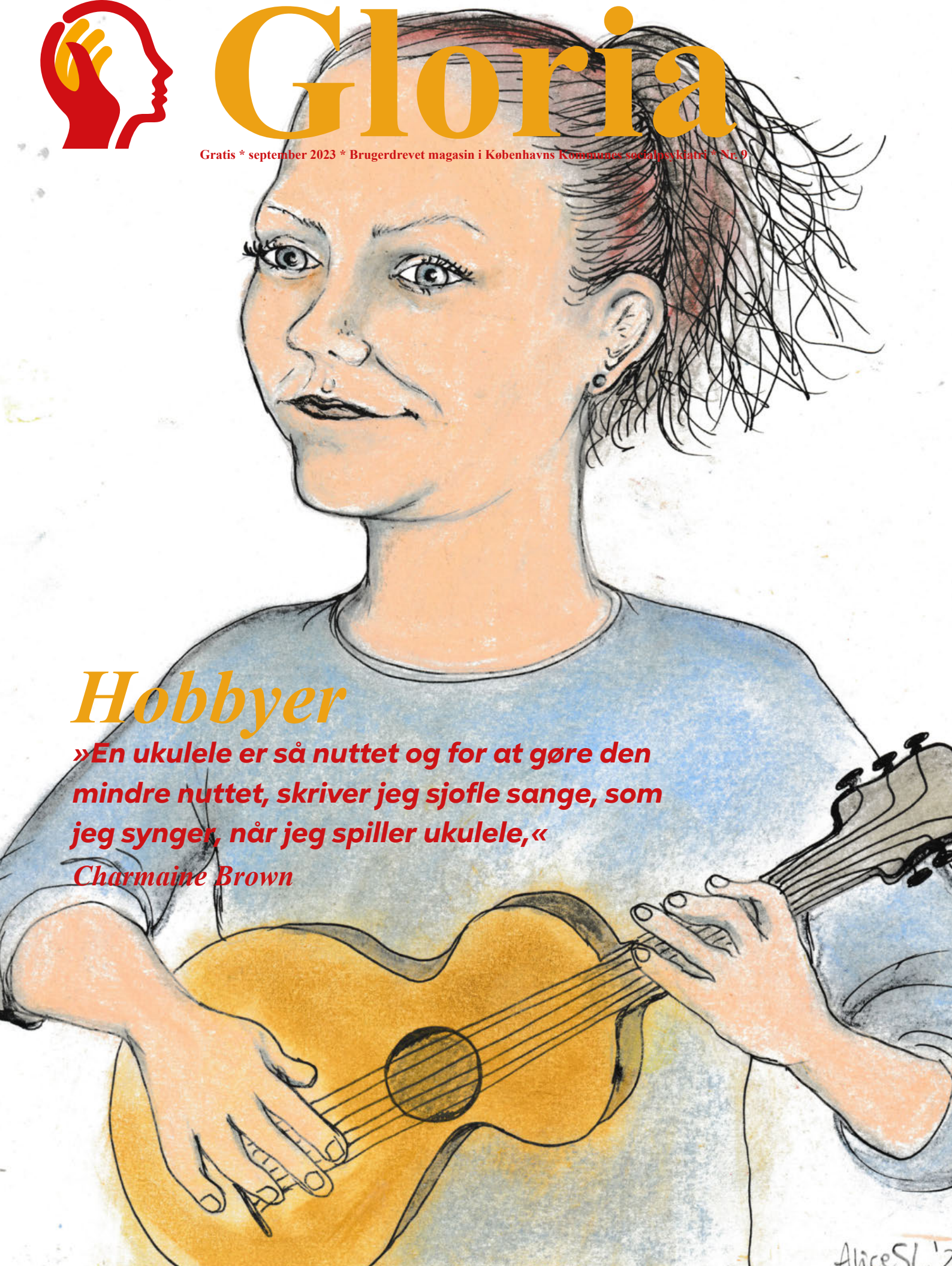
# Gloria

Gratis \* september 2023 \* Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 9

## Hobbyer

**»En ukulele er så nuttet og for at gøre den mindre nuttet, skriver jeg sjofle sange, som jeg synger, når jeg spiller ukulele,«**

**Charmaine Brown**



Alice S/ '12

# Gloria

## Redaktionen

### **Skribenter**

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen  
Katinka Grosspietsch Jensen

### **Korrektur**

Christina Andersen

### **Grafik**

Christina Andersen  
Benjamin Carter  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen

### **Fotograf**

Joan Joensen  
Katinka Grosspietsch Jensen

### **Redaktør**

Alexander Grau

### **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 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:  
[a603@kk.dk](mailto:a603@kk.dk)

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

**Følg os på Facebook og Instagram. Vi hedder Gloria Mediehus på begge.**

Forsidekarikatur: Charmaine Brown  
Forsidetegner: Alice S. Lassen

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret mandag den 2. oktober er fredag den 8. september**

## Kære læser

En interesse som man dyrker (som oftest i fritiden). Det er svaret, man får, når man slår "hobbyer" op i ordbogen.

Det med, at en hobby dyrkes i fritiden, blev vi nok alle i et eller andet omfang, især bevidste om under covid-pandemien – jeg gjorde i hvert fald. Her så jeg selv et Instagram-feed fyldt med alt fra hjemmestrikeri til surdejskulture i hobevis.

For mit eget vedkommende stod den på planteavl og et mislykket forsøg på at lære fransk.

Men hvad er det egentlig, der giver os mennesker lysten til at bruge vores fritid på noget, vi ikke får penge for? Det er netop det, månedens udgave af Gloria Magasin handler om: hobbyer.

På side 6 kan du blandt andet læse om Charmaine Brown, der bruger sine mange hobbyer som en hjælp til hendes symptomer.

Og hvilke øvrige psykologiske fordele har det at have en hobby? Det kan du blive meget klogere på, hvis du bladrer frem til side 10. Her kan du læse vores ekspert-artikel om netop de fordele.

Denne måneds magasin byder også på en reportage, der emmer af fællesskab, recovery og ikke mindst fodbold. Vi har snøret fodboldstøvlerne og været til træning med OMBOLD, som du kan læse om på side 32. Og er du mere til skønlitteratur, kan du på side 30 læse om, hvordan Læseforeningen skaber et rum for alle litteraturinteresserede.

Rigtig god læselyst.

*Alexander Grau*

*/Redaktør for magasinredaktionen*



# Indhold

## Tema

**06 Hobbyer er med til at holde Charmaine Browns positive symptomer i skak**

Læs Charmaine Browns personlige historie



**10 Det er godt for din psyke at have en hobby**

Psykolog og ph.d. Anne Kirketerp om hvordan hobbyer påvirker os



**28 Temaet i kulturen**

Kulturanbefalinger fra Gloria

---

## Uden for Tema

**30 Hos Læseforeningen kan du læse i præstationsfrie rum, hvor tanker og følelser kommer i spil**

Casper er også frivillig læseguide i Læseforeningen



**32 Fodboldfællesskab med plads til alle**

Reportage om OMBOLD



## Fejl og fakta

Sidste måneds forsidefoto var taget af Hjalte Biering og ikke Joan Joenson, som der ellers stod.

Lyt med på

# GLORIAS PODCAST

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

Du finder os der, hvor du lytter til dine podcasts - for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox. Søg blot efter Glorias Podcast.



Har du en idé til noget, vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din idé 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.

**Lyt med hver uge!**

Følg nyhederne på

# GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for socialpsykiatrien.

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 og andet indhold på Gloria Mediehus' Facebookside:  
Gloria Mediehus**



# Quiz

I denne udgave af Gloria-quizzen holder vi os til månedens tema, og du vil derfor få mulighed for at teste din paratviden om diverse hobbyer og fritidsbeskæftigelser - god fornøjelse!

**1. Hvad betyder det engelske ord hobby egentlig?**

1. Klatmaleri
2. Kæphest
3. Korsstingsbroderi

**2. Hvis man kan tale om klassikere indenfor hobbyernes verden, må det at samle på frimærker, eller filateli, med et halvfint ord, nok siges at tilhøre denne kategori, men hvornår udkom Danmarks første frimærke?**

1. Den 1. april 1651
2. Den 1. april 1751
3. Den 1. april 1851

**3. Den anden store klassiske indendørshobby, modeltog med tilhørende miniature-jernbaner, nu om dage nok mest dyrket af ældre mænd hvis vi skal være ærlige, er jo selvsagt opstået efter at de rigtige jernbaner og tog/lokomotiver kom til, men hvornår skete det i Danmark (med en togstrækning mellem København og Roskilde)?**

1. 1827
2. 1847
3. 1867

**4. Lad os komme udenfor en tur, få løbet lidt, sparket til en bold; i hvilket land blev fodbold, som vi kender det i dag, opfundet?**

1. Italien
2. Tyskland
3. England

**5. Vi løber videre, længere, uden bold, men hvor langt skal vi løbe før vi har løbet et maraton?**

1. 42,000 kilometer
2. 42,195 kilometer
3. 42,519 kilometer

**6. Efter at have løbet, tager vi de blå bånd på og hopper i vandet! Vi begynder simpelthen til svømning i vores lokale svømmehal. Vores lokale svømmehal er blot én blandt hvor mange andre svømmehaller i Danmark?**

1. 251
2. 398
3. 503

**7. Hvis vi bliver i vandet længe nok, er det ikke umuligt at vi ender med at blive så gode til at svømme, at vi bliver udtaget til at svømme for Danmark ved de olympiske lege, men hvor mange medaljer har danske svømmere egentlig vundet ved OL igennem tiderne?**

1. 8
2. 15
3. 26

**8. Det er på tide at få pulsen lidt ned, så vi smutter indenfor og begynder at male. Vi er langt fra de første, der har fået lyst til at udtrykke os med farver og figurer; de ældste kendte malerier findes i den franske *Grotte Chauvet*, men hvor gamle er de?**

1. Cirka 7000 år
2. Cirka 14.000 år
3. Cirka 32.000 år

**9. Efter at vi har færdiggjort vores mesterværk, begynder vi at strikke på livet løs. Det går snart op for os at det er muligt at danne utallige mønstre og strukturer i vores strik, men hvilket af disse tre er *ikke* navnet på et kendt strikkemønster?**

1. Syvstriik
2. Glatstriik
3. Perlestriik

**10. Et hurtigt spørgsmål på falderebet: Hvad er baldyring og udsyning to ældre betegnelser for?**

1. Hækling
2. Broderi
3. Hjemmestriik

**Svarene findes på side 13**

# Hobbyer er med til at holde Charmaine Browns positive symptomer i skak

**TEMA**

af Christina Andersen • foto: Joan Joensen

---

***Charmaine Brown blev i 2012 diagnosticeret med paranoid skizofreni. I dag er hendes symptomer begrænsede på grund af medicin og hendes hobbyer, som afleder hendes tanker fra angst, tankemylder og negative tanker.***

---



En af Charmaine Browns hobbyer er at skrive sjofle sange, som hun synger, når hun spiller Ukulele.

Allerede som barn havde Charmaine Brown hobbyer. Hun gik til spejder som 6-årig og tegnede allerede dengang meget.

I dag hvor spejderuniformen er lagt væk, tegner Charmaine Brown stadig meget, og det hjælper hende en hel del.

»Tegningerne afleder mine tanker fra tankemylderet, angst og negative tanker,« fortæller Charmaine Brown, som i dag er førtidspensionist.

Da Charmaine Brown var barn, brugte hun blyant og papir, når hun tegnede. I dag har hun skiftet

det ud med en Ipad. Hun tegner stadig meget og har blandt andet tegnet til en børnebog.

## **Musikken i hendes liv**

Selvom tegningerne fylder en del i Charmaine Browns liv, har hun plads til andre hobbyer - for eksempel at spille musik.

Hun tager ud at spille til open mic-aftener, på gaden eller til private arrangementer med sin ukulele og har hele 8 ukuleler hængende hjemme på sin væg.

Sangene hun synger, når hun spiller, skriver hun selv. Sangene er sjofle, og det er de af en bestemt grund.

»En ukulele er så nuttet og for at gøre den mindre nuttet, skriver jeg sjofle sange, som jeg synger, når jeg spiller ukulele,« siger Charmaine Brown.

Selvom det at spille ukulele fylder i hendes liv, hører hun ofte lp'er, som hun også samler på.

»Det er forholdsvist nyt, at jeg samler på lp'er. Jeg har anskaffet mig en pladespiller, og jeg må købe 2 lp'er om måneden, ellers tager det overhånd,« fortæller Charmaine Brown.

Udover risikoen for at købe for mange LP'er, er der dukket en anden slagside ved at lytte til musik op.

»Når jeg hører musik, hvilket jeg gør ofte, hører jeg de samme 20 sange igen og igen og mine venner er ved at blive idioter af det,« fortæller Charmaine Brown.

### Hækling under indlæggelse

En af de mange hobbyer, Charmaine Brown også har, er hækling. Hun begyndte at hække under en indlæggelse på Middelfart psykiatrisk afdeling i 2011. På afdelingen sad en gruppe kvinder og hækede. En dag spurgte de, om hun ville være med. Hun svarede i første omgang nej, da hun ikke kunne hække, men da de gerne ville lære hende det, sagde hun ja til at være med i hæklegruppen, og hun har hæklet siden.

»Så fik vi et lille hæklefællesskab, og to af dem ser jeg stadig i dag,« fortæller Charmaine Brown.

Som psykisk sårbar har man ikke altid så meget selvtillid, og det at kunne vise nogle ting frem, man for eksempel har hæklet, kan give ens selvtillid et nøk opad.

»Det at man kan sige: Se det har jeg lavet! Det booster ens selvtillid,« fortæller Charmaine Brown.

### Symptomer

I sine yngre dage havde Charmaine Brown hele viften af positive symptomer. Høre-, smage-, lugte-, føle- og synshallucinationer. I dag får hun medicin, som tager 99 % af symptomerne. Hun døjer dog stadig med negative symptomer som træthed, social isolation og nedsat koncentration. Af og til får hun også angst og tankemylder, og så hjælper det at tegne.

Charmaine har et naturligt system, hvor hver af hendes hobbyer spiller nogle helt særlige roller,

når hendes sygdomssymptomer viser sig:

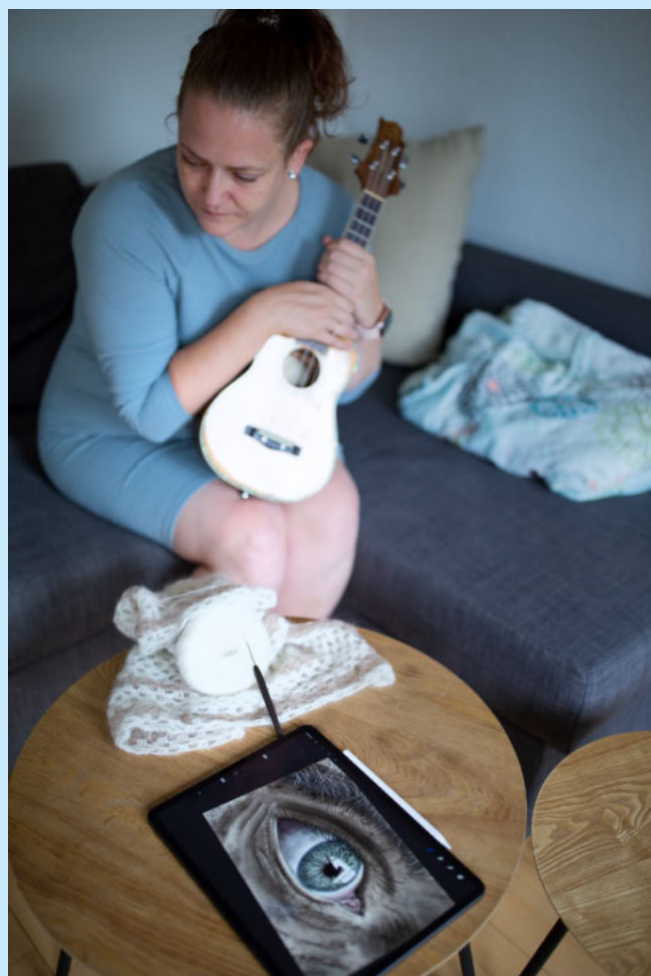
»Når jeg bliver depressiv, tegner jeg, og er jeg up-beat, spiller jeg musik,« fortæller Charmaine Brown.

Uden sine hobbyer ville hun kede sig. Hun har ikke noget fjernsyn, men læser mange bøger. Hendes hjerne ville gå død, fortæller hun.

### Hobbyer, ja tak

Charmaine Brown anbefaler, at man får en hobby, hvis ikke man allerede har en. For der er mange fordele ved at have en eller flere hobbyer, mener Charmaine Brown.

»Det tager noget tid fra din dag, som bliver brugt på noget brugbart, noget der giver noget. Det gavner din psyke på en god måde, og du bliver et gladere og mere velafbalanceret menneske af at have hobbyer,« siger Charmaine Brown.



Udover at spille ukulele og synge, hækler og tegner Charmaine Brown også.

# LEG MED LER OG SKAB BILLEDER PÅ PAPIR

Hver anden torsdag kl. 13-15 (ulige uger) i Svendborggade 3 på Østerbro

Vi sænker tempoet, skruer op for roen og fordybelsen, og øver os i at iagttage hvilke udtryk der opstår, når en opløsning af vand og ler kommer på papir.

Legen, eksperimentet og processen er vigtigere end resultatet og alle kan være med.



'Lerbilleder' af Helene Callesen

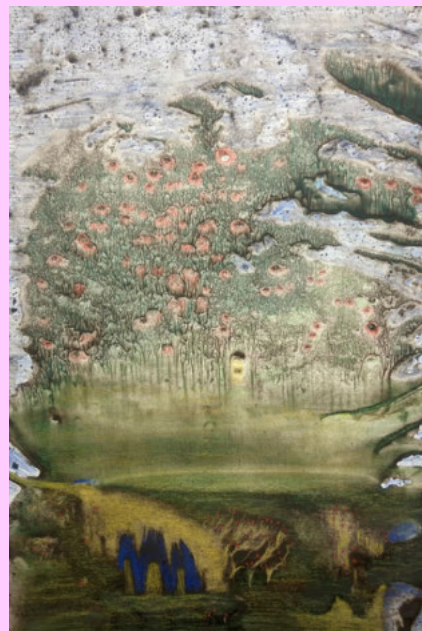
Kontakt os hvis du vil vide mere og husk at melde dig til senest kl. 10 på dagen

telefon: 3057 9767

mail: [teammodpaalivet@sof.kk.dk](mailto:teammodpaalivet@sof.kk.dk)

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

TEAM MOD PÅ LIVET



Kom til højtlesning  
og kagehygge på



**Mandag den 2. oktober klokken 15-17.**

Vi læser højt af digte og noveller - du er velkommen til selv at tage tekster med. Sammen hygger vi med kaffe/te og kage. Der er mulighed for at se skolen, samt møde nogle af skolens elever og undervisere.

**Arrangementet er gratis.**

**Tilmelding:**

Senest den 27. september til kontoret -  
Skalbakken 17, 1. i Vanløse. Tlf 2492 4503.

Lille  
**SKOLE**   
**VOKSNE**



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Gloria



# Sex & *brevkasse* parforhold

## Kære Brevkasse

»Jeg kan ikke blive tændt på grund af medicin. Hvad gør jeg?«

## Hilsen anonym



**Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi.**

Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



**Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut.** Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen. Tidligere journalist, der har skrevet om seksualitet/samliv og seksuelle subkulturer i 25 år.

## Kære anonym

For det første skal du altid snakke med din læge, om den medicin du får, og særligt hvis du har bivirkninger, der påvirker dit sexliv. Mange slags psykofarmaka og andet medicin, har stærke bivirkninger, der kan påvirke seksualiteten, men typisk er det ikke noget, du bliver orienteret om, når du får det.

Det er sjældent en prioritet hos psykiater/læge, at du har et velfungerende sexliv, da de sjældent tænker på den del som en del af den generelle sundhed. Men dit intimliv er faktisk rigtig vigtigt for din generelle sundhed, og din generelle sundhed påvirker dit intimliv. Det er to sider af samme sag og skal naturligvis prioriteres. Så det første du gør, er at finde ud af om du kan få noget medicin, der ikke har så kraftige bivirkninger. Det hører du din læge/psykiater om. Han/hun vil muligvis se forvirret ud, da en af de misforståelser jeg ofte hører er, at nogle mennesker tror, at folk med diagnoser ikke også har en seksualitet. Men det har man naturligvis. Vores intimitetsbehov er universelt.

Hvis der kan gøres noget medicinsk, så er det godt at starte der, men langt mere vigtigt er det at tænke over, hvad du har brug for, når du skal fungere seksuelt. Vi mennesker er venedyr og har det med at have sex på den samme måde hele livet. Typisk som vi havde første gang som 17-årige. Men vores seksualitet kan foldes rigtig meget ud. Gør det langsommere, hurtigere, anderledes, et andet sted, på en helt ny måde. Start med dig selv. Sexlegetøj og onani er den bedste måde at lære sig selv at kende på, og det er vigtigt, når du skal snakke med din partner om, hvad du godt kan lide seksuelt. Og så husk at penetration og orgasmer, kun er toppen af isbjerget her. Hele intimspektret fra at holde i hånden, til at smile til hinanden, til at huske at anerkende hinanden som mennesker er mindst lige så vigtigt.

Jeg mangler en del oplysninger for at kunne være mere præcis, men husk på at de fleste af os kun lærer ti procent af vores seksualitet at kende. Vi kan meget mere, så gå på opdagelse alene og med en partner.

## Bedste hilsner fra Bastian

# Det er godt for din psyke at have en hobby

**TEMA**

af Anne Reus Christensen

*Man kan opleve flere positive effekter på psyken, når man har en hobby. Det kan blandt andet give en tiltrængt pause fra negative grublerier, og man kan føle sig mere kompetent og selvstændig.*



»Når man oplever, at de tre grundlæggende psykologiske behov bliver dækket, så har man en oplevelse af, at det er en passion, og jo mere man laver, jo mere mental trivsel vil man opleve,« siger psykolog og ph. d. Anne Kirketerp.

Hver fjerde af os har en hobby. Det kan der være mange grunde til, men ud fra et psykologisk perspektiv, er der nogle konkrete behov, vi kan få tilfredsstillet, når vi dyrker vores hobbyer. En af dem, der har forsket i, hvad hobbyer gør for

os mennesker, er psykolog og ph.d. Anne Kirketerp.

»Mange kan opleve tre grundlæggende psykologiske behov blive dækket ved det at have en hobby. Det er behovet for at føle sig kompetent,

Gloria

behovet for at føle samhørighed med andre, eller behovet for selvstændighed. Mange kan desuden opleve, at en hobby kan give en tiltrængt pause fra negative grublerier. Det er det, der er det gavnlige for psyken ved at have en hobby,« fortæller Anne Kirketerp.

### Det gør hobbyer for os

Der er flere fordele ved at have en hobby.

»Når man oplever, de tre grundlæggende psykologiske behov blive dækket, så har man en oplevelse af, at det er en passion, og jo mere man laver, jo mere mental trivsel vil man opleve,« siger Anne Kirketerp.

Desuden kan det, at vi for en stund bruger hele vores opmærksomhed på en ting uden for os selv give os en tiltrængt pause fra os selv og de negative tanker, vi kan have.

»Man kan hente energi ved at fordybe sig i en hobby. Det kan føles vidunderligt,« siger Anne Kirketerp.

Vi kan måske godt af og til længes efter at lave ingenting, men der sker bare det, at når vi laver ingenting, så starter vores bekymringsnetværk i hjernen. Det vil sige, at vi får ikke ret meget afslapning ud af at lave ingenting. Så vi grubler for eksempel over, at vores liv ikke er godt nok, eller tænker: "jeg burde også gøre rent".

»Så man skal prøve at fokusere sin opmærksomhed på noget man faktisk kan gøre noget ved. En pause fra alle de her negative grublerier, man kan have,« siger Anne Kirketerp.

Det er det, hobbyer og aktiviteter gør for os. Det giver os mulighed for midlertidigt at slukke det her netværk inde i hjernen, eller det område i hjernen som kan kaldes bekymringsnetværket.

### Hvad er en hobby?

Per definition er en hobby noget, man ikke skal leve af. Det er noget, man gør, fordi man har lyst til det. Selve aktiviteten er belønning, så det har rige mennesker altid kunnet gøre. I tidligere tider i adelen kunne en hel gruppe af mennesker ikke behøve at arbejde, men kunne lave ting for deres egen fornøjelses skyld. Det har haft den betydning, at det de foretog sig, ikke var noget, de skulle tjene penge på, men det var noget, de gerne ville.

Så det er først de sidste 80 år, hvor vi har fået mere fritid uden for arbejdet, at vi er begyndt at spekulere i, hvad vi skal gøre med vores fritid.

»Alle mennesker har brug for at lave noget, hvor vi oplever eller præsterer noget, og som bidrager til, at vi føler os meningsfulde og kompetente. Vi

har også brug for at opleve, at vi betyder noget,« siger Anne Kirketerp.

Og det er de behov, en hobby kan hjælpe med at få opfyldt. De behov har vi også, selvom vi måske ikke kan arbejde på grund af sygdom, og derfor synes, at vi har meget tid tilovers.

### Hvordan man kommer i gang med en hobby

»Når man skal finde en hobby, så handler det om at spørge sig selv om: Er der noget i mit liv, jeg er god til?« siger Anne Kirketerp.

Det næste spørgsmål er: 'hvad får du energi af?' Der kan være ting, man er god til, som man ikke får energi af.

»De steder hvor der er overlap, altså ting man både er god til og får energi af, det er det felt, man skal begynde at afsøge for at bringe de to kvaliteter i livet frem,« siger Anne Kirketerp.

Det vigtige er i starten, at man skal have nogen succeser, så man får nogle positive følelser og oplevelser. Det vil sige, at det skal være overkommelige projekter i starten. Så når man er nybegynder, skal man gerne have en succes inden for de første ti minutter. Det skal altså være et lille projekt, som har det, der hedder 'høj struktur'. Det vil sige, det skal være meget velbeskrevet trin for trin, hvordan man går frem, så man oplever, at man forstår instruktionen.

»Det gælder om, at man hurtigt får denne her oplevelse af, at man gerne vil lave noget mere,« siger Anne Kirketerp.

Kunsthåndværker, håndarbejds lærer, psykolog og ph.d. i foretagsomhedsdidaktik. Hun har gennem de sidste 34 år arbejdet med håndarbejde, håndværk, psykologi og foretagsomhed.

Med afsæt i den baggrund og hendes akademiske baggrund, har hun udviklet en ny retning inden for positiv psykologi, der hedder "craftpsykologi". En teori, der beskriver de positive effekter, ved at have en hobby, såsom et håndarbejde, og hun har skrevet flere bøger om emnet.

Det er hendes passion at fremme respekten for det, som håndarbejde eller håndværk kan gøre for vores trivsel og livsglæde. Ligeledes at sikre foretagsomme mennesker i alle områder af vores samfund.

**Kilde: [annekirketerp.dk](http://annekirketerp.dk)**

# VIGDIS + NV-4

Der venter en koncertoplevelse ud over det sædvanlige, når vokalsemblet VIGDIS' skønne vokaler og NV'4's elektroniske lydunivers fører publikum gennem søvnens cyklus.

## SOM I DRØMME

Brønshøj Vandtårn danner i efteråret 2023 rammen om koncertrækken SOM I DRØMME, der sætter drømme i fokus.

Korets skønne vokaler og NV'4's elektroniske lydunivers fører publikum gennem søvnens cyklus; fra den indledende overgang til sovende tilstand, over de fragmentariske sanseindtryk og synsbilleder, der udspiller sig i drømmestadiet, til den lille opvågning, førend hele seancen gentager sig.

Alt sammen under kyndig ledelse af dirigent Marcel Gaul.

**Brønshøj Vandtårn**

**PRIS: 90 kr.**

**DATO & TID:**

**Fre. 06. okt. 2023**

**Kl. 19.30 - 20.15**

Følg Gloria 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.



# Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i september.

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

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

## Glorias kommende temaer

Oktober

Grænser

Udkommer  
2. oktober

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

November

Historisk psykiatrisk  
behandling

Udkommer  
6. november

# Aktiviteter i september

## Kompasset

Ligger på Amager

### Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.00-12.00: Flow yoga
- 12.30-13.30: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13:30-15:30: Nørklerier - strik, hækling og bederi
- 14:00-16:00: NADA, for brugere og pårørende
- 14.30-15.30: Open Gym - få gode råd og input til din træning

### Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-12.00: Haveglæde
- 10.30-12.30: Kickstart din krop
- 12.30-15.00: Brætspilcafé
- 13.30-15.00: Kursus i social færdighedstræning.

**Opstart i uge 43**

14.00-15.30 Rygestopkursus. **Opstart den 5. september**

### Onsdage

- 12.30-14.00: Billard og pool
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 14.00-15.00: Dans

### Torsdage

- 9.45-10.30: Blid bevægelse og afspænding
- 10.30-14.00: NaTur for alle - tur på Fælleden **den anden torsdag i måneden**
- 14.00-15.30: Puls og styrke
- 14.00-16.00: NADA
- 18.00-20.00: Rollespil

### Fredage

- 10.30-12.00: Kickstart din krop
- 11.00-12.30: Kursus Tankens kraft. **Første gang den 20. september**
- 12.00-15.00: Det kreative hjørne
- 13.00-13.30: Stolegymnastik
- 13.30-14.30: Træningshold

### NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-in NADA, at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Book tid hvis du skal have hjælp til E-boks, eller hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

## Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

### Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

### Tirsdage

13.00-14.30: Muld & Mennesker. Frisk luft og kaffe i Lersøgrøftens Integrationsbyhave. Vi mødes i haven. Husk varmt tøj ●  
13.00: NADA med te. ●

### Onsdage

13.00-14.30: Kaffe & Kongespil. Vi mødes i Fælledparken foran Pavillionen ●

### Torsdage

13.00-15.00: Leg med ler - billeder på papir. Den 14. og 28. september ●

### 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 dagen

## Ungehus Cph

### Mandage

09.30-11.00: Morgenmad  
12.00-13.00: Frokost  
13.00-15.00: Brætspil i caféen  
13.00-15.00: Træning  
18.00-19.30: Fællesspisning  
17.00-18.00: Studiestøtte

## Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

### Tirsdage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30: Yoga
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning
- 17.30-18.30: Stemmehørergruppe (lige uger)

### Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Madkursus
- 13.00-15.00: Temasport:
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United
- 16.00-20.00: Café Rød Sol. Frivillige fra Røde Kors holder aften-åbent i huset.

### Torsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada i caféen
- 10.30-12.00: Gruppeforløb om vaner, velvære og nærvær ●
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Krea ●

### Fredage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada i sanserummet
- 10.15-12.00: Træning
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den **første fredag i måneden**
- 14.00-15.00: Urban Gardening

### NB:

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

- Vi kører med månedlige temaer: .
- Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

## Pinta

Ligger i Vanløse

### Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: Mental wellness drop-in
- 12.30-14.00: Social café
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.00: Natur- og haveforløb ●

### Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00: Mindful gåture i naturen ●
- 13.00-14.00: Blid bevægelse og afspænding
- 13.00-14.30: Teaterforløb. **Opstart til efteråret** ●

### Onsdage

- 11.15-13.15: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag. **Opstart til oktober** ●
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere. **Sidste onsdag i måneden**
- 14.30-15.30: Udendørs fysisk træning ●
- 14.30-15.30: NADA ●

### Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 11.30-12.00: Meditation
- 13.00-15.00: Fotokursus ●
- 13.00-15.00: Selvværds kursus ●

### Fredage

- 10.00-11.30: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.00: Pilates ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

# Aktiviteter i september

## Ottilia

### Ligger i Valby

#### Mandage

10.00-11.00: Udendørs fysisk træning i Søndermarken

10.00-12.00: Mindfulnessforløb ●

12.30-14.30: Social færdighedstræning ●

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valbykulturhus ●

#### Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

10.00-14.00: Kend din by ●

10.30-12.00: NADA ●

13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse ●

#### Onsdage

11.30-14.00: Madlavningskursus ●

12.00-14.00: Hygge og boldspil for alle

12.00-14.00: Selvværds kursus ●

13.00-15.30: Keramik ●

#### Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik ●

10.00-12.00: Find eller gengind dit gode hverdagsliv ●

13.00-15.30: Strik og samvær ●

13.00-15.00: Hjerne-gymnastik. ●

#### Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●

10.00-12.00: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag ●

12.15-14.30: Nada og andre beroligende metoder

#### OBS!

Grundet ferie i august er skemaet kun vejledende. Ring til Ottilia for nærmere information

#### NB:

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

● Tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

## Kontakten

### Ligger i Bystævneparken, Brønshøj

#### Mandage

Lukket

#### Tirsdage

13.00-14.00: Fællessang og musik

14.30-16.00: NADA

#### Onsdage

Lukket

#### Fredage

13.00-16.00: Tegning

14.30-15.45: Spil

14.00-15.00: Fællessang

## WeShelter Offsides sociale haver

### Ligger på Bispebjerg

#### Tirsdage

Den 5., 12., 19., 26. september klokken 11: Yoga. I tilfælde af dårligt vejr foregår det indendørs ●

Den 19. september klokken 13: Koncert med Shubidua i haven

#### Onsdage

Den 6. september klokken 11: Salater med spiselige blomster ●

Den 13. september klokken 11: Binding af bæredygtige blomsterbuketter ●

Den 13. september klokken 13.00: Oplæsning af novelle-digte af Josefine fra læseforeningen ●

Den 20. september klokken 11: Te, urter og urtete ●

Den 27. september klokken 13.00: Oplæsning af novelle-digte af Josefine fra læseforeningen ●



## WeShelter Offsides sociale haver

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

## ASPA

Ligger på Nørrebro

### 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: Filosfigruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

### Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Samtalegruppe om hverdagen ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●

## ASPA

### Onsdage

- 11.15-12.15: Hørespilsgruppe ●
- 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 ●
- 15.30-20.00: Torsdagscafé ●
- 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 ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

### Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

### Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-19.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
- 15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" i lige uger ●

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 september

## Kontakcentret Vesterbro

### Mandage

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

### Tirsdage

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

### Onsdage

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

### Torsdage

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

## Pegasus

### Ligger i København SV

### Mandage

- 10-15: Åbent samværstilbud
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

### Tirsdage

- 10-15: Åbent Samværstilbud
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 11.00-14.00: Kom og vær med til KREA
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

### Onsdage

- 10-15: Åbent samværstilbud
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 10-15-11.15: Gåtur i lokalområdet - rute planlægges hjemmefra.
- 11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab
- 17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

### Torsdage

- 10-15: Åbent samværstilbud
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 11.00-12.00: Læsegruppe ●
- 11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre
- 13.00-14.30: Bordtennis - alle kan være med. Ingen tilmelding

### Fredage

- 10-15: Åbent samværstilbud
- 10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød
- 11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre

● Pause henover sommeren, opstart ukendt, kræver tilmelding

● Pause henover sommeren, starter igen torsdag den 14/9

## Nabocenter Amager

### Mandage

- 12.00-13.00: Fællesfrokost
- 14.00-15.30: Krea i krea-rummet
- 14.00-15.00: Digital førstehjælp
- 16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●
- 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**
- 13.00: Fælles gåtur
- 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 - **første torsdag i måneden**

### Fredage

- 11.00-13.00: Socialrådgivning
- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

### Søndage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

## Café Rose

### Ligger i København SV

### Mandage

- 10.00-14.30: Det kreative hjørne

### Tirsdage

- 13.30-14.30: Grønne fingre **udgår ved fællesmøde**
- 13.30-15.00: Samvær eller tur. Hold øje med opslag.
- Udgår ved fællesmøde**
- 14.00-15.00: Fællesmøde **den første tirsdag i måneden**
- 16.00-20.00: Kursus - Nem Grøn Mad ●

### Onsdage

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

### Torsdage

- 10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.
- 10.00-14.00: NADA
- 10.00-14.00: Hjælp til IT og til at læse post
- 12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

### Fredage

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

### NB:

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

# Aktiviteter i september

## Mamma Mia

Ligger på Utteslev Torv i København NV

### 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
- 11.00-19.00: 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
- 14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet
- 14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn
- 13.15-14.15: Kvindegrupe i *lige uger*.
- 16.00-17.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Onsdage

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

### Torsdage

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

## Mamma Mia

### Torsdage

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

### Fredage

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

### Lørdage og søndage

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

### NB:

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

- Tilmelding kræves på 60 55 56 01
- Tilmelding kræves

## Muhabet

### Ligger på Nørrebro

#### Mandage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.00-14.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.15: Fælles frokost

#### Tirsdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-14.00: Fælles morgenmad
- 12.00-17.00: Udflugt (læs mere nedenfor)
- 13.30-16.00: NADA-behandling

#### Onsdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.00-14.30: Smykkeværksted
- 14.30-15.15: Fælles frokost

#### Torsdage

- 12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 14.30-15.15: Fælles frokost
- 15.30-20.00: NADA-behandling
- 17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

#### Fredage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 14.30-15.15: Fælles frokost

#### Udflugter i september:

- 5. september: Assistens Kirkegaard ●
- 12. september: Naturpark Amager – Vilde bær og pandekager ●
- 19. september: Karens Minde Aksen, skybrudssikringsanlæg og kaffe hos Mona ●
- 26. september: Naturpark Amager – Find ro i naturen ●

#### Særlige arrangementer i september:

- 2. september-3. september (16.00-10.00): Nat i Naturpark Amager – bålmad og overnatning i telt eller hængekøje ●
- 19. september (13.00-16.00): Vi laver syltetøj og bager pandekager over et bål i Muhabet
- 29. september: Frivillig Fredag – åbent hus
- 29. september: Cafèaften med fællesspisning, musik og dans

## Muhabet

### NB:

Alle aktiviteter kræver, at du er fast gæst i Muhabet, det bliver du via en forsamtale.

- Tilmelding kræves

# Aktiviteter i september

## Aktiviteter med brugerbetaling

### ASPA

Ligger på Nørrebro

#### 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

Ligger i Vanløse

#### Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde  
10.00-12.00 Tegning og maling  
10.00-12.00 Blid bevægelse  
12.45-14.45 Tegning og maling  
12.45-14.45 Bevægelse og afspænding  
12.45-14.45 IT-værksted for alle  
12.45-14.45 Papirblomster (4 gange fra 4/9)

#### Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning  
10.00-12.00 Litteratur  
10.00-12.00 IT-værksted for alle  
10.00-12.00 Matematik – lær at regne  
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

### Lille Skole for Voksne

#### Onsdage

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

#### Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde  
10.00-12.00 Engelsk for fortsættere  
10.00-12.00 Kunsthistorie  
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

Traveturshold – kontakt kontoret for info (dage og pris fastsættes i august)

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

#### NB:

Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)

Et fag koster 650 kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 975 kr hvis du bor i en anden kommune.

## Aktiviteter med brugerbetaling

### Mamma Mia Skolen

Ligger på utterslev Torv i København NV

#### MANDAG

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

#### TIRSDAG:

- 11.15-12.55: Kropsbevidsthed ●
- 16.00-18.35: Hjemmelavet mad ●

#### ONSDAG:

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

#### TORSDAG:

- 10.00-10.45: Samspil ●
- 11.00-12.40: Guitar ●
- 11.10-12.50: IT ●
- 12.50-14.30: Digital foto ●

#### FREDAG:

- 11.00-13.00: Kreativ skrivning ●
- 13.10-14.40: Sang ●

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

### Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

#### 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.

# Aktiviteter i september

## Aktiviteter med brugerbetaling

### Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

#### 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 Springbord
- 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: 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

### 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:

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.



# 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: 09.30-16.00  
Tirs: 09.30-16.00  
Ons: 12.00-16.00  
Tors: 09.30-15.00  
Fre: 09.30-15.30

### Caféens åbningstider:

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

## We Shelter

### Pegasus

Enghavevej 110  
2450 København SV  
Tlf.: 22 89 06 09

### Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

---

## 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

# Adresser og åbningstider

## ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N  
Tlf: 35 30 17 28

### Åbningstider:

**uge 27:**

**Uge 28-31**

Man-tors: 10.00-21.00  
10-18

Fre-søn: 12.00-17.00  
12-17

## ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N  
Tlf.: 35 30 17 26

### Åbningstider:

**uge 27 og 31**

**Uge 28-30**

Man: 09.00-16.00

Weekendfælles-

Tirs: 09-18.00

skabet holder

Ons: 09-16.00

åbent

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: 10.00-15.00

Tir: 13.30-15.30

Ons: 12.30-14.00

Tors: 10.00-14.00

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 un-  
dervisning 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

### Åbningstider:

Man-tors: 10.00-15.00

## Muhabet

Bragesgade 8C,  
2200 København N  
Tlf.: 36 72 65 83

[muhabet@muhabet.dk](mailto:muhabet@muhabet.dk)

### Åbningstider:

Man-ons: 12.00-17.00

Tors: 12.00-16.30

Fre: 12.00-17.00

## Kontakten

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

### Åbningstider:

Man og ons: Lukket

Tirs, tors og fre: 13.00-15.45

# PROJEKT PSYKOSE

**Vi ønsker at indsamle personlige psykosefortællinger for at afstigmatisere mennesker med psykoseerfaringer.**

Håbet er, at vores samling af fortællinger ender i et format, som giver mest mulig forståelse og viden til omverdenen om, hvad en psykose er.

Fortællingen skal leveres på skrift, en til tre A4-sider. Alle fortællinger vil være anonymiseret.

For bidrag eller spørgsmål, kontakt:

Stephanie: [pepsimax82@outlook.com](mailto:pepsimax82@outlook.com)

Adam: [al@askovfonden.dk](mailto:al@askovfonden.dk)

**ASPA**  
**ASKOVFONDEN**

## Madkurser på Café Rose

September, oktober, november og december

Er madlavning en udfordring for dig eller savner du inspiration til din madlavning, har du her i efteråret mulighed for at deltage i forskellige typer kurser.

**Sanke i Sydhavnen:** D. 21. og 22. september kl. 10-14

**Svampetur i Hareskoven:** D. 12. og 13. oktober, kl. 9:50-14

Vi skal ud og samle urter, bær, svampe og nødder og dagen efter vil vi sammen tilberede dem. Husk praktiske sko og tøj efter vejret, da vi skal være ude hele den første dag.

**Bælgfrugternes dag.** D. 29 september kl. 10-14

Vi får besøg af Cecilie fra Meyers Madhus, som vil introducere os til bælgfrugternes verden og gøre os klogere på hvilken mad vi kan lave med kikærter, linser og bønner.

**Grøn Mad, - solo og til gæster:** Tirsdage kl. 16-20. Et kursusforløb som strækker sig over 6 gange. Første gang d. 24. oktober.

Alle kurser foregår på Cafe Rose, og enkelte kræver <sup>27</sup> en lille egenbetaling. Fanger en af disse kurser din interesse er du velkommen til at kontakte os for at høre nærmere eller tilmelde dig.

Marianne tlf. 23 67 26 25 / Rikke tlf. 40 49 32 47

# Temamet i kulturen



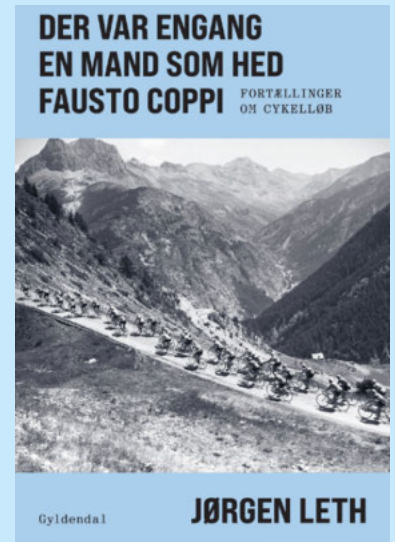
af Jesper Thorlund Nielsen

**'Temamet i kulturen' er magasinet Glorias nye faste indslag, hvor vi i hvert nummer anbefaler tre kulturprodukter, der omhandler eller har relation til månedens tema. I denne måneds udgave har vi fundet tre gode bud på, hvordan du i kulturens verden kan læse, se og lytte dig klogere på hobbyer. God fornøjelse!**

## 'Der var engang en mand som hed Fausto Coppi' af Jørgen Leth

Her til sommer er jeg blevet bidt af en gal cykelrytter! Det lyder vildt, men jeg kan heldigvis berolige dig med, at det ikke skal forstås bogstaveligt. Jeg tænker, at jeg ikke er den eneste, der har fulgt med i dette års Tour de France, og måske endda fået lyst til at læse om cykelsportens dramaer. Hvis dette også gælder dig, kan jeg varmt anbefale 'Der var engang en mand som hed Fausto Coppi'. Det er en samling af Jørgen Leths fremragende skrivelser om cykelsporten gennem tiderne, udvalgt i samarbejde med den ligeledes fremragende skribent, Bastian Emil Goldschmidt. Forlaget beskriver bogen således: »Jørgen Leth har gennem et helt liv skrevet om cykelløbets store øjeblikke, om forførelse og undergang, stjerner og vandbærere, rasende rivaliseringer og vilde martyrier. I samarbejde med forfatter og cykelkommentator Bastian Emil Goldschmidt samler han her tekster fra hele forfatterskabet – og lægger helt nye fortællinger til.«

'Der var engang en mand som hed Fausto Coppi' er udkommet på forlaget Gyldendal i 2023 og kan købes i boghandler landet over, samt lånes på dit lokale bibliotek.



## 'Verden er uskarp' af Iben Haahr Andersen

'Verden er uskarp' er en dokumentarfilm om de fire danske fotografer Else Tholstrup, Nanna Bisp Büchert, Marianne Engberg og Tove Kurtzweil, der alle igennem et langt liv har arbejdet med at udtrykke sig, og indfange fortællinger om verdenen, i billeder. Hvis du går rundt med en lille fotograf i maven, eller skulle du allerede have fotografi som hobby, er denne dokumentar en oplagt kilde til inspiration, og en mulighed for at lære fra nogle af de bedste. Christian Monggaard, filmanmelder på Dagbladet Information, beskriver filmen således: »Fire fremragende, danske, kvindelige fotografer portrætteres poetisk og empatisk i Iben Haahr Andersens nye, fine dokumentarfilm.« 'Verden er uskarp' havde premiere i 2022 og kan ses gratis på [www.filmstriben.dk](http://www.filmstriben.dk)

## 'Modigt Maleri' ved Heidi Simonsen

'Modigt Maleri' er en fin lille podcast om at være kunstmaler på hobbyplan. Værten på podcasten, Heidi Simonsen, deler med rund hånd ud af sine erfaringer. Hun kommer blandt andet med konkrete, brugbare råd til, hvordan man kommer i gang med at male. Hvordan man omsætter inspiration til kunstværk, samt hvad man kan gøre for at blive mere synlig på sociale medier, få udstillet sine værker, og eventuelt få solgt sine billeder, hvis man skulle have mod på det. Heidi Simonsen arbejder i øjeblikket på nye episoder af podcasten, som blandt andet kommer til at handle om hendes personlige erfaringer med psykiske udfordringer og recovery.

'Modigt Maleri' kan høres Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Google Podcast, samt på [www.modigtmaleri.dk](http://www.modigtmaleri.dk)



# NEIL YOUNG - AFTEN

## MED IVAN SAND & RUST

Ivan Sand, Olav Poulsen, Georg Olesen og Mik Schack fremfører fremragende og meget personlige fortolkninger af sange fra Neil Youngs musikalske univers. De favner både de akustiske og elektriske sider af Neil Youngs musik med hengivenhed og indlevelse i ét både inderligt og medrivende show. Fra helt stille ballader, til det eksplosivt rockende.

Torsdag d. 12.10.23  
kl. 20-22  
Kulturhuset Pilegården  
Brønshøjvej 17  
2700 Brønshøj  
PRIS: 160 kr.

*Du vil forundres over den dedikation og indlevelse, disse tre fremragende musikere leverer i deres helt unikke fortolkninger af den uforglemmelige musik, skabt af én af rockens vigtigste sangskrivere. Neil Young har sin helt egen monumentale plads blandt de største i den amerikanske musikhistorie. Fra begyndelsen af tresserne til i dag, skabte Neil Young mesterværker, der vil vare i generationer. De fleste vil genkende Neil Youngs klassiske sange som "Heart of Gold", "Harvest Moon" og "Southern Man" m.fl. Denne koncert er for dig der vil berøres, henføres og imponeres!*

## Dans

Dans er for dig, som elsker rytme, bevægelse og gerne vil lære mere om din krop.

Vi kommer til at få pulsen op og øve koreografier, som giver sved på panden og løfter smilebåndene. Vi vil også gennemgå forskellige tekniske øvelser, som kommer til at udvide din bevægelseshorisont.

**Dans er hver onsdag kl. 14-15**, hvor alle kan være med uanset erfaring.  
Har du lyst til at høre mere? Så kontakt Kompasset.

**Første gang er onsdag d. 6. september.**

Vi glæder os til at danse med dig

Venlig hilsen  
Maluna & Pernille



**KOMPASSET**

Aktivitets- og Samværstilbud

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 København S • Tlf. 40 49 32 47



# Hos Læseforeningen kan du læse i præstationsfrie rum, hvor tanker og følelser kommer i spil

af Christina Andersen • foto: Joan Joensen

***I Læseforeningen kan du komme og læse sammen med andre eller blive frivillig læseguide. Som psykisk sårbare er det muligt at deltage i en empowermentgruppe specielt for personer med psykiatrierfaring, som både er en læsegruppe og en uddannelse til læseguide.***



Casper Weile, Helene Forsberg og Sigrid Storm Nielsen er alle læseguiden i Læseforeningen.

Recoverymentor Casper Weile, som også er læseguide i Læseforeningen, har siden august 2021 været en del af Læseforeningens empowermentgruppe. Gruppen har givet ham en følelse af at være en del af et fællesskab, og 'Rummet' giver ham mulighed for at dyrke sit mentale velvære uden konstant at skulle identificeres som psykisk sårbar.

## **At være læseguide og psykisk sårbar**

I 2021 var Casper Weile igennem en meget svær periode psykisk, og han blev derfor indlagt på en åben psykiatrisk afdeling. Under indlæggelsen søgte Casper Weile efter forskellige fællesskaber og fandt tilfældigt Læseforeningens hjemmeside på internettet. Her læste han om deres empowermentgruppe, som både er en læsegruppe for psykisk sårbare og en uddannelse til læseguide for mennesker med psykiatrierfaringer. Det vil sige psykiatripersonale, pårørende, patienter og mennesker, der på anden måde har eller har haft psykisk sygdom ind på livet.

Før indlæggelsen var Casper Weile i gang med at studere til Skov og Landskabsingeniør.

Casper Weile vidste, at han ikke ville tilbage til universitetsmiljøet på det tidspunkt, men han ville gerne være en del af læsegruppen:

»Det var lidt sjovt at dyrke skønlitteraturen, men jeg havde ikke så meget erfaring med det, så nu ville jeg prøve at være en del af læsegruppen, og siden har jeg været hooked på det,« fortæller Casper Weile. »Gruppen gav mig følelsen af at være en del af et fællesskab, og jeg fik mulighed for at skabe forbindelser til mine medmennesker og verden omkring mig,« siger han.

## **Terapi uden at være terapeutisk**

Når man står i en psykisk sårbar livssituation, og måske er indlagt på en psykiatrisk afdeling, kan det være rart at tale om noget, der ikke omhandler sygdom eller terapi.

»Det er rart at kunne gå ind i noget, som ikke handler om terapi, men alligevel har en terapeutisk effekt. Det er fedt at kunne være en del af samfundet på lige fod med andre,« siger Casper Weile.

I læsegruppen mødes alle mulige forskellige mennesker på tværs af uddannelse, alder og hvor

de er i livet, men det har ingen betydning i læsegruppen.

»Jeg møder nogen, som er andre steder i livet end mig og i alle aldre. Det bliver parkeret udenfor gruppen,« fortæller Casper Weile videre.

Når man læser, kan der opstå mange tanker. Og de tanker, der kan opstå i en læsegruppe, er ens for alle. Uanset om man har en psykisk sårbarhed eller ej.

»Nogle af de svære tanker, som man kan sidde med som psykisk sårbar, bliver vakt til live med litteraturen i læsegruppen og er almenmenneskelige,« fortæller Casper Weile.

## Læseforeningen

Læseforeningen, som blev stiftet i 2010, er landsdækkende og formålet med foreningen er: »at bringe litteraturen ud hvor den gør gavn,« fortæller Helene Forsberg, som også er uddannet læseguide og står i spidsen for foreningens sociale arbejde som Chef for Sociale indsatser.

I Læseforeningen uddannes der både læseguides med psykiatrisk baggrund og alle mulige andre mennesker på tværs af alder og livserfaring. Har man en psykiatrisk baggrund kan man deltage i en empowerment-gruppe, som Casper Weile startede i, eller i en af de mange andre grupper foreningen har rundt omkring i samfundet. Man kan også blive uddannet læseguide ved at deltage i et kursus.

## Læsegrupper for alle

Selvom du ikke har læst en masse skønlitteratur eller poesi, kan man sagtens deltage i en af Læseforeningens læsegrupper. Her skal man nemlig ikke læse noget, før man møder op og forfatterne

til det læste i grupperne bliver ikke nævnt forud: »Man skal ikke forberede sig for at komme i gruppen. Det er læseguiden, der kommer med litteraturen, som er printet ud og bliver delt ud, så alle sidder med et stykke litteratur og kan følge med, hvis man har lyst,« fortæller Sigrild Storm Nielsen, som er koordinator for udsathed og også uddannet læseguide i foreningen.

Det betyder også at læsegrupperne er for alle, da man ikke behøver at være god til at læse eller kende en masse forfattere.

## Præstationsfrie rum

Netop fordi man ikke skal forberede sig hjemme og forfatterne til det, der skal læses i gruppen ikke nævnes, er det muligt at være en del af gruppen uden at skulle præstere.

»Vi prøver at sige, at skønlitteraturen skal være et rum, hvor vi alle kan mødes om det, vi er fælles om som vores tanker, følelser og erfaringer. Samtidig skal det også være en platform for medskabelse, hvor man som mennesker oplever, at man kan tage del i en samtale om skønlitteratur, men også tage del i en bredere samfundssamtale,« fortæller Helene Forsberg

## Metoden guidet fælleslæsning

For at kunne stå for en læsegruppe som frivillig læseguide kommer man på et 3-dages kursus i metoden guidet fælleslæsning. Her lærer man blandt andet at udvælge tekster og stille åbne spørgsmål.

»Metoden består af højtlesning, tekstnedslag og pauser. I pauserne taler man om, hvad der bliver læst. Læseguidens rolle er at facilitere selve mødet og litteraturen og stille åbne spørgsmål, så alle føler sig inviteret ind i samtalen, « fortæller Sigrild Storm Nielsen.



Casper Weile læser op for Sigrild Storm Nielsen og Helene Forsberg.

**Hvis du er blevet nysgerrig på at deltage i en læsegruppe, eller vil du være læseguide, så tøv ikke med at kontakte læseforeningen via mail på [kontakt@laeseforeningen.dk](mailto:kontakt@laeseforeningen.dk) eller ring på tlf.: 23 24 08 76 mandag, tirsdag og torsdag klokken 9.00 - 14.00. Du kan læse mere om Læseforeningen på deres hjemmeside: [laeseforeningen.dk](http://laeseforeningen.dk).**

# Fodboldfællesskab med plads til alle

tekst og foto af Katinka Grosspietsch Jensen

---

**De tre fodboldspillere Tanja, Frank og René oplever alle, at de får det bedre psykisk og fysisk, når de spiller fodbold sammen i OMBOLD**

---



Frank bor på et herberg, hvor han også spiller fodbold. Dér hørte han om OMBOLD.

## Træning på Enghavevej

Klokken er kvart over tolv en torsdag eftermiddag i august. Flere spillere fra OMBOLD står allerede klar foran Game, som er en sportshal på Vesterbro, selvom dagens træning først starter klokken 13. Himlen er grå af skyer og spillerne Tanja Thomsen, Frank Christoffersen og René Hansen vil gerne indenfor.

»Jeg er blevet lovet en kop kaffe,« siger Tanja til en af trænerne og griner lidt. De bevæger sig

indenfor i hallen, som er varm og støjende. Det er ikke herinde dagens træning skal foregå, men i stedet på en udendørs bane et par minutter herfra. Tanja, Frank og Rene sætter sig på et par bænke i hallen med kaffen.

## En ny livssituation

For Frank tog livet en drejning sidste år.

»Jeg endte i en tvangsauktion, og så stod jeg på gaden,« fortæller Frank, som efterfølgende blev

Gloria



indlagt på hospitalet med en sygdom i huden.  
»De sagde »Her får du nogle piller og så gå hjem og sov«. Jeg sagde »Det er fint, jeg har ikke noget sted at bo. Skal det være nede på stationen?«  
Til sidst fik jeg en liste med forsorghjem og herberg over hele Sjælland. Så endte jeg ude på et kollegie, som er sådan et herberg. Vi spiller fodbold derude. På den måde kom jeg så til at høre om det her OMBOLD,« fortæller Frank og forklarer, hvordan det er at være en del af OMBOLD:  
»Vi har alle vores issues. Vi er der jo ikke, fordi det er sunshine og rosenbed det hele, vel? Nej, vi er der alle sammen, fordi livet er lidt noget lort, i grove træk. Jeg er kommet i en god form og har tabt mig. Så jeg tænker især, jeg har fået noget rigtig godt socialt ud af det, og mest af alt kan jeg tydeligt mærke det på helbredet og på formen og velværet,« siger Frank.

### Klar til kamp

Kaffekopperne er tomme, og flere mennesker forlader hallen. Det skal Tanja, Frank og René også nu for at nå hen til den udendørs bane. Himlen er mørk, og det regner let på den korte gåtur derhen.

René trækker sin cykel hen til banen. Han er ikke den eneste, der er på cykel i dag. Cyklerne på græsset og tasker og jakker smidt på bænkene indikerer, at mange er mødt op til dagens træning. Fra banen kan man allerede høre »godt spillet« og »yes!« fra trænerne.

### En del af OMBOLD i 20 år

For René er OMBOLD en vigtig del af hverdagen. »Jeg har snart været clean i 5 år, og det her, det hjælper mig ekstremt meget med at holde mig



René har snart været clean i fem år, og OMBOLD hjælper ham med at blive væk fra det.

væk fra det. Det kan ikke gøre alt for mig, men det hjælper på det. Det er jo fællesskabet og så menneskerne. Alle passer på hinanden og der er altid smil, når man går fra træningen, og folk er glade. Og det giver et boost til hverdagen, synes jeg,« fortæller René, som er et meget velkendt ansigt i OMBOLD, og fortsætter:

»Jeg var med til det allerførste stævne i 2003 på Rådhuspladsen, men så har jeg været væk og tilbage igen og væk og tilbage igen. Og så har jeg været med siden 2012. Jeg kan ikke undvære det her. Det er fællesskabet. Her får du jo fysisk udfoldelse og fællesskab på samme tid.«

### 'Fodbold, Fællesskab og Forandring' er OMBOLDs motto

OMBOLD, der har eksisteret siden 2003, er et fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner. Det kan være mennesker, der har problemer med misbrug, er hjemløse eller socialt udsatte. OMBOLD afholder træninger, stævner og mesterskaber og har desuden Hjemløselandsholdet. Der findes både træninger kun for kvinder og for begge køn.

### Holdene fordeles

Det begynder at øse ned, men humøret er højt hos Tanja, som med det samme indtager sin plads på banen. En træning som den i dag består af træningskampe på 7 minutter. Der er 3 hold - gul, sort og rød.

De to trænerne holder overblikket. René er på det gule hold, Frank er på det røde hold, og Tanja er frivillig på alle holdene. Der er rotation mellem de tre hold, og i denne træning, er der ingen, der rigtigt holder styr på stillingen.

### Fra NA til OMBOLD

Tanja, som startede til kvindetræning i januar, har stor glæde af OMBOLD.

»Jeg blev clean i 2012 fra et misbrug og kom i fællesskaberne i NA, Narcotics Anonymous. Lige i starten så bliver man lidt euforisk over, at man er clean. Det er også fint, og det er sjovt, og det er alt muligt - og så ved jeg ikke. Så var jeg bare tilbage og mærke alt det lort, som jeg egentlig flygtede fra i første omgang. Jeg gik i terapi og alt muligt, og jeg synes aldrig, jeg fik det der løft rigtig, så det blev sådan meget gråt, nogle gange lidt halvsort, og ret sort andre gange.

Jeg har mødt nogle fra fællesskabet, som spillede i OMBOLD, og en sagde til mig, at der startede

fortsættes næste side



René og Tanja er glade for at være en del af fællesskabet i OMBOLD.

noget kvindetræning om onsdagen. Så skulle jeg lige tage lidt tilløb, fordi det er nye mennesker, og alt det der. Og så fik jeg en fibersprængning første gang, men jeg kom hver onsdag alligevel, selvom jeg ikke kunne spille,« siger Tanja, som fortæller hvad OMBOLD betyder for hende: »Jeg har ikke kunnet finde min energi nogen steder eller finde nogen steder at gøre af den, så det har været et sindssygt held for mig at have fundet det her OMBOLD. Og det har gjort alt. Det er folk, der selv har boet på gaden. Det er folk, der selv har været i misbrug, og det er folk, der selv har nogle psykiske udfordringer. Det gør bare, at du føler dig så meget en del af det, samtidig med at folk bare er rigtig gode til at lade os være dem, vi er. Det er helt vildt så meget motion kan gøre for ens psyke. Nu har jeg virkelig mærket det på egen krop. Det har virkelig, virkelig motiveret mig.«

### En times hårdt arbejde

»Tid!« råber en træner. Det betyder, at holdene bytter, så et hold kan holde pause. Spillerne har nu været i gang i over en time. Regnen er stoppet igen, og hullerne i skyerne lader solen titte frem en gang i mellem. »Det er blevet lidt tungt at løbe så meget,« siger Tanja forpustet. »Jeg vrikkede om på anklen i går. Jeg har ondt her,« siger hun og sætter hænderne på låret og viser, at det går ned til skinnebenet. »Men det er fint,« siger hun og holder sin første pause i træningen. Der dukker pludselig et par spillere mere op, som med det samme forsvinder ud på banen, og det samme gør Tanja, lige så snart hendes pause slutter.

### Fremtiden i OMBOLD

Frank, René og Tanja har alle lyst til at blive ved med at spille i OMBOLD, og Frank fortæller om sine drømme for fremtiden:

»Jeg vil selvfølgelig gerne prøve at tage det så langt, som jeg kan. Jeg spiller lidt af mesterskabet, og så er der jo et landshold, og så har jeg spurgt, om jeg så ikke er for gammel, nu jeg snart fylder 59. Men man er ikke for gammel, hvis man er god nok. Og de siger til mig, at det faktisk går meget godt.

Hvis man lige pludselig kommer lidt mere på fode igen, og hvis nu det skulle være rigtig godt ovre på den grønne gren, så kunne jeg da godt tænke mig måske at være noget frivilligt, ligesom de er, altså trænerne. På sigt kunne jeg godt finde på det, hvis der var brug for det her.«

### Træningen fløjtes af

Klokken er kvart i tre. De er nået til det sidste skift. Sort hold skal ud, og gult hold ind for at spille mod rød.

René er målmand på det gule hold, men han er ved at tage handsker af og skifte sko, inden de sidste spillere er helt færdige med træningen. En anden træder til i stedet for, og så kan Frank stå på mål i den sidste kamp for det røde hold, som Tanja slutter af med også at være på. Hun har kun holdt én pause under hele træningen. Tanja og Frank giver det sidste, de har, på banen, for deres hold. Selvom ingen holder styr på stillingen. Der kaldes nu tid sidste gang. Der udveksles håndtryk, krammere og en masse »godt spillet« og »tak for i dag«, inden de første spillere begynder at bevæge sig væk fra banen.

# Verden ud af øjnene

Illustration Alice S. Lassen

Hold dig til dit udseende, hold dig til dit eget skind, for du får ikke mere end det, men du har trods alt et "fornuftigt sind" selv.

Du vil så meget inden i, men sandheden er en anden. Beskidt fortid, beskidt fremtid vi kan ikke se ud af øjnene, hvad det er vi vil se, hvad den virkelige verden er (det er der ingen, der kan).

Hvem skal redde dig, når du ikke kan se ud af labyrinten. Du synes ligesom, det er uretfærdigt, hvis du ikke får hjælp.

Der er en kant for alt, følg linjen, vent og se og du vil opleve en verden i kaos. Hvorfor skal vi alle sammen se og vente på, hvor mærkelige vi i grunden er?

- Bare fordi vi ikke kan se os selv.

Vi har nogle sjove forældre, vi har nogle sjove naboer, hvorfor skulle vi så ikke selv være sjove.

Det er vi også, selvom det hele alligevel er alvorligt nok.

Livet er ikke, som man går og tror med tiden.

Venner, fjender alting ligner hinanden, er du forvirret?

Jeg kigger på dig, du kigger på mig.

Du må ikke være stærk, du må ikke være svag, du må ikke være til grin.

"Hvor er du henne nu?"

Inden i har jeg en forbandet smerte, luk mig ud, lad mig udvikle mig.

Skrevet af Peter Kirk

AliceSL  
123

Er du, eller kender du nogen, der har psykiske vanskeligheder, så tilbyder **Mamma Mia Skolen** undervisning på Utterslev Torv 30.  
Der er løbende tilmelding.  
Efterårssæsonen er fra september til december.



Du er velkomne til at få en gratis prøvetime ved aftale. Hvert hold har cirka 2 lektioner om ugen og koster 450 kr. for det første hold og 250 kr. for de efterfølgende. Der er løbende tilmelding.

Skolen tilbyder undervisning i Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Kreativskrivning.

Undervisningen er særlig tilrettelagt med plads til den enkelte, på små hold og gode faglærere. Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia, hvor der er mulighed for samvær og at få noget at spise og drikke.

Kom forbi og hent en folder eller besøg vores hjemmeside. Tilmelding til Mamma Mias personale.

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

## That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:  
Mads Heje

