



Gloria

Gratis * marts 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 3

Selvmedicinering

»Jeg røg dybere og dybere ned i et hul, men blev mere og mere forvendt med at være i det hul – det var bare sådan, det var.«

Tobias Damgaard

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Fungerende redaktører

Jonas Jyde Pedersen
Adam Bach-Nielsen

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail:
gloria@kk.dk

Eller ved at ringe til redaktionen på tlf.
20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00.

Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg
hos os på redaktionen på Hørsholmsgade 20, 2200
København N.

**Gloria kan hentes som PDF på
hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk**

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

Forsidebillede: Tobias Damgaard
Forsidefotograf: Joan Joensen

Kære læser

Når vi forsøger at behandle os selv for psykiske problemer eller fysisk sygdom med lægemidler uden at konsultere en læge eller dæmpe symptomerne med rusmidler som alkohol og stoffer, så kan følgesymptomerne heraf have uhenigtsmæssige konsekvenser for os.

I marts dykker Glorias Magasin ned i temaet Selvmedicinering.

Du kan møde Tobias, som selvmedicinerede sig ud i et misbrug, men i dag har fundet et sundere alternativ til misbruget. Læs Tobias' historie på side 8

Du kan på side 24 høre rusmiddelforsker og ph.d. i psykologi Birgitte Thylstrup fra Center for Rusmiddelforskning fortælle om, hvordan selvmedicinering kan ende i et misbrug og samtidig give råd til, hvad du kan gøre, hvis du ender dér.

Som altid kan du holde dig opdateret på et udpluk af de mange forskellige aktiviteter som aktivitets- og samværstilbuddene i Københavns Kommune tilbyder. Du finder dem på side 11.

God Læselyst.

Rigtig god læselyst.

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



**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret
den 3. april er fredag den 10. marts**

Indhold

Tema

- 08 Selvmedicineringens to ansigter**
Læs Tobias Damgaards personlige historie



- 24 Selvmedicinering kan lede til misbrug**
Ekspert Birgitte Thylstrup fortæller om selvmedicinering



- 27 Selvmedicinering og receptpligtig medicin**
Hvad skal du passe på, hvis du selvmedicinerer



Lyt med hver uge

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

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

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

Glorias Podcast Redaktion



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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

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

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



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

Gloria

FODBOLD, FÆLLESSKAB OG FORANDRING

OMBOLD er et fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner.
Her er plads til alle uanset køn, alder og fodboldevner.

Hver mandag kl. 11-13 spiller vi gedefodbold foran Kompasset,
og du er velkommen.

Der er kaffe på kanden, smil på læben og en high-five til alle,
både spillere og heppekor.

Kontakt Charlotte eller Jeppe på 40 49 32 47 hvis du vil vide mere.



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

Mental Wellness

Få stimuleret dine sanser på den måde der giver mening for dig

I et trygt og roligt rum kan du benytte dig af forskellige sansestimulerende og beroligende tilbud.

Vi tilbyder følgende:

- Tyngdetæpper/puder
- Aromaterapi/duftprøver
- Beroligende musik og film
- Mandala tegning
- Guidet meditation
- Qi gong
- Vejrtrækningsteknikker

- **Sanseprofil**
Efter aftale kan du få lavet en sanseprofil med en ergoterapeut, der kortlægger dit sansemønster. Her gennemgås dine svar på sanseprofilen og strategier til, hvordan du kan muliggøre en nemmere hverdag.

Sted: Ottilia, Kirsten Walthers vej 6, 2500 Valby
Hvornår: torsdage kl. 9.30-11.30

Vil du vide mere?

Kontakt:

Ulla: Tlf.: 20210534. Mail: wh1g@kk.dk, Mette: Tlf.: 20211690. Mail: wh1d@kk.dk eller
Maria: Tlf.: 21336338. Mail: ss3d@kk.dk

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



Quiz

I marts har Gloria tema om selvmedicinering, og her kan du teste din viden om dette.

1. Hvad er selvmedicinering?

1. Det er, når man selv tager sin medicin.
2. Det er, når man indtager et lægemiddel uden at konsultere en læge.
3. Det er, når man selv skal tage sin medicin.

2. Er selvmedicinering ensbetydende med, at man er misbruger?

1. Ja.
2. Nej.
3. Ikke nødvendigvis.

3. Hvor mange psykisk sårbare selvmedicinerer med tobak?

1. Op til 4 gange flere end normalt.
2. Op til 3 gange flere end normalt.
3. Op til dobbelt så mange som normalt.

4. Hvad sker der, når man selvmedicinerer med tobak, når man er psykisk sårbar?

1. Behovet for psykofarmaka falder.
2. Behovet for psykofarmaka øges.
3. Behovet for psykofarmaka er det samme.

5. Hvornår er selvmedicinering et misbrug?

1. Når det er med forbudte stoffer.
2. Når man har et vedvarende skadeligt forbrug, man ikke kan styre.
3. Altid.

6. Kan behandling med benzodiazepiner være et misbrug?

1. Kun hvis man tager mere end, lægen har fore skrevet.
2. Nej det er jo behandling.
3. Hvis det falder ind under definitionen på et misbrug.

7. Hvorfor er der mange psykisk sårbare, der selvmedicinerer?

1. Psykisk sårbare har generelt et højere angstniveau.
2. Psykisk sårbare har en ryggrad som en regnorm.
3. Psykisk sårbare er i virkeligheden stærke og tager sagen i egen hånd.

8. Udover tobak hvad er det hyppigst brugte selvmedicineringsmiddel blandt psykisk sårbare?

1. Alkohol.
2. Hash.
3. Lægemedler.

9. Hvad skal der til for, at selvmedicinering ikke udvikler sig til et misbrug?

1. Man skal stoppe i tide.
2. Man kan arbejde med sig selv og finde metoder, der ikke er skadelige.
3. Man skal helst ikke starte.

10. Hvad gør man, hvis selvmedicinering har udviklet sig til misbrug?

1. Man skal tage sig sammen, før det er for sent.
2. Det er en god ide at bede om hjælp.
3. Man venter til der er nogen, der griber ind.

Svarene finder du på side 11.

Minikursus: Stop Madspild

Vil du gerne spare penge på din madlavning og blive bedre til at udnytte forskellige råvarer?

Supermarkeder har tit billige varer på sidste salgsdato, og der findes flere apps til telefonen, hvor du kan skaffe dig overskudsvarer.

Men det kan være svært at finde på gode opskrifter med nye råvarer. På dette minikursus undersøger vi sammen hvilke steder varerne kan købes, og sammen afprøver vi god og nemme retter med de råvarer vi køber.

Vi mødes torsdag d. 30. marts og fredag d. 31. marts kl. 11-15.

Dag 1: Vi besøger butikker som har overskudsvarer, handler dagens tilbud eller varer med sidste salgsdag og gennemgår diverse apps og hjemmesider med gode tilbud.

Dag 2: Vi tilbereder og spiser de råvarer vi købte dagen før. Det koster 30 kr. at deltage.



Vil du høre mere eller tilmelde dig,
så kontakt os meget gerne!
Marianne tlf. 23 67 26 25 / Rikke tlf. 40 49 32 47



Aktivitets- og Samværstilbud

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



Foto: Silas Jansson

FRIED OKRA

Københavnserbandet Fried Okra kommer gennemæssigt rundt i krogene - fra americana over folk rock til old school boogie - hele tiden med reference og kærlighed til den enkle, rå blues fra USA.

Kulturhuset Pilegården

Pris: 160 kr.

**Tor. 30. mar. 2023
Kl. 20 - 22**

Selvmedicineringens to ansigter



aff Jesper Thorlund Nielsen • foto: Joan Joensen

For at sætte et ansigt på en problemstilling, som mange psykisk sårbare har personlige erfaringer med, har vi taget en snak med 31-årige Tobias Damgaard, der i mange år brugte hash og alkohol til at dulme symptomerne på sine psykiske udfordringer.



31-årige Tobias Damgaard brugte i mange år hash og alkohol til at dulme symptomerne på sine psykiske udfordringer, men er nu fri af sit misbru.

Efter at have kæmpet sig ud af det ødelæggende misbrug, som Tobias' selvmedicinering udviklede sig til, har han i dag erstattet hash og alkohol med en langt sundere form for selvmedicinering.

Starten på selvmedicinering

Tobias startede med at selvmedicinere, da han var i begyndelsen af 20'erne.

»Jeg begyndte at få det svært, da jeg var 20. (...) Lige i starten var jeg i behandling for depression, og antidepressiv medicin fungerede ikke rigtig. Jeg havde selvfølgelig prøvet at ryge hash og drikke alkohol, (...) men det var aldrig sådan misbrugsagtigt.« Tobias fik i samme periode af sit liv stillet diagnosen skizofreni. »Jeg vidste jo simpelthen ikke, hvad jeg skulle gøre. (...) Jeg havde røget nogle gange, og så fandt jeg ud af at det her, (hash, red.) det giver ro på en anden måde end alt muligt andet.«

I starten var selvmedicinering med hash en social aktivitet. »Det startede som selvmedicinering, men samtidig var det også noget socialt. (...) I det sociale var der helt klart noget, hvor jeg kunne mærke at det her, det var noget, som jeg følte gav en pause fra alt det andet, som fyldte så meget. Og det var ikke fordi, at jeg nødvendigvis fik det godt, jeg fik det bare ikke værre.«

Selvmedicineringen udvikler sig til et misbrug

Tobias var helt fra start bevidst om at han selvmedicinerede, men som han forklarer:

»Det gik ret hurtigt med, at jeg blev bevidst om, at det var en decideret afhængighed.«

Med tiden gled det sociale aspekt i baggrunden. »Den sidste periode - det var en periode på en 4-5 år - gik jeg med det fuldstændig selv. Jeg sad bare derhjemme, og røg mig skæv uden at gøre så meget andet.«

Tobias blev i denne periode også psykotisk. Han ved ikke, om det var hashen, som udløste de psykotiske episoder, »(...) men det har i hvert fald gjort det meget værre.

Misbruget fyldte med tiden mere og mere:
»Alt skulle overstås, så jeg kunne komme hjem og ryge mig skæv, (...) men for at gøre ting, skulle jeg også være skæv, så det var sådan en cirkel, der bare kørte. Til sidst var det ikke nok at ryge mig skæv.«

I den sidste fase af sit misbrug begyndte Tobias også at drikke alkohol for at kompensere for den efterhånden udeblivende beroligende effekt af hashen.

»Jeg røg dybere og dybere ned i et hul, men blev mere og mere forvendt med at være i det hul - det var bare sådan, det var.

» Det hele kulminerede med at Tobias en morgen tog en svær beslutning:

»Jeg tror bare, at jeg nåede til et punkt, hvor det var for meget. Jeg blev bange for mig selv. Jeg kan huske, at jeg ringede til min mor klokken lort om morgenen og sagde, at der var noget, jeg var nødt til at sige.«

Efter at Tobias den morgen bad om hjælp, blev han indlagt, først i psykiatrien i Ballerup, senere 5 måneder på Sankt Hans i Roskilde, hvor han formåede at blive clean.

Cykelture har erstattet hashen

Det har været en vigtig erkendelse for Tobias, at han blev nødt til at erstatte den selvmedicinering, som endte i et ødelæggende misbrug, med noget andet. På spørgsmålet til hvad han så har erstattet hashen med, svarer han:

»Flere ting, men cykelture hjælper.«

Tobias' selvmedicinering består i dag af 30-35 kilometers cykelture til Amager med en podcast i det ene øre, vind i håret, og en hulens masse frisk luft.

»Nu er jeg jo medicinfri generelt, så for mig er cykelturene medicinen. Jeg skal faktisk helst gøre det (cykle, red.) hver dag, eller i hvert fald en 4-5 gange om ugen. (...) Jeg kan mærke, at jeg skal ud. Jeg kan også godt cykle i fitnesscenteret, der kan det også give noget, men det er det der med den friske luft og at kunne køre i mine egne tanker, der hjælper mig mest, så det skal helst være et lidt roligt sted, hvor der ikke er for meget trafik.

Da jeg afslutningsvis spørger Tobias, om han har et godt råd til læsere, der måske selv har et pro-

blem med selvmedicinering af den mere negative slags, griner han lidt usikkert over det uvante og fremmede i udsigten til at skulle påtage sig rollen som rådgivende autoritet, men siger så:
»Det er meget det der med at finde noget at tro på, der kan motivere en til at lade være, (...) identificere det behov man har, og så finde en anden måde at få opfyldt det behov - og være bevidst om, at det bare er fucking hårdt. Sådan er det bare. Det er ikke let. Løsningen er jo simpel: bare lad være, men det er ikke let.«



Tobias Damgaard står med sin cykel, som han bruger, når han cykler sine daglige cykelture.

Det filosofiske hjørne

Kære Ida

Kære Jonas

Hvad siger filosofien om et udtryk som, at enhver er sin egen lykkes smed? Hvad nu hvis man er ramt hårdt af skæbnen og fx bliver syg, er man så også sin egen lykkes smed?

Mvh,
Ida



Jonas Jyde Pedersen

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

Den romerske filosof Epiktet (ca. 55 – ca. 135) ville have et interessant svar på dit spørgsmål. Han ville nemlig nok svare, at vi både er og ikke er vores egen lykkes smed:

»Hovedopgaven i livet er simpelthen denne: at identificere og adskille forhold, så jeg tydeligt kan sige til mig selv, hvilke eksterne ting er ikke under min kontrol, og hvilke har at gøre med de valg, jeg faktisk kontrollerer« (Epictetus, Discourses, egen oversættelse).

Pointen er, at der findes ting, som ligger inden for vores kontrol, og der er ting, som ligger udenfor vores kontrol. Men ved at kende forskellen kan vi ifølge Epiktet finde en indre ro, og dermed leve et godt liv uanset om vi rammes af skæbnens lunefuldhed eller ej.

Det gør vi ved at fokusere på de ting, som er i vores magt at kontrollere og forsøge at finde vores fred med de ting, som vi ikke kan kontrollere. Så hvor stiller det os i forhold til dit spørgsmål?

Lad os for eksempel sige, at du sætter dig et mål der hedder: »Jeg vil aldrig blive syg«.

Ved at sætte dette mål vil du naturligvis blive skuffet, da sygdom i mere eller mindre grad er en del af livet. Et bedre mål ville derfor måske være:

»Jeg vil forsøge at leve på en sådan måde, at risikoen for at blive syg er så lav som mulig; og hvis jeg bliver syg, så vil jeg sige til mig selv, at jeg har gjort, hvad jeg kunne, hvorfor der ikke er noget at gøre ved, at jeg alligevel blev syg. I så fald fokuserer jeg i stedet på de ting omkring min sygdom, jeg kan kontrollere, og finder min fred med de ting, jeg ikke kan kontrollere.

Hvis du for eksempel ved at diabetes løber i din familie, og gerne vil undgå at få diabetes selv, så ville dét, du kan kontrollere være blandt andet løbende at gå til lægen, leve sundt, lære om sygdommen med mere.

Men hvis du alligevel rammes af diabetes, så er der stadig ting du kan kontrollere, og derfor bør fokusere på. Det kan være at tage den rigtige medicin eller få den rigtige behandling, men det kan også være at tænke på, hvor heldig du er at have en ven eller familiemedlem, som støtter dig, at diabetes-medicin i Danmark er billigt relativt til andre lande og så videre.

På den måde vil der altid være ting du er herre over, hvad end det er det liv du lever, eller hvordan du vil se på dit liv. Så husk da Epiktet når han siger:

”[...] at få det bedste ud af, hvad der i vores magt, og acceptere resten som det sker” (Epictetus, Discourses, egen oversættelse).

Med filosofiske hilsner,

Jonas Jyde Pedersen

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommuns socialpsykiatri i marts.

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

**Lige til at
tage ud og hænge
op!**



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

Glorias kommende temaer

April

VR Virtuel Realty

Udkommer
3. april

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

Maj

Dobbelt diagnoser

Udkommer
1. maj

Aktiviteter i marts

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.30-12.30: Pilates
- 13.00-15.00: Billard
- 14:00-15:00: Afspænding
- 14:00-16:00: NADA , for brugere og pårørende

Tirsdage

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-12.00: Book tid til individuel træning hos Nina
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.00: Samvær og spil

Onsdage

- 12.00-13.00: Introduktion til kompasset for nye brugere
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 13.30-14.30: Fællesmøde. (Første onsdag i måneden)
- 14.30-15.30: Afspænding

Torsdage

- 10.00-12.00: Gartnergruppen
- 10.00-12.00: Book tid til individuel træning hos Nina
- 13.00-14.30: Puls og styrke
- 13.30-15.30: NADA

Fredage

- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 11.00-14.00: Kend dit lokalområde. (Sidste fredag i måneden)
- 13.00-15.30: Boldspil
- Hele dagen: Book tid til individuel samtale

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
- 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

Kbh.s Kommunes socialpsykiatri

Ungehus Cph

Onsdage

- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold med Nørrebro United. Vi mødes i Ungehuset
- 13.00-15.00: Temaspot: Badminton

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 8. marts klokken 10 holdes der Gour-middag i Ungehus CPH. Vi mødes i huset fra kl. 10.00 og hjælper de gode kokke i køkkenet - dækker op med hvide due og gør klar til en dejlig middag med hyggeligt samvær.

Den 24. marts klokken 13-15 er der Frivillig Fredag. Forskellige foreninger vil præsentere mulighederne for at arbejde frivilligt, så du kan få et indtryk af, hvordan det kan give mening for dig at engagere dig som frivillig.

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: Fotoleg - fotografi og billeder på nye måder
- 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 drop-in
- 10.00-11.30: Mental wellness drop-in
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.00: Natur- og haveforløb (oopstart 13. marts) ●

Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 09.30-11.30: Hjernegymnastikkursus ●
- 10.00-11.00: NADA ●
- 10.00-11.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 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 marts

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 (opstart den 27/2) ●

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

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

NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Mandage

Lukket

Tirsdage

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

Onsdage

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

Fredage

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

WeShelter Offsides sociale haver

Onsdag

- 8. marts: Podning af frugttræer ●
- 15. marts: Såning, prikling og omplantning ●
- 22. marts: Såning, prikling og omplantning ●
- 29. marts: Såning, prikling og omplantning ●

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 ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist. Efter aftale ●
- 13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes løbende med løbende optag ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdage

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

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.30-21.30: Eventbaseret ungecafé - fællesskab for unge 18+, OBS: pt. er det to fredage om måneden (tjek www.aspas.dk for at se hvornår)

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●

NB:

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

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

Aktiviteter i marts

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 marts

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: Kvindegrupe i *lige uger*.
- 15.00-18.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning
- 16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●
- 18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

Torsdage

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

Mamma Mia

Torsdage

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

Fredage

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

Lørdage og søndage

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

NB:

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

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

● Tilmelding kræves

Aktiviteter med brugerbetaling

ASPA

Mandage

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

Onsdage

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

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

● ASPA Griffenfeldsgade

Lille Skole for Voksne

Mandage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde
10.00-12.00 Blid bevægelse
10.00-12.00 Matematik - lær at regne
10.00-12.00 Tegning og maling
12.45-14.45 Tegning og maling
12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
10.00-12.00 Litteratur
10.00-12.00 IT-værksted for alle
12.45-14.45 Skriveværksted
12.45-14.45 Samfund & nyheder
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
12.45-14.45 Musik og sang
15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling
10.00-12.00 Mad med farve og glæde
12.45-14.45 Personlig udvikling
12.45-14.45 Tegning og maling
12.45-14.45 It-værksted for alle

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde
10.00-12.00 Engelsk
10.00-12.00 Danmarkshistorie
12.45-14.45 Dansk
12.45-14.45 Kultur og historie
12.45-14.45 Tysk for fortsættere
12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Filosofi
10.00-12.00 Tysk for begyndere
10.00-12.00 Spansk for begyndere
12.45-14.45 Film
12.45-14.45 Fransk for fortsættere

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

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

NB:

Tilmelding på skolens kontor.

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

Aktiviteter i marts

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

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

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Aftenskolen Fountain House

Fredage

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

NB:

Tilmedling på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside
www.aftenskolenfh.dk

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

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

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Nabo Skolen

MANDAG

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

TIRSDAG:

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed ●
- 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 ●
- 14.00-15.40: IT ●
- 16.00-17.40: 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 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 Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Man: 09.00-16.00

Tirs: 09-18.00

Ons: 09-16.00

Tors: 09.00-20.00

Fre: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1

1665 København V

Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30

Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

TMpL

Team Mod på Livet

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.

2100 København Ø

Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Café Rose

Hammelstrupvej 8,

2450 København SV

Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00

Tir: 13.30-15.30

Ons: 12.30-14.00

Tors: 10.00-16.00

Fre: Lukket

Fountain House

Teglværksgade 22

2100 København Ø

Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00

Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved

Bispebjerg Hospital

2400 København NV

Tlf.: 24 25 68 32

Adresser og åbningstider

Nabocenter Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Lille Skole for Voksne

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

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

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

Selvmedicinering kan lede til misbrug



af Anne Reus Christensen •



Birgitte Thylstrup, psykolog og rusmiddelforsker på Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet forklarer, hvorfor man kan ende ud i at selvmedicinere.
Foto: Birgitte Thylstrup

Når nogle psykisk sårbare selvmedicinerer sig med tobak, alkohol eller stoffer, kan det udvikle sig til et misbrug. Her forklarer Birgitte Thylstrup, psykolog og rusmiddelforsker på Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, hvorfor man kan ende ud i at selvmedicinere og giver råd til, hvad man kan gøre i stedet.

Hvad er årsagen til at psykisk sårbare selvmedicinerer?

»Der kan være mange grunde, men først og fremmest for at reducere ubehag. Det kan være psykisk ubehag som angst, depression eller almindelig nervøsitet. Det kan også være for at skrue op for nogle mere behagelige følelser. Især i starten kan man opleve velbehag. Det kan også være for at slippe for de sædvanlige negative tanker, der holder én tilbage.

At vi kalder det selvmedicinering, hentyder til, at det for mange opleves at have den samme

funktion, som hvis man tog medicin, dog uden at konsultere en læge. Noget, der adskiller medicinering fra selvmedicinering, er, at der er en fast dosis til faste tidspunkter og at det superviseres af en læge, men ved selvmedicinering er det mere efter behov, man tager det og uden, der er en læge ind over.

Med et ord fra psykologien kan man kalde selvmedicinering for en mestringsstrategi. Det er lidt bredere forstået end ordet selvmedicinering, fordi det handler om, at man bruger det som strategi til at håndtere en følelsesmæssig påvirkning.

Det behøver ikke at være sådan at, er man psykisk sårbar, så selvmedicinerer man, men der er stor sandsynlighed for, at når brugen af rusmidler først har udviklet sig til et misbrug, så er det mere reglen end undtagelsen, at der også er en psykiatrisk problematik.«

Hvordan kan det at selvmedicinere udvikle sig?

I begyndelsen kan det være, at man bare lige skal have noget alkohol en fredag aften for at komme i humør, men efterhånden skrider grænserne, så det bliver til alkohol på flere forskellige tidspunkter og større mængder, man indtager. Her kan det udvikle sig til et misbrug. Hvis man begynder at opleve trang, og det fylder mere og mere i hverdagen, så er det en indikator på, at det har udviklet sig til et misbrug. Når det gælder alkohol, så er det også godt at være opmærksom på, hvordan man fungerer i hverdagen, hvis man drikker mere end det sundhedsstyrelsen anbefaler. Det må altså helst ikke være noget, som fylder meget i dagligdagen.

Hvilke konsekvenser kan det have?

Når det først er ved at udvikle sig til et misbrug, kan det komme til at overskygge de mestringsstrategier, man ellers har, og tage meget af ens tid – tid man ellers ville have brugt på arbejde, venner eller fritidsaktiviteter. Hvis man for eksempel, som ung, er begyndt at bruge rusmidler sammen med nogle venner, man er tryk ved, så kan det være meget svært at holde op igen, fordi man også skal trække sig fra nogle venskaber, der kan betyde noget, selvom de er med til at fastholde en i at bruge rusmidler.

Hvad kan man sætte i stedet for selvmedicinering?

Det kan være en god ide at være opmærksom på at bruge mestringsstrategier til at håndtere negative følelser, som ikke er skadelige. Det kan også være en idé at søge noget støtte i sit netværk. Få fokus på hvad forskellige mestringsstrategier gør for dig. For eksempel, at gå en tur eller sætte sig med et strikkesøj. Det skal være noget, der bringer glæde og en form for belønning. For det er også det, rusmidler gør; de påvirker belønningscentret. Man skal prøve at finde nogle andre ting, som også giver en god følelse. Samtale kan hjælpe med at få fokus på de her ting. Det behøver ikke være terapeutisk, det kan også være at tale med familie og venner. Det er vigtigt, at vi tør dele hinandens sårbarhed med hinanden i vores sam-

fund, så det ikke kun bliver en specialistopgave.

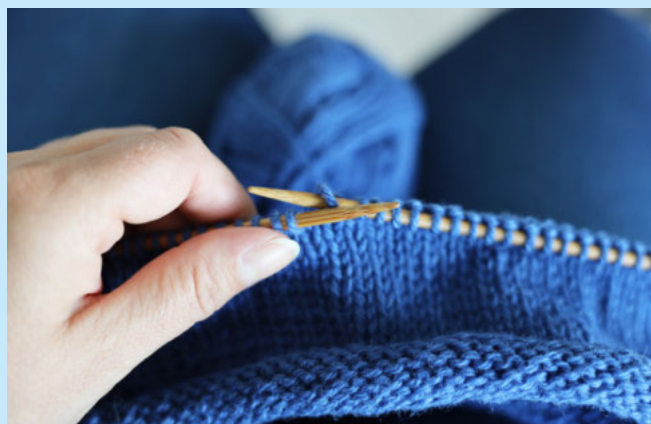
Hvad kan man gøre, hvis det har udviklet sig til et misbrug?

Vejen tilbage efter et overforbrug af rusmidler kan være lang afhængig af, hvem man er, hvordan man har det, og hvilken tro man har på, at det overhovedet giver mening.

Det handler om, hvor meget man tør give slip på rusmidlerne. Det er tit en lang vej, der både går frem og tilbage, så det er vigtigt, at man har støtte og et netværk, der hjælper med, at behandle én ordentligt. Der kan være meget skyld og skam forbundet med misbrug, og man kan miste tilliden til sig selv.

Det er vigtigt at tro på, at alle har ret til at fejle i livet uden, at man skal dømmes ude, for der sker ofte det, at man trækker sig, fordi man skammer sig over et misbrug, men man skal give sig selv lov til at få hjælp. Alle mennesker er lige meget værd, selvom de fejler.

Se side 27 for at finde råd og vejledning i forbindelse med selvmedicinering.



»At gå en tur eller sætte sig med et strikkesøj er en mestringsstrategi, som ikke er skadelig,« fortæller psykolog Birgitte Thylstrup.
Foto: colourboxid : #51997731

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol:

Højest 10 genstande om ugen og maks 4 genstande på en dag.

Selvmedicinering kan have indflydelse på andet medicin, husk derfor at nævne for din læge hvis du er selvmedicinerende.

Sansevandring i naturen *Kom helt tæt på naturen!*

Oplev hvilke positive effekter naturen kan have på din krop og dit sind, når du møder den i stilhed.

Vi mødes torsdage fra klokken 13-15 ved naturområdet Amager Fælled med mødested ved DR Byen metro station.

Vil du høre mere eller vil du gerne tilmelde dig så kontakt Janni Mea på mobil 21 52 00 46.

Første gang er torsdag den 2. marts 2023.

De varmeste naturhilsner

ASPA

Foto: privatfoto

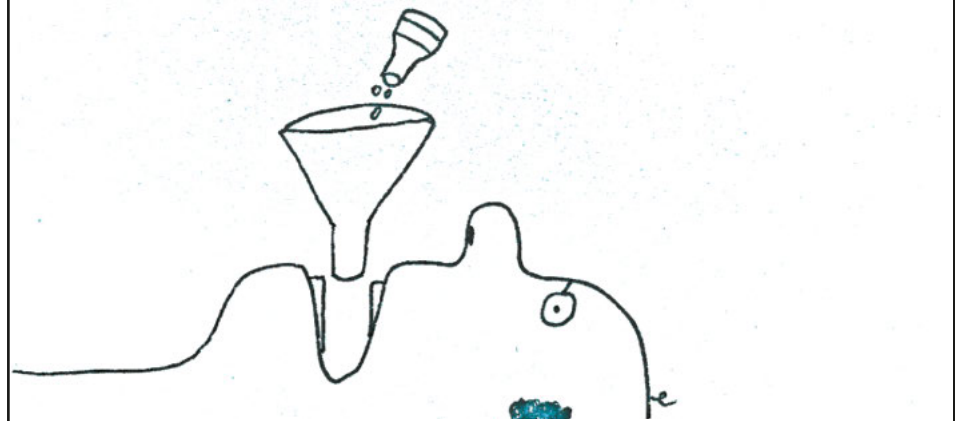


That's Leif!

Livet i Psykologisk have

**Idé og illustration:
Mads Heje**

Bare et pilleglas mere,
og så stopper jeg...Skal
bare lige have reguleret
mit nervesystem...



psykologisk-have.dk

Selvmedicinering og receptpligtig medicin



af Christina Andersen

Hvis du som psykisk sårbar får antipsykotisk eller antidepressiv medicin, skal du være opmærksom, hvis du selvmedicinerer med håndkøbsmedicin eller alkohol, da dette kan være meget uhensigtsmæssigt. Det kan blandt andet føre til afhængighed og misbrug.

Hvis du bruger naturlægemidler, skal du også værre opmærksom på hvilken anden medicin, du får.

Nedenstående er et udpluk af håndkøbsmedicin og naturlægemidler, som kan påvirke receptpligtig medicin.

Smertestillende medicin

Overforbrug af smertestillende medicin uden recept og uden lægelig kontrol kan påvirke ens nyrer og fordøjelsessystem og føre til mavesår og endda leversvigt. Det er derfor vigtigt at du passer på med at tage for meget smertestillende uden af kontakte din læge.

Alkohol

Hvis du er depressiv eller har smerter og bruger alkohol til at dulme de fysiske eller psykiske smerter, skal du passe meget på. Det kan føre til afhængighed, hvilket ikke er nemt at komme ud af, og det kan samtidig skade kroppen. Alkohol kan også påvirke den medicin du muligvis får, og hvis du for eksempel får antipsykotisk medicin, skal du være opmærksom på, at virkningen af alkohol kan forstærkes af medicinen.

Naturlægemidler

Her er to eksempler på naturlægemidler, som kan påvirke anden medicin. Det er en god idé at rådføre dig med din læge, før du tager et naturlægemiddel i brug, hvis du får anden medicin.

Perikon

Føler du dig trist og modløs og tager Perikon for dette sammen med for eksempel blodfortyndende medicin som Warfarin, skal du være opmærksom på, at det kan føre til behandlingssvigt, så det blodfortyndende medicin ikke virker korrekt. Tager du p-piller samtidig med Perikon skal du også her være opmærksom på, at p-piller mulig-

vis ikke virker korrekt. Det samme gælder, hvis du får Methadon og selvmedicinerer med Perikon. Så er der risiko for at effekten af behandlingen er mangelfuld.

Fiskeolie

Hvis du tager blodfortyndende medicin, skal du passe på med at tage Fiskeolie, da det kan give forøge blødningstendens. Effekten af fiskeolie kan ses i op til 10 uger efter endt indtagelse af midlet.

Fortæl altid din læge, hvilken medicin du tager udover din receptpligtige medicin, og hvilke nydelsesmidler du eventuelt bruger. Det er også vigtigt at du læser indlægssedlen, når du får receptpligtig medicin.

Er du afhængig eller har svært ved at stoppe med hash, alkohol eller andre rusmidler kan du få gratis behandling hos rusmiddelbehandling københavn. Se mere på deres hjemmeside rusmiddelbehandling.kk.dk.

Du kan ringe til rusmiddelbehandling København i Hørsholmsgade 20 på 33 17 80 40 alle hverdage mellem klokken 08 og 12 samt mellem klokken 15 og 18 mandage og torsdage eller til en af de to andre enheder, som du kan finde på førnævnte hjemmeside.

Du kan også ringe til den ambulante misbrugsbehandling på 51 95 33 33 mellem klokken 08 og 21 og få gratis telefonrådgivning, hvis du har et misbrug eller er pårørende.

Kilder: *Selvmedicinering og dets sundhedsmæssige risici* - Bedre Livsstil, Sst.dk (sundhedsstyrelsen) og sundhed.dk

SemiUng - nu uden aldersbegrænsning!

Er du semiung af sind og har du lyst til mad og brætspil i hyggeligt selskab, så åbner vi nu for at alle kan deltage.

Vi laver mad og spiser sammen, spiller brætspil og er selvfølgelig fælles om oprydningen.

Vi mødes hver anden onsdag kl. 16-19 i Svendborg-gade 3 på Østerbro.

første gang den 22. marts

Du kan være med ved at tilmelde dig senest kl. 10 på dagen. Tilmelding skal ske til 30579767 (ring/sms) eller til teammodpaalivet@sof.kk.dk

Vi glæder vi os til at se dig!



Trækfuglene – Familiekoncert med BonNoir Trio

Hvor: Støberiet/Blågården 2. sal
Hvornår: lørdag den 25. marts klokken 13
Hvem: Børn og voksne
Arrangementet er gratis og uden tilmelding

BonNoir Trio har siden 2016 spillet for børn og voksne i ind- og udland. De henter inspiration i traditionel musik fra Vestafrika. Blues og jazz musikken er åben, groovy og lyrisk-musik.

Med masser af plads til improvisation og øjeblikkets magi. I 2022 udsendte trioalbummet "Mala". Gruppen blev af Jazzdanmark nomineret til børnejazzprisen 2022.

BonNoir Trio er:

1. Simon Wins'e (BF/FR): Peule, Nigoni og Carl a Bouche, vokal.
2. Katrine Suwaliski: (DK): Saxofon, fløjte, vokal.
3. Ayi Solomon: (GH/DK): Percussion, vokal.

>> Nutidens fjerne blik <<

Illustration: Alice S. Lassen



Det er egentlig lige meget hvem det er,
man taler med.

vi har alle sammen haft vores dag,
jeg mener, vi er alle sammen »internatio-
nale«,

vi tilhører alle sammen verden, vi er alle
sammen »rødder«.

Bare planten bliver vandet, så tilhører vi alle,
så har vi haft vores dag.

Vi tilhører verden, men verden er giftig,
vi kan selvfølgelig hele tiden gemme os
indeni os selv,
men verdenskloden er det forkerte sted,
for os mennesker at være.

Vi er mere synlige, end vi tror, selvom vi
indeni er lidt »usynlige«.

Det er ikke så mærkeligt, at vi føler os gen-
nemsigtige.

Jeg ser ansigter bryde frem, på gaden,
nye hjerner dukker op i bybilledet,

minut for minut, time for time, rundt om
hjørnet, ude på gaden.
Har vi glemt, at vi blot er en planet, selvom
vi ikke gider at kigge op i himlen?

Måske er vi kloge nok, til at være os selv.
Selvom det regner, har vi en paraply med os,
det skjuler ligesom lidt vores hjerne og
identitet.

Mennesker er dyr, dyr er mennesker,
hvorfor er nogle insekter sorte?
Er det fordi, det er en slags kamuflage, at
vi føler vi har noget at kæmpe for,
selvom det måske en dag er for sent for os
alle.

En dag forlader vi allerede jorden,
jeg mener,
er vi ikke lige begyndt?

Skrevet af Peter Kirk

Alice SL '23.



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Lille SKOLE VOKSNE

Lille Skole for Voksne tilbyder undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne og mennesker med sindslidelser. Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film, kultur og meget mere. Kontakt

skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Der er deltagerbetaling.

Der 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.

Naturhave forløb

Forår 2023 med start den 13. marts

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

Sex &

Genoptryk fra
marts 2022

Kære Brevkasse

Sex kan gøre mig ked af det. Når jeg har haft sex med min partner, begynder jeg at græde og bliver trist. Hvad sker der med mig?

Mvh Louise



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.

brevkasse parforhold

Kære Louise

Tak for dit spørgsmål. Jeg ved, at mange kan genkende sig selv.

Jeg har også selv oplevet perioder, hvor sex og orgasme har endt i at jeg græd - helt uden at vide hvorfor.

Hvis du sad i min klinik, ville jeg spørge dig, om det altid gælder efter sex, eller om det kun er nogle gange. Måske kan vi finde et mønster, så der er noget helt særligt, der »aktiverer« eller igangsætter dine tårer og tristhed.

Information som hvordan I har sex, og hvor meget tid I bruger på for eksempel forspil med videre vil også være vigtigt. Jeg ville også spørge dig om, hvad du selv får tristheden til at betyde - fordi det kan frigive dårlig samvittighed og skamfølelse at lære, at der ikke er noget der er rigtigt eller forkert.

Hvis I sammen nyder sexen, og vi fjerner den negative opfattelse af dine følelser efterfølgende, behøver det ikke stå i vejen i for jeres nydelse. Når det er sagt, kan der være mange årsager til følelsesmæssig reaktion efter sex.

Nu er der mange ting, jeg ikke ved om dig, og vi skal nok finde årsagen til at blive trist efter sex i din fortidige emotionelle bagage. Med det mener jeg, at der kan være noget i den nære intimitet, i berøringen eller i penetrationen, der aktiverer noget følelsesmæssigt sårbart i dig - uanset om du er bevidst om det eller ej.

Det kan ske selv uden vi er opmærksomme på årsagen da det kan være koblet på det helt tidlige tid i ens liv, som vi jo sjældent har en bevidst hukommelse af.

Det kan også være, at du ved, at du har noget svigt, tab, stress, eller traume med dig.

Hvis sexen fx. er hurtig uden meget nærvær, men snarere en jagt på orgasme, kan det måske handle om savnet af at blive set, nærværet eller følelsen af at være værdsat - især hvis det at blive overset, ikke føle dig god nok eller andet lavt selv værd er et tema i dit liv.

I den tantriske filosofi arbejder man med at man inden i skeden har akupressur punkter, der kan forløse traumer. Man kan sagtens forestille sig at der i sex og samleje nemt kan få aktiveret disse punkter og det kan lede til ubevidst forløsning af noget, som du måske ikke med dit bevidste sind lægger meget i, men som kroppen har båret rundt på.

Måske har du tidligere oplevelser med kærester eller mennesker som du har haft tillid til og givet dig hen til som alligevel har sat sine spor i dig rent emotionelt.

En anden årsag kan være stress. Den meget dybe nærhed som vi kan opleve i sex udløser hormonet oxytocin. Det er et hormon, der bekæmper det for kroppen nedbrydende stresshormon kortisol. Når oxytocin udløses i kroppen er det tit i forbindelse med, at vi tillader os selv nær kontakt og nærvær. At være tilstede. At nyde. Altså alt andet end stress. Når vi så bliver mindet om det, vi glemmer i hverdagen, kan tristheden sagtens indfinde sig.

Som du kan læse, kan der være et hav af årsager, som handler om dig, og det der foregår inde i dig. God fornøjelse med at opdage endnu mere om dig selv.

Kærlig hilsen

Christiane

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)

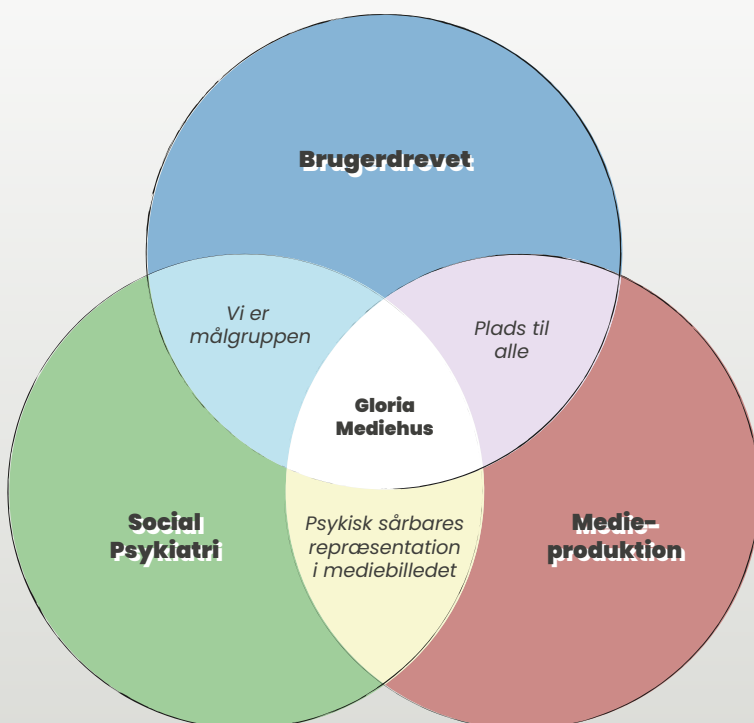
Gratis

Tilmelding nødvendig.

Mamma Mia, Utterslev Torv 30, 2400 Kbh. NV.
Tlf. 60 55 56 01 www.mmnv.dk



Glorias venn-diagram



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

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

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