



Gloria

Gratis * juni 2023 * Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 6

Recovery

”At forstå kroppens reaktion gav mig mulighed for at kunne være i angsten på en anden måde”

Cindy Lund Nielsen

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen
Katinka Grosspietsch Jensen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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

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

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

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

Følg os på:

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

Forsidebillede: Cindy Lund Nielsen
Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret mandag den 3. juli er fredag den 9. juni

Kære læser

Kære læser

Hvordan ser 'det gode liv' egentlig ud? Det spørgsmål har mennesket stillet sig selv i årtusinder.

Svarene er sikkert lige så mange, som der er mennesker på jorden. For nogle er det gode liv at køre i en smart bil, mens det gode liv for andre handler om relationer og noget meningsfuldt at stå op til. De mange idéer om det gode liv er helt centrale for månedens tema, 'recovery', som helt grundlæggende betyder 'at komme sig'.

Inden for recovery-tankegangen tror man nemlig på, at alle kan komme sig efter psykisk sygdom. Og hvad betyder det så at komme sig? Se, det er lige så individuelt, som opskriften på det gode liv.

På side 10 og 11 forklarer psykolog og lektor Jeppe Oute blandt andet, hvordan det er det enkelte menneskes egen idé om det gode liv, der udgør kompasset for arbejdet med den enkeltes recovery-proces. På side 6 kan du læse Cindy Lund Niensens egen beretning om, hvordan det blandt andet var mødet med et andet menneskes forventninger til hende, der havde en afgørende betydning for hendes recoveryproces.

Sommeren over os, og derfor tager magasinet i denne måned også en tur ud i naturen. På side 32 kan du komme med på vandretur med Friluftsgruppen, og hvis læsningen giver dig lyst til selv at strække benene, kan du på side 35 finde tips til smukke gåtursruter i København.

Og så en lille skattejagt her til slut: I denne måned kan du møde en mand, som har været på flere end 600 afslagsen, før han fandt sin kone.

Rigtig god læselyst.

Solveig Wisbech

/ Redaktør for magasinredaktionen



Indhold

Tema

- 06 Et håb om et bedre liv**
Læs Cindy Lund Nilsens personlige historie
- 10 Recovery er en personlig rejse**
Psykolog og lektor Jeppe Oute forklarer, hvad recovery er
- 27 Temaet i kulturen**
Kulturanbefalinger fra Gloria
- 28 Sådan kan du komme i recovery**
En oversigt over hjælp til recovery



Uden for Tema

- 30 Mød Glorias nye brevkasseradaktør**
Bastian Larsen svarer på spørgsmål
- 32 Vandreture der bryder isolationen**
Kom på sheltertur med Friluftsgruppen
- 35 Tag på tur i det Københavnske vildnis**
Tips til vandreture





Lyt med hver uge

Glorias Podcast har nu rundet afsnit nummer 100.

Tak til alle jer som lytter med til det, vi laver. Det giver os mod på at lave endnu flere spændende podcasts.

Gå ind og lyt til vores jubilæums afsnit nummer 100, hvor vi ringer til en prominent radiodirektør, som står bag en af landets mest succesfulde podcasts.

Har du endnu ikke lyttet til vores podcast, så kan du lytte med, der hvor du lytter til dine podcasts – For eksempel Spotify, iTunes eller Spreaker.

Har du en idé til noget, vi kunne fortælle i Glorias Podcast, kan du sende en mail med din idé til gloria@kk.dk. Så kan det være, at det er din idé, som vi laver til et indslag.

Tillykke til os og på genlyt.

Glorias Podcastredaktion



Se Gloria TVs nyheder hver fredag

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 den københavnske og danske socialpsykiatri.

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



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

Gloria

Quiz

Grundlovsdagsquizen af 5. juni

1. På grundlovsdag fejrer vi indførelsen af den første demokratiske danske grundlov, men i hvilket år fandt dette sted?

1. 1847
2. 1849
3. 1851

2. Hvilken konge underskrev Danmarks første demokratiske grundlov?

1. Frederik 7.
2. Christian 9.
3. Frederik 8.

3. Hvilken anden mærkedag falder altid på samme dag som grundlovsdag?

1. Valdemarsdag
2. Fars dag
3. 2. pinsedag

4. Er grundlovsdag en officiel helligdag?

1. Ja
2. Delvist
3. Nej

5. Hvad kalder man den styreform som den første grundlov erstattede?

1. Enevælden
2. Tvendevælden
3. Trendevælden

6. Danmarks første demokratiske forfatning kaldes også junigrundloven (den blev underskrevet 5. juni, hvilket er grunden til, at vi hvert år fejrer grundloven på netop denne dag), men hvem var hovedforfatteren på første udkast til dette skelsættende skriv?

1. C.A. Bluhme
2. P.G. Bang
3. D.G. Monrad

7. Hovedforfatteren til Danmarks første demokratiske grundlov menes at have lidt af noget, vi nok i dag ville karakterisere som en psykisk lidelse, men hvilken diagnose spekuleres der i, at han med nutidens termer ville kunne tildeles?

1. Bipolar lidelse
2. Skizofreni
3. Borderline

8. Hvor mange gange er den danske grundlov blevet ændret?

1. Tre gange
2. Fem gange
3. Syv gange

9. Hvornår blev grundloven ændret, således at kvinder og tjenestefolk fik ret til at stemme ved folketingsvalg?

1. 1905
2. 1915
3. 1920

10. Den gældende grundlov har efterhånden en del år på bagen. Hvornår blev den danske grundlov revideret sidst?

1. 1939
2. 1946
3. 1953

Svarene finder du på side 13.

Et håb om et bedre liv

TEMA

af Anne Reus Christensen • foto: Joan Joensen

Gode relationer og håb har været vigtige elementer i Cindys recovery



»Symptomerne fyldte ret meget, og det var selvfølgelig svært,« fortæller Cindy Lund Nielsen.

Cindy Lund Nielsen fik som ung stillet diagnosen paranoid skizofreni. Hun kom sig fuldstændigt efter flere år og har i dag sagt farvel til sin førtidspension til fordel for lønnet arbejde. Cindy peger på, at gode relationer og håb har været vigtige elementer, for at hun kunne komme sig.

Ung med problemer

I sine ungdomsår havde Cindy det meget svært. Hun fik med tiden et hashmisbrug, hvilket medførte, at hun fik en hashpsykose.

»Fra den dag, hvor jeg fik den første hashpsykose, der ændrede mit liv sig. Der fik jeg sindssygt meget angst og rigtig meget paranoia,« siger Cindy Lund Nielsen. Det var et helt andet liv, end det hun havde håbet på, og det medførte, at hun senere fik en diagnose.

I lang tid fyldte sygdommen og sorgen over ikke at have det liv, hun havde drømt om og forestillet sig, hun skulle have.

»Symptomerne fyldte ret meget, og det var selvfølgelig svært. Men jeg havde det også meget svært med, hvorfor det var mig, der skulle blive syg. Og jeg sørgede over ikke at få det liv, jeg troede, jeg skulle have,« fortæller Cindy Lund Nielsen.

Vendepunktet

Cindy boede på bosted i 8 år, efter hun havde fået sin diagnose, og i forbindelse med at hun flyttede derfra og blev tilknyttet en ny distriktspsykiatri, skete der en ændring. »En af grundene til, at der skete en ændring, kan være, at jeg på det tidspunkt havde været syg i mange år, og det er velkendt, at man hvis man har været syg i for eksempel 10 år, vil symptomerne for nogle mennesker begynde at dampe af. Men derudover var jeg også et sted i mit liv, hvor jeg var klar til at arbejde med mig selv,« siger Cindy Lund Nielsen.

Hun blev tilknyttet en ny ambulans psykiatri og fik en ny behandler, der så på hende med nye øjne, og troede på, at hun kunne noget, havde nogle resurser og at det nok skulle lykkes for hende.

»De forskellige ting tilsammen, tænker jeg, har været med til at gøre, at det er dér, der begynder at ske en forandring. Der er noget, der vender for mig dér,« siger Cindy Lund Nielsen.

Recovery og terapi

Mens Cindy stadig boede på bosted, kom hun på et værested, hvor man begyndte at snakke om recovery, skønt det stadig ikke var almindeligt kendt

Gloria

i Danmark.

»Jeg blev mere og mere opmærksom på de her ting, man selv kunne være med til at gøre. Og at det ikke behøver at handle om nødvendigvis at blive rask, men det handler om at få sig et helt liv. Et liv der hænger sammen, og som er rart at leve. Og det kan man få på mange måder, det behøver ikke at være et lighedstegn med at være rask,« siger Cindy Lund Nielsen

Kognitiv terapi og adfærdsterapi blev et vigtigt arbejdsredskab for Cindy og hendes behandler.

»Det har fungeret godt for mig at arbejde med det, fordi det har givet mig en mulighed for at lære mine egne reaktionsmønstre at kende. Det gjorde det nemmere for mig at arbejde med mine udfordringer,« siger Cindy Lund Nielsen. For eksempel lærte hun, hvordan kroppen reagerer på et angstanfald. Tidligere troede hun, at hun skulle dø under angstanfald.

»At forstå kroppens reaktion gav mig også mulighed for at kunne være i den angst på en anden måde,« fortæller Cindy

En anden fremtid

I dag er Cindy rask og har ikke længere nogen tegn på, at hun havde en diagnose.

»Som menneske vil jeg jo være i udvikling altid. Jeg har det godt, og jeg synes det er fedt at arbejde med udbredelsen og kendskabet til recovery. Jeg bruger min egen levede erfaring hver dag i mit job som underviser på Skolen for Recovery,« siger Cindy Lund Nielsen

Hun har ikke længere symptomer på psykisk sygdom og har derfor ikke brug for at gøre noget specifikt i forhold til det, men hun er blevet mere bevidst om sig selv.

»Jeg tror ikke, jeg havde lært mig selv så godt at kende, hvis ikke jeg havde været det sygdomsforløb igennem,« siger Cindy Lund Nielsen.

Hun er blevet god til at give sig selv en pause og ikke have for mange ting i kalenderen, eller løbe en tur for at koble af.

»Det er nogle meget alment menneskelige ting og ikke sygdomsting,« siger Cindy Lund Nielsen.

Efter hun havde fået det godt igen, begyndte hun at arbejde som frivillig i en børnehave.

»For første gang i mit liv oplevede jeg, at der var behov for, at jeg kom, og jeg blev en del af et fællesskab på en arbejdsplads. Det har også betydet meget,« siger Cindy Lund Nielsen. I dag arbejder hun på fuld tid som underviser på Skolen for



I dag er Cindy rask og har ikke længere nogen tegn på, at hun havde en diagnose.

Recovery og har sagt farvel til sin førtidspension. Hun bor i hus med sin mand og børn.

Et godt råd til andre

Cindy peger på, at det er vigtigt, at vi alle tror, at det er muligt at få det bedre.

»Alle kan rykke sig. Ikke alle bliver raske. Nogle gør, men vi ved ikke hvem. Det er vigtigt at tro på, at alle kan rykke sig et bedre sted hen,« siger Cindy Lund Nielsen.

Det var en svær proces at blive en del af samfundet igen.

»Jeg føler, at jeg gennem mange år har været koblet af samfundet, og jeg har stået og kigget ud på det liv, der foregik blandt de andre, og jeg har faktisk ikke følt mig som en del af det. At prøve at finde ud af, hvordan man igen bliver en del af samfundet, kan bidrage med noget, blive accepteret trods den bagage, jeg havde med, synes jeg godt nok har været en svær proces, men det er også en af de vigtigste, der er foregået. Jeg ville ønske, der var mere hjælp og støtte til den del. Da jeg blev afsluttet i psykiatrien og skulle finde ud af at bygge mig selv og mit liv op igen, følte jeg mig ret meget som Bambi på glatis,« siger Cindy Lund Nielsen.

Kom med os ud og brug naturen som et fristed

Føler du dig presset i din hverdag, for eksempel af din livssituation og/eller dine følelser og tanker, så kom med os ud i naturen og mærk den ro og balance, naturen kan give til krop og sind.



Pinta i Vanløse tilbyder to nye forløb hen over foråret/sommeren, som foregår i nogle af Københavns smukke naturoaser:

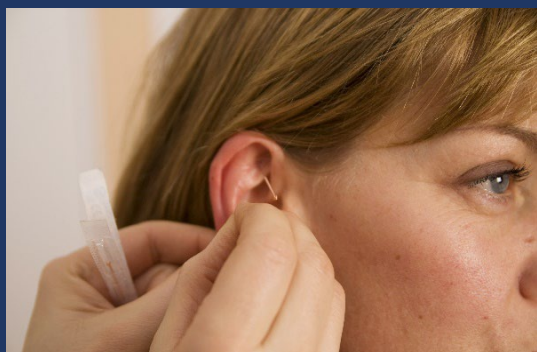
- **Syv ugers forløb: »Få ro i naturen«.**
Hver torsdag kl. 12-15. Periode: 8. juni – 13. juli. Vi tager fra Pinta til Vestamagers Naturcenter, hvor du gennem øget opmærksomhed på sammenhængen mellem krop og sind, vil lære at finde en balance mellem aktivitet og hvile, som du kan bringe videre i din hverdag. Fx gennem rolig kropslig bevægelse, sansestimulation og refleksion.
- **Drop-in: »Mindfulde vandreture«.**
Hver tirsdag kl. 11-13. Periode: 9. maj – 9. juli. Vi tager fra Pinta til "Rute til ro", som er en lille 1 km's rute på Amager Fælled. Ruten består af naturstier - med ti indbyggede mindfulnessøvelser, som vi guider deltagerne igennem.

Vil du vide mere og/eller tilmelde dig, så kontakt Pinta på telefon 2452 6697.

Gratis NADA-akupunktur på Mamma Mia

I perioden 6. juni og frem til torsdag d. 29. juni tilbyder vi gratis NADA-akupunktur på Mamma Mia.

Det er hver tirsdag og torsdag fra 11.00 – 12.00.



(Foto: Colourbox, Image: #1042062)

NADA-akupunktur anvendes ofte ved søvnproblemer, uro, angst og depression, og virker ved at aktivere belønningssystemet i hjernen gennem akupunktur i øret.

NADA anbefales som et supplement, men er ikke en behandling i sig selv.

Kom forbi og prøv 😊

Mamma Mia, Utterslev Torv 30, 2400 Kbh. NV.

Tlf. 60 55 56 01 www.mmnv.dk



Når alt er stille.

Illustration af Alice S. Lassen

Du skal ikke være bange, for at føle dig alene på jorden, selvom du godt ved, at der findes milliarder af mennesker på jorden.

Det kaldes tapperhed, at man stolt kan føle sig alene, lukke verden ude, og det er samtidig også styrke og fordel ikke at være bange for ensomhed.



Tiden går, du er sammen med andre mennesker, men så klapper fælden, lige pludselig er du ensom igen, du er ikke stærk nok til at være sammen med andre mennesker for længe, uden en pause (Det er der ikke nogen der er).

Vi nægter at tro, at vi er ensomme, vi nægter at tro, at vi er selskabsmennesker.

(vi må ligesom finde os i, at det er en kombination, derimellem)

“Den levende” skal i os, er som en computer der skal oplæres, alt det sker inden vi bliver klogere på det rigtige liv (ensomhed og selskabsliv).

Det er lige som en yderskal af en hinde, eller et foster som er uopdaget, som bliver ved med at være der, samtidigt med, at vi må finde os i det “rigtige liv” med kombinationen af ensomhed og socialfælleskab.

Alle kan gå og skændes hele tiden, alle kan gå og tro, der er fred hele tiden.

Skrevet af
Peter Kirk

Recovery er en personlig rejse

af Christina Andersen • foto: Jeppe Oute



»Det er meget svært at svare på, hvad recovery er,« siger psykolog og lektor på Universitetet Sørøst - Norge Jeppe Oute.

I dagens Danmark tales der mere og mere om recovery inden for blandt andet psykiatrien, men hvad betyder det og hvordan bruges det?

Recovery betyder kort fortalt at komme sig.

Inden for socialpsykiatrien arbejdes der med forskellige recoverymetoder. Recovery er ikke en metode i sig selv men et begreb, som handler om at komme sig.

Ifølge psykolog og lektor på Universitetet Sørøst - Norge (USN) Jeppe Oute findes der mere end 100 definitioner på begrebet recovery.

»Det er meget svært at svare på, hvad recovery er,« siger Jeppe Oute.

»De mange definitioner kan dog overordnet deles op i to helt forskellige grupper: klinisk recovery og personlig recovery.«

Klinisk og personlig recovery

To overordnede definitioner på recovery er på den ene side 'klinisk recovery', som handler om at komme af med sine symptomer på psykisk sygdom og på den anden side 'personlig recovery', som kort fortalt handler om at leve så godt et liv som muligt.

»Det med, at symptomerne på sygdommen forsvinder og det at leve så godt som muligt, er to helt forskellige ting. Så når vi arbejder med recovery, gør vi to helt forskellige ting afhængigt af, om vi arbejder med klinisk recovery eller personlig recovery,« siger Jeppe Oute.

Det personlige udgangspunkt er centrum

Personlig recovery handler om, at recovery-processen er meget personlig og handler om at leve et godt og værdigt liv set ud fra den enkelte persons synsvinkel. Det vil sige, at det er personen selv, der ved, hvad der er et godt og værdigt liv.

I Region Hovedstaden har man lagt sig fast på den definition, som den amerikanske psykolog William A. Anthony gav i 1993. Han definerer recovery som »en dybt personlig, unik forandringsproces med hensyn til ens holdninger, værdier og mål, færdigheder og/eller roller«.

I Anthonys definition er det altså centralt, at recoveryprocessen udgår fra den enkeltes personlige ønsker og mål. Definitionen fortsætter:

»Det er en måde at leve et tilfredsstillende liv på præget af håb og aktiv medvirken selv med de begrænsninger, der er forårsaget af sygdom. Recovery indebærer udvikling af ny mening og nyt formål i ens liv«.

Det historiske perspektiv

Recoverybegrebet har som nævnt mange definitioner, og definitionerne på personlig recovery har bevæget sig de seneste 25 år fra at være en personlig og kognitiv forandringsproces til at være mere socialfaglig. Ud fra William H. Anthonys definition foregår recoveryprocessen på individ-niveau og de ideelle støtter i en recoveryproces vil derfor være psykiatere og kognitivt uddannede som psykologer og sygeplejersker. Men nu er fokus rykket over på omgivelserne: I en nyere definition af recovery fra Alain Topor fra 2020 orienteres recovery mere mod socialt arbejde med blandt andet socialrådgivere og andre former for socialarbejdere, der arbejder med kontanthjælp, med arbejdsmarkedet, beskæftigelsesmuligheder, med antistigmatisering og med bedre livsvilkår for dem, der mistet alt.

Allerede for 300 år siden havde man en tankegang, der mindede om recoverytankegangen. Man skulle hjælpe hinanden med respekt. I 1900-tallet faldt tankegangen lidt i baggrunden, da der voksede en pessimisme frem, og med den pessimisme fulgte der en fortælling om, at hvis man for eksempel var skizofren, var man kronisk syg. I dagens Danmark ser det anderledes ud.

»Man har alle mulige tilgange eller forskellige metoder til recovery, hvor man har forstået, at det handler om at hjælpe en person med at leve et værdigt liv i stedet for, at det handler om, at systemet skal opstille nogle mål om, hvordan man skal være, tænke og så videre,« siger Jeppe Oute.

Recovery for alle

I dag bruges recovery både i behandlings- og socialpsykiatrien og man kender også recovery fra AA. I Danmark blev recovery blandt andet introduceret i socialpsykiatrien af LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere) og Pernille Jensen, som skrev bogen 'En helt anden hjælp - recovery i et bruger- og pårørende perspektiv' i 2004.

Psykisk sygdom findes i mange forskellige grader fra let til svær psykisk sygdom.

»Behandlingspsykiatrien siger, at recovery er for

mennesker med lette psykiske lidelser, men kigger man på forskningen og det, den amerikanske brugerbevægelse peger på, er det præcis omvendt,« fortæller Jeppe Oute og fortsætter:

»Så jeg vil mene, at selv de sværeste og tungeste kategorier i psykiatrien er der, hvor det giver aller mest mening at arbejde med recovery. For dem, der har en forbigående psykose på tre timer, fordi de har taget for meget amfetamin eller MDMA, der går det væk igen og deres identitet er ikke ødelagt.«

I sådan en situation med en kort psykose, giver det ikke mening at arbejde med recovery, fordi personens liv ikke er ødelagt. Det kan derimod livet hos personen med psykisk sygdom eller misbrug være, og derfor giver det mening at arbejde med recovery i den situation.

Værktøjer i recovery

En model, som er et meget brugt værktøj i arbejdet med recovery, er CHIME, som står for Connectedness, Hope and Optimism, Identity og Empowerment. På side 28 kan du læse mere om CHIME.

Når man taler om recovery, der som før nævnt er en personlig rejse, hvor man arbejder med sig selv, er håb meget vigtig, og det indgår som et punkt i CHIME-modellen.

»Jeg talte med en kollega om, at CHIME ikke siger noget om, hvad der er vigtigst, men er håb ikke det vigtigste? For hvorfor skulle man arbejde med empowerment, identitet og inklusion, hvis ikke der er håb?« siger Jeppe Oute.

Et andet værktøj er 'åben dialog'. Her inviterer man pårørende, socialrådgiver, kontaktperson, psykiater og psykolog ind til samtale sammen med den psykisk syge, for at få et så godt samarbejde og god recovery-proces som mulig. »Åben dialog' er et godt eksempel på at arbejde med håb og forbundethed. I blandt andet Århus kommune satser man stort på 'åben dialog',« afslutter Jeppe Oute.

Du kan downloade den korte udgave af bogen 'En helt anden hjælp' her:



Solhvervskoncert med vokalgruppen NOOR



Fotograf: Dane Dodds & Julia Schmidt

Solhverv kommer af det oldnordiske "hverfa", som betyder "vende". Ved sommersolhverv når solen sit højeste punkt over horisonten - fuld af lys og udadvendt energi.

Derfor skal vi denne aften fejre det lyse, spirende og energiske gennem sang og nærvær, så vi kan tage det med os ind i det mørke, de kommer.

Vi inviterer til, at man tager en ting med til at ligge på vores alter. Det kan være alt fra en lille genstand af betydning eller et objekt der minder en om noget vigtigt eller en smuk sten, man fandt på vejen hen til koncerten.

Hvis ikke man har lyst, kommer man bare og hører koncerten.

Dørene åbner kl. 20.15. Kom og tag rummet ind. Læg din ting på alteret. Koncert: kl. 21.00-22.00

Brønshøj Vandtårn

PRIS: Standard 120 kr.

Studerende 90 kr.

DATO & TID: Ons. 21. jun. 2023

Kl. 21 - 22

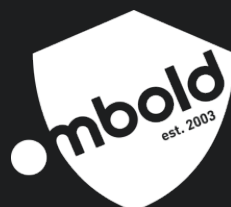
FODBOLD, FÆLLESSKAB OG FORANDRING

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.



Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommuns Socialpsykiatri i juni.

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!**



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

Glorias kommende temaer

juli

Annoncenummer

Udkommer
3. juli

Hvis du har et spørgsmål til Gloria, er du velkommen til at kontakte os på gloria@kk.dk

August

Fysisk sygdom hos
psykisk syge

Udkommer
7. august

Aktiviteter i juni

Kompasset

Mandage

- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 11.00-12.00: Flow yoga
- 13.30-14.30: Mindfulness i det fri
- 14.00-15.30: Vi mødes om avislæsning og nyheder fra verden
- 14.00-16.00: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

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

NB: Alle dage kan du booke tid til en sanseprofil

- Tilmelding kræves

Team Mod på Livet

Mandage

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

Tirsdage

- 09.00-09.30: NADA med te. En session varer 45 min
- 13.00-14.30: Muld & Mennesker (tilmelding nødvendig) Frisk luft og kaffe i Lersøgrøftens Integrationsbyhave. Vi mødes i haven. Husk varmt tøj ●
- 13.00: NADA med te. ●

Onsdage

- 09.00-09.30: NADA med te.en session varer 45 min
- 13.00-14.30: Kaffe & Håndværkertricks Inspiration og hjælp til at klare enkle, praktiske opgaver i dit hjem ●
- 16.00-19.00: SemiUng. Madlavning, brætspil og hygge for alle, uanset alder (den 14. og 28. juni) ●

Torsdage

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

Fredage

- 13.00-14.30: Brætspil . ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

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

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

Ungehus Cph

Mandage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Brætspil
- 13.00-15.00: Fitness. Kom og træen i vores nyrenoverede sal
- 16.00-19.00: Fællesspisning
- 17.00-18.00: Studiestøtte

Ungehus Cph

Tirsdage

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 10.30-11.30 Yoga i salen
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 16.00-19.00: Fællesspisning
- 17.30-18.30: Stemmeværergruppe hver anden tirsdag i *lige uger*

Onsdage

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

Torsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada
- 10.30-12.00: Gruppeforløb. Maskinrummet ●
- 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 træen i vores nyrenoverede sal
- 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: I april er temaet påske.
- Kontakt Dennis og David på vores cafételefon for mere information

Pinta

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Naturhave drop-in
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-11.30: Mental wellness drop-in
- 13.00-15.00: Forstå din hjerne ●
- 13.00-15.00: Natur- og haveforløb ●
- 13.00-14.30: Pilates ●
- 13.30-14.30: Sanseprofil ●

Tirsdage

- 09.30-10.45: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-11.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 11.00: Mindfull gåture i naturen ●
- 12.00-13.00: Yin Yoga ●

Onsdage

- 11.15-13.15: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag
- 12.00-14.00: Social café
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere. Sidste onsdag i måneden
- 13.30-15.30: Selvværds kursus ●
- 14.30-15.30: 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
- 12.00-15.00: Få ro på i naturen (Vestamager) ●
- 13.00-15.00: Fotokursus ●

Fredage

- 10.00-12.30: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.30: Pilates ●

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

Aktiviteter i juni

Ottilia

Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-12.00: Mindfulnessforløb ●
- 12.00-15.00: Social café
- 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 ●
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere af huset. Første tirsdag hver måned

Onsdage

- 12.00-14.00: Fodbold for **alle**. drop-in
- 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
- 10.00-11.00: Yoga ●
- 11.00-11.45: Nada
- 12.00-14.00: Selvværds kursus, lukket gruppe ●
- 12.00-15.00: Social café
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●
- 13.00-15.00: Hjernegymnastik. Opstart i juli ●

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 ●
- 13.00-14.00: Sanseprofil ●

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

Mandag

Den 5. og 19. juni klokken 11.00: Biavl ●

Onsdag

- Den 7. juni klokken 13: Oplæsning af Josefine fra lærerforeningen i hyggelige rammer i haven
- Den 14. juni klokken 11: Binding af bæredygtige blomsterbuketter
- Den 21. juni klokken 11: Sommerstiklinger af urter, frugt og psydbusk ●
- Den 21. juni klokken 13: Oplæsning af Josefine fra lærerforeningen i hyggelige rammer i haven ●
- Den 28. juni klokken 11: Jordbært tema. Sorter, dyrkning med mere ●

NB:

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

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

Gloria

Kbh.s Kommunes socialpsykia-

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: Gågrube
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: IT-kursus ● ●
- 10.30-14: Motion og mental trivsel (foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●
- 13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofi- og læsegruppe ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

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

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes løbende med løbende optag ●
- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

ASPA

Torsdage

- 15.00-20.00: Torsdagscafé ●
- 16.00-19.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-grube ●

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: WeekendFællesskabet (18-35 år) opstart 9. juni.

Lørdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.30-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år)

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 14.00-19.00: WeekendFællesskabet (18-35 år)

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 juni

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

Aktivitet i juni.

Søndag den 18. juni kl. 11.00-14.00 mødes vi på skolen til hygge, suppe og spil. Der er gratis adgang.

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

- 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. 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
- 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. Husk tilmelding
- 17.30: Fællesspising

Torsdage

- 11.00-12.00: Samtale Café
- 13.00-13.30: Fællessang
- 14.00-15.00: Fællesmøde - første torsdag i måneden

Fredage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

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 juni

Mamma Mia

Mandage

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

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Mamma Mia

Torsdage

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

Fredage

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

Lørdage og søndage

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

Event i juni:

Fredag den 23. juni klokken 17.00-22.00 er der Sankt Hans på Utterslev Torv

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 Matematik - lær at regne

10.00-12.00 Tegning og maling

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 IT-værksted for alle

12.45-14.45 Bevægelse og afspænding

15.00-17.00 Kunstforståelse og kunsthistorie

Tirsdage

10.00-12.00 Kreativt værksted/syning

10.00-12.00 Litteratur

10.00-12.00 IT-værksted for alle

12.45-14.45 Skriveværksted

12.45-14.45 Samfund & nyheder

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

12.45-14.45 Musik og sang

15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Yoga for alle

12.45-14.45 Personlig udvikling

Lille Skole for Voksne

Onsdage

12.45-14.45 Tegning og maling

12.45-14.45 It-værksted for alle

12.45-14.45 Den klassiske musiks historie

15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdage

10.00-12.00 Mad med farve og glæde

10.00-12.00 Engelsk for fortsættere

10.00-12.00 Danmarkshistorie

12.45-14.45 Dansk

12.45-14.45 Kultur og historie

12.45-14.45 Tysk for fortsættere

12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

15.00-17.00 Kristendom: historie/indhold

Fredage

10.00-12.00 Filosofi

10.00-12.00 Fransk for begyndere

10.00-12.00 Tysk for begyndere

10.00-12.00 Spansk for begyndere

12.45-14.45 Film

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 juni

Aktiviteter med brugerbetaling

Aftenskolen Fountain House

Mandage

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

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Aftenskolen Fountain House

Fredage

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

NB:

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

NB:

Tilmelding på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside www.aftenskolenfh.dk

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

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

Aktiviteter med brugerbetaling

Mamma Mia Skolen

MANDAG

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

TIRSDAG:

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

ONSDAG:

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

TORSDAG:

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

Særlig aktivitet i juni

Fredag den 16. juni klokken 11.00-16.00: Tur til Frilandsmuseet (Pris 50 kr.)

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

Den Grønne Dag- og Aftensskole

Mandag

- 10.00-12.00 Gå ugen i gang
- 10.30-13.00 Hverdags-IT
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Hverdags-IT
- 13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
- 16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

- 10.30-13.00 Litteraturen som spejl
- 12.00-15.00 Billedkunst
- 13.00-15.30 Engelsk samtale
- 13.00-15.30 Filosofi - Brinkmanns tanker

Onsdag

- 11.00-14.00 Sykursus
- 13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

- 10.30-13.30 Grafik
- 11.00-13.30 Skriveværksted
- 14.00-16.30 Fotografi
- 13.30-16.30 Grafik
- 14.30-17.00 Filosofi - menneskesyn

Fredag

- 10.30-13.00 Tysk for begyndere
- 13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.

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

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Man-tors: 10.00-21.00

Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Man: 09.00-16.00

Tirs: 09-18.00

Ons: 09-16.00

Tors: 09.00-20.00

Fre: 09.00-16.00

Kontaktcentret

Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1

1665 København V

Tlf.: 61 13 14 51

Åbningstider:

Man: 10-14.30

Tirs-tors: 8-14.30

Fre: 8-14.00

TMpL

Team Mod på Livet

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.

2100 København Ø

Tlf.: 3538 6580

Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

Café Rose

Hammelstrupvej 8,

2450 København SV

Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00

Tir: 13.30-15.30

Ons: 12.30-14.00

Tors: 10.00-16.00

Fre: Lukket

Fountain House

Teglværksgade 22

2100 København Ø

Tlf.: 39 16 09 10

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00

Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning udenfor normal åbningstid.

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved

Bispebjerg Hospital

2400 København NV

Tlf.: 24 25 68 32

Adresser og åbningstider

Nabocenter Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

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

Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

Åbningstider:

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

Ottilia

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

Åbningstider:

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

Kompasset

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

Åbningstider:

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

Caféens åbningstider:

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

Kontakten

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

Åbningstider:

Man: Lukket
Tirs- fre: 13.00-15.45

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Pinta

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

Åbningstider:

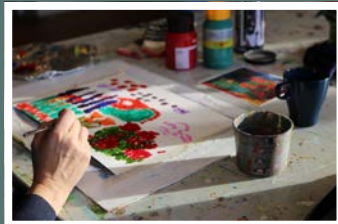
Man: 09.30 - 15.45
Tirs: 09.30-15.45
Ons: 11.15-15.45
Tors: 09.30-15.45
Fre: 09.30-15.15

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

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

Åbningstider:

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



(Fotos af Martin Thirstrup Hansen.)

Lille SKOLE 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.

WEEKEND 18-35 ÅR FÆLLESSKABET ASKOVFONDEN

Kom som du er! WeekendFællesskabet er for dig, der er har lyst til at være sammen med andre unge voksne i et rummeligt, alkoholfrit fællesskab for unge mellem 18 og 35 år.

Vi mødes i ASPA's cafe og hygger os med småsnak, spil, madlavning, krea og hvad end vi ellers har lyst til at lave sammen. Her er der plads til alle.

Se mere på www.aspas.dk eller ring til Nanna på 44145649.

Vi ses!



Find os her

www.aspas.dk



DET
OBELSKES
FAMILIEFOND

ASKOV
FONDEN

Temaet i kulturen



af Jesper Thorlund Nielsen

'Temaet 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 recovery. God fornøjelse!

'Hungerhjerter' af Karen Fastrup

Karen Fastrups 'Hungerhjerter' er en autofiktiv roman om forfatteren/hovedpersonens mentale sammenbrud, indlæggelse, diagnosticering, og den efterfølgende vej tilbage til et liv på den anden side. I forlagets beskrivelse af bogens handling, skitseres fortællingens dramatiske højdepunkt således: »Truede hun sin kæreste med en køkkenkniv? Hun kan ikke huske det, kun at nogen råbte, hun var fucking sindssyg. Det er nat, og hun sidder på den psykiatriske akutmodtagelse i Ballerup. Hun har gået rundt ude på parkeringspladsen uden tøj på for at lede efter sin kæreste.« Noget af det, der gør bogen fascinerende, er imidlertid ikke dette, åbenlyst dramatiske, men derimod beskrivelsen af hvordan fortælleren igennem terapi og arbejde med sig selv formår at slippe af med sin borderlinediagnose. Bogen er udgivet i 2018 på forlaget Gyldendal og kan formentlig stadig købes eller bestilles hjem i de fleste boghandlere, men ellers er biblioteket jo altid et godt og gratis alternativ.



Podcasten Socialpædagogerne - 'Metoder og tilgange: Recovery'

I podcasten 'Metoder og tilgange' af 'Socialpædagogerne' får du et indblik i månedens tema, recovery, set fra – ja, surprise! – et socialpædagogisk perspektiv. Podcasten er en unik mulighed for at få indsigt i, hvordan recoveryprocessen opleves og understøttes fra "den anden side", altså ikke af den psykisk sårbare selv, men derimod udefra, fra dem der er uddannet til at hjælpe og vejlede. I podcasten medvirker: Mogens Seider, direktør i Fountain House, Allan Steen Vilhelmsen, vicecenterchef i Center for Sociale Indsatser, Rudersdal Kommune, samt Louise Berggren Hansen, socialpædagog og bostøtte i Rudersdal Kommune. Podcasten udkom den 18. marts 2021, og du finder den, hvor du normalt lytter til podcasts.



Filmen 'Rose' af Niels Arden Oplev

Niels Arden Oplevs seneste film 'Rose' er baseret på virkelige hændelser i instruktørens egen familiehistorie og handler, kort fortalt, om den busrejse til Paris, som instruktørens skizofrene søster, sammen med hans anden søster og svoger, foretog i 1997. De andre passagerer i bussen er, til at begynde med, ikke vildt begejstrede for tanken om at skulle dele bus med en psykisk syg kvinde, hele vejen fra Aalborg til Paris, men ender, med instruktørens egne ord, med at elske hende. I filmens pressemateriale siger Niels Arden Oplev om sin film: »Rose er mere end fortællingen om en busrejse til Paris, der på alle måder udvikler sig i både absurde, ufrivilligt komiske og dramatiske retninger. Det er også en film om at drive omsorg og kærlighed for hinanden på trods af vores forskelligheder; og for mig personligt er filmen en kærlighedserklæring til mine to søstre og alt det, de har været igennem.« Filmen kan streames på Viaplay, SF Anytime og Blockbuster.



Sådan kan du komme i recovery

af Anne Reus Christensen

Hvis du gerne vil komme dig af en psykisk lidelse, skal du ikke kun prøve at undgå at blive syg igen. Det er også værd at undersøge, hvad der kunne forbedre din hverdag. Det er vigtigt at kunne tro på sine drømme og bruge dem som pejlemærker.

At komme sig af en psykisk lidelse eller komme i recovery er en proces, der kan foregå over tid. Mange rykker sig gradvist. Nogle gange hurtigt andre gange langsomt. Det er vigtigt at give sig selv den tid, det tager og lære at acceptere, at ting tager tid.

Det er en god ting at undgå misbrug. Hvis man har et misbrug, kan der ske det, at man prioriterer det frem for at komme i recovery. Og mange forbudte stoffer kan i sig selv frembringe psykisk lidelse. Det er derfor vigtigt at du søger noget hjælp i forhold til et eventuelt misbrug, hvis du gerne vil ind i en recoveryproces.

Kilde: *Guide til et godt hverdagsliv*

Chime-modellen

De vigtigste elementer i en god recoveryproces er beskrevet i Chime-modellen.

Disse vigtige elementer er som følger:

Forbundethed – Det er forskelligt, hvad der er vigtigt for den enkelte, men det handler om at føle sig forbundet til andre. Det kan være familie, arbejde, en medarbejder i psykiatrien, en peer-medarbejder eller andre i samme situation. Her er relationer vigtige.

Håb og fremtidsoptimisme – Det er forskelligt, hvad vi drømmer om, men drømme er vigtige pejlemærker i en recoveryproces. Det er værdifuldt at tro på, at alle kan rykke sig et bedre sted hen. Tal med andre, hvis noget er svært.

Identitet – Det kan for eksempel være at genopbygge en positiv identitet eller slippe selvstigmatisering. Er du tilfreds med dig selv, eller er der noget, du gerne vil arbejde med?

Meningsfuldhed – Det er forskelligt, hvad der giver os mening i livet. Det kan være at genopbygge relationer, spille fodbold uddanne sig eller noget helt andet.

Empowerment – Kan betyde, at man oplever handlekraft og handlemuligheder i sit liv. Måske har du brug for ny viden og redskaber.

Korte råd til recovery:

- Du er ikke alene. Mange andre har det som dig. Lad dig inspirere af, hvordan andre har gjort til din egen recovery.
- Tal med andre, når noget er svært eller for at få andres støtte og opbakning.
- Søg viden. Læs om eller gå eventuelt på kursus i recovery.
- Hold fast i håbet om, at langt de fleste kan få det godt igen. Det gælder også for dig.
- Læg en plan for, hvordan du kunne tænke dig at få det godt igen, og tal med andre om den.
- Gør ting, som giver mening for dig og gør dig glad.
- Arbejd med dig selv, og giv dig selv tid.

Kilde: *Guide til et godt hverdagsliv - kom dig af en psykisk lidelse*

Kunne du tænke dig at få mere viden om eller gå på kursus om recovery kan du henvende dig her:

Skolen for recovery,
Maglevænget 19,
2750 Ballerup,
Telefon: 23600896
Mail: skolen-for-recovery@regionh.dk
Hjemmeside: www.skolen-for-recovery.dk

LAP Vendepunkter recovery,
Vesterbrogade 103, 1.sal
1620 København V,
Telefon 30623759
Mail: kontor@lap-kbh.dk

Der findes også en hel række forskellige patientforeninger og sammenslutninger hvor du kan møde andre i samme situation. Se for eksempel sidst i *Guide til et godt hverdagsliv*. Desuden kan man finde recoveryorienterede kurser på kommunens forskellige aktivitets- og samværstilbud. Se eventuelt midt i Gloria.

Sex & parforhold

brevkasse

Kære Brevkasse

Jeg er en pige i midten af tyverne med ADHD og en dejlig kæreste. Han og jeg har et fantastisk sexliv og prøver mange ting af sammen. Vi er trygge og glade for hinanden og gode til at snakke om tingene. For nyligt begyndte vi at snakke om at være sammen med andre.

Men selvom det var mig, der tog emnet op, så fortryder jeg lidt nu, selvom min kæreste synes, at det lød vildt spændende. Jeg er før kommet til at gå over mine grænser, og derfor stoler jeg ikke helt på mig selv. Jeg er måske bange for at blive jaloux eller såret. Hvordan er man overhovedet sammen med andre mennesker? Sammen med sin kæreste, eller uden? Nu ved jeg ikke helt, om jeg har lyst til at trække i land, og om man overhovedet kan det, når man først har sagt det højt?

Hilsen den forvirrede



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 forvirrede

For det første må du altid ombestemme dig. Det her er ikke en retssag, men et parforhold, og følelser er ikke rationelle, uanset hvilken diagnose man har - heller ikke når man kommer med diagnosen »normal«.

Når du tøver, er det fordi en del af dig prøver at fortælle dig noget. Og det skal du altid lytte til. Ikke blindt, men med eftertanke.

Det er som altid utroligt vigtigt at snakke de her ting igennem med sin partner, inden man går nye veje. Brug tid på at sætte ord på, hvad du tænker kunne være spændende, og særligt hvad du kunne frygte. En god grundregel er at aftale en veto-ret. Det gør det nemmere at gå fremad, hvis man ved, at man altid kan trække stikket uden at skulle komme med en lang forklaring eller retfærdiggørelse af sit valg. Hvis noget føles forkert, så er det forkert. Punktum. Så kan man tage hjem og snakke om det, men i situationen skal man altid kunne trække sig. Det er også en rigtig god ide at forventningsafstemme grænser og regler. Skal I være sammen med andre sammen eller hver for sig? En person eller par? Må man kysse? Kondom? Mærk efter, hvad I føler, når I tænker over de forskellige situationer, og husk på, at fantasi og virkelighed er to meget forskellige ting. Det er altid vigtigt at tage små skridt i den her proces. Man kan altid komme tilbage efter mere, men det kan være svært, hvis man er kommet til at gå for langt for hurtigt.

Når I har haft jeres første oplevelse, så er det vigtigt at snakke sammen og finde ind til hinanden bagefter, også selvom I var sammen om oplevelsen. Det kan være meget voldsomt at se sin partner have sex udefra. Voldsomt godt eller måske dårligt, men typisk altid overraskende. Uanset hvad, kan I være sikre på, at det vil være en hel ny oplevelse, som I ikke kan forudse. Prøv at være så ærlige som muligt overfor hinanden, når I snakker - både før og efter. Det er her i kommunikationen, hvor misforståede hensyn og tilbageholdenhed risikerer at komme imellem jer. Tjek altid ind hos hinanden. Måske er det noget, der kun sker den ene gang, og så var det ikke noget for jer, men det kan også åbne op for en hel ny verden. Bare vær sikker på, at I har hinanden i hånden, hvis I går ned ad den sti.

Bedste hilsner fra Bastian

Gloria har fået ny brevkasseredaktør – mød Bastian Larsen

af Katinka Grosspietsch Jensen • foto: Michael Stub

»Jeg har før arbejdet med at skrive om folk, men det giver mig enorm glæde og positiv energi, når jeg føler, at jeg rent faktisk kan hjælpe folk,« siger Bastian Larsen.



Bastian Larsen ønsker som Glorias nye brevkasseredaktør at hjælpe folk, som føler sig misforståede, forkerte eller alene.

Gloria vil gerne gøre jer klogere på, hvem Bastian er, og hvorfor han brænder for at hjælpe folk med deres sex- og kærlighedsliv. Han er tidligere journalist og fotograf, og har i 2015 uddannet sig til og siden arbejdet som sexolog, coach og parterapeut. I sit arbejde får Bastian en enorm glæde af at hjælpe folk, og han glæder sig til at svare på Glorias læsers spørgsmål om sex og parforhold i brevkassen.

Hvorfor har du sagt ja til at være ny brevkasseredaktør for Gloria?

Jeg har sagt ja til at være brevkasseredaktør for Gloria, fordi jeg ofte arbejder med både unge og borgere med diagnoser og handicap og med de personalegrupper, der arbejder med dem. Jeg føler, at de ofte bliver misforståede, fordi mange tror, at hvis man har en diagnose, så har man nok ikke hverken en seksualitet eller et normalt kærlighedsbehov. Den misforståelse vil jeg gerne gøre

noget ved.

Hvad er det bedste ved dit arbejde som sexolog, coach og parforholdsterapeut?

Det jeg elsker allermost ved mit arbejde er, når jeg ser erkendelsen i øjnene på mine klienter, at der egentligt ikke er noget galt med dem, men at de måske bare har et behov, der er anderledes end det behov de har fået at vide, at de skal have. Vi er allesammen forskellige, og den eneste, der kan tage ansvaret for vores behov er os selv, men vi kæmper allesammen mod nogle utroligt høje forventninger til, hvordan det skal se ud.

Har du altid interesseret dig for at hjælpe andre, som du gør nu?

Jeg har før arbejdet med at skrive om folk, men det giver mig enorm glæde og positiv energi, når jeg føler at jeg rent faktisk kan hjælpe folk. Så ønsket har længe været der, men der er først nu, at jeg rent faktisk gør det aktivt.

Hvad glæder du dig mest til ved at skulle svare på spørgsmål i Glorias brevkasse?

Det jeg glæder mig mest til, når jeg skal svare på spørgsmål til Glorias læsere er, at høre fra de folk, der har siddet med deres udfordring rigtigt længe, og som jeg ofte oplever det, tror at de er de eneste mennesker i verden, der kæmper med lige præcist deres problemer. Når jeg så måske kan hjælpe dem og i hvert fald fortælle, at de ikke er de eneste med den slags udfordringer, kan det være, at det bliver nemmere at gøre noget ved tingene.

Hvad er du uddannet som?

Jeg er oprindeligt journalist og fotograf, der har skrevet om parforhold, kærlighed, sex og samliv i 25 år. Men i 2015 tog jeg en uddannelse som parterapeut og sexolog og har arbejdet som det siden, både med individuelle klienter og med større grupper.

Hvad skete der i dit liv, som gav dig lyst til at uddanne dig til og arbejde som sexolog?

Jeg har skrevet om seksualitet i mange år som journalist og længe undret mig over, hvorfor der er så mange udfordringer, når vi nu lever i en tid, hvor vi har mere frihed end nogensinde før. Men det oplever jeg også er en del af problemet. Så derfor fik jeg lyst til at uddanne mig og arbejde som sexolog

Hvilke forskellige arbejdsopgaver har du som sexolog, coach og parterapeut?

Jeg hjælper alt fra singler med at finde kærligheden til par, der skal lære at kommunikere til grupper fra forskellige miljøer, der skal navigere i det moderne kærlighedslandskab. Jeg underviser alt fra præster til pædagoger, skolebørn, kommende sexologer og parterapeuter, seniorer og folk fra grupper med diagnoser til erhvervsgrupper, der skal prøve at få jobbet og privatlivet til at fungere sammen.

Hvilke emner omkring sex og parforhold optager dig mest i forbindelse med dit arbejde?

De emner der optager mig mest er dem, hvor folk føler sig forkerte eller har svært ved at navigere i deres eget kærlighedsbehov. "Rigtigt/forkert" tænkningen, som mange af os har en uheldig tendens til at leve efter.

Hvordan er din arbejdsproces fra du modtager et spørgsmål fra brevkassen?

Når jeg modtager spørgsmål til brevkassen, sætter jeg mig ned og tænker over udfordringen og henter nogle gange viden fra forskning eller mit eget arbejde til at give et positivt og konstruktivt svar tilbage.

Hvad kan du godt lide at lave, når du ikke arbejder?

Jeg leger med mine to drenge på tre og seks, danser tango, fisker, løber, tager i skov eller på fjeldet, alene eller med venner og sejler kajak.

Tre facts om Bastian Larsen

Jeg har været på mere end 600 dates, inden jeg fandt min kone.

Jeg har en gigantisk tegneseriesamling, som heldigvis bliver større og større.

Jeg dolkede mig selv i låret på toppen af Norges højeste bjerg, da jeg skulle skære en pølse ud til madpakken.

Hvis du har et spørgsmål til brevkassen kan du skrive til redaktionen på gloria@kk.dk

Ønsker du at være anonym, skriver du blot dette.

Vandreture der bryder isolationen

tekst og fotos af Hjalte Biering



For deltageren Christian er det sociale en stor del af glæden ved Friluftsgruppens ture.

På et bosted i Brønshøj bliver der arrangeret vandreture, der hjælper beboerne med at komme ud. Sæsonens tredje vandretur bød på frokost i det fri, badetur i havnen og mad over bål, alt imens deltageres storbylunger fyldtes med frisk luft.

»Jeg bli'r glad i låget!«, fortæller Tina, da jeg spørger hende, hvad naturen gør for hende. Det er svært ikke at blive glad i låget. Vi går langs landevejen til lyden af fuglesang og duften af forår, og indtrykkene smelter sammen til ren idyl. Vi går forbi både heste og køer, der græsser. Med et dovent »muh!«, hilser en ko på mig, idet jeg går forbi den.

Tina er én ud af en gruppe på ni mennesker, der i dag er taget på tur i Auderød. Auderød er en lille landsby, som ligger på Arresøens bred, et stenkast nordøst for Roskilde Fjord. Vejen snor sig og bugter sig langs grønne enge, mens Arresøen, der omkranser Auderød, glimtvis er at skimte forude til venstre. Vores mål er et shelter ved Auderød Havn, og vi har små fem kilometer at gå.

En måde at komme ud på

Det var de to socialfaglige medarbejdere Anders Christensen Broløs og Jacob Funck, der for tre år siden fik idéen til friluftsgruppen. Idéen var, at de ville planlægge en række gåture hen over sommeren

for beboerne på det bosted, hvor de arbejdede. »Det startede med, at vi fik nogle coronapenge,« forklarer Anders Christensen Broløs. »Der var mange, der følte sig isolerede dengang,« fortsætter han, »og så startede vi gruppen for dem, der havde lyst til det.« Siden sommeren 2020 har de i friluftsgruppen gået 10-11 ture hver sæson. På nogle af turene tager de ud og hjem samme dag, på andre ture, som den vi er på nu, overnatter de i shelter en enkelt nat, og senere på sæsonen vil de tage afsted og være væk helt fra mandag til fredag. Én af sådanne ture, de i friluftsgruppen har været på, var en vandretur på Bornholm. Denne gjorde særligt indtryk på Tina. »Jeg var glad for at se Bornholm,« siger hun. »Inden turene med friluftsgruppen havde jeg aldrig været på Bornholm før.«

Den samme overvejelse har den socialfaglige medarbejder Anders Christensen Broløs, da jeg spørger ham, hvad han tror, beboerne får ud af at være med på disse ture. »Nogle af deltagerne vil ikke kunne tage herud på egen hånd, så at tage med på vores

ture er en god mulighed for at komme nye steder hen. Det kan desuden være inspirerende for deltagerne at tage ud på tur med nogen, som virkelig brænder for naturen, som vi gør,« siger han.

En anden rytme

»Når vi når til ruinen, så er det ved at være frokosttid,« bliver der sagt. Vi når et øjeblik efter til, hvad der ligner et fundament af mursten uden hus på – ruinen. Herfra går en lille sti ind til højre, hvor pædagogerne kender et bord- og bænkesæt. Vi bevæger os ind blandt bregner, og med en lille dam på venstre hånd ser vi bord- og bænkesættet, hvor vi sætter os til rette. Den står først på rugbrødsmadder med stegt lyssej, torskerogn, spegepølse og leverpostej, og så skal der brygges kaffe og sludres en stund, før vi drager videre ad landevejen.

Efter en times tid når vi frem til Auderød Havn, og det er tid til at hvile benene. Pædagogen Anders Christensen Broløs begynder straks at tænde op på bålpladsen, der står i ly for regnen under shelteret, mens en del af beboerne sætter sig ned ved havnen og nyder solen. Tina sidder under shelteret og hviler sig. »Jeg bliver træt på den naturlige måde,« fortæller Tina. »Derhjemme kan jeg sidde vågen den halve nat og bytte helt rundt på nat og dag,« fortsætter hun. »Herude får man en mere stabil rytme. Man står tidligt op, så er der morgenmad – og så skal vi videre. Så kommer man frem og skal lave aftensmad, og så er den dag allerede gået med fulde oplevelser hele vejen igennem. Det er rigtig, rigtig hyggeligt.«

En rar måde at være social på

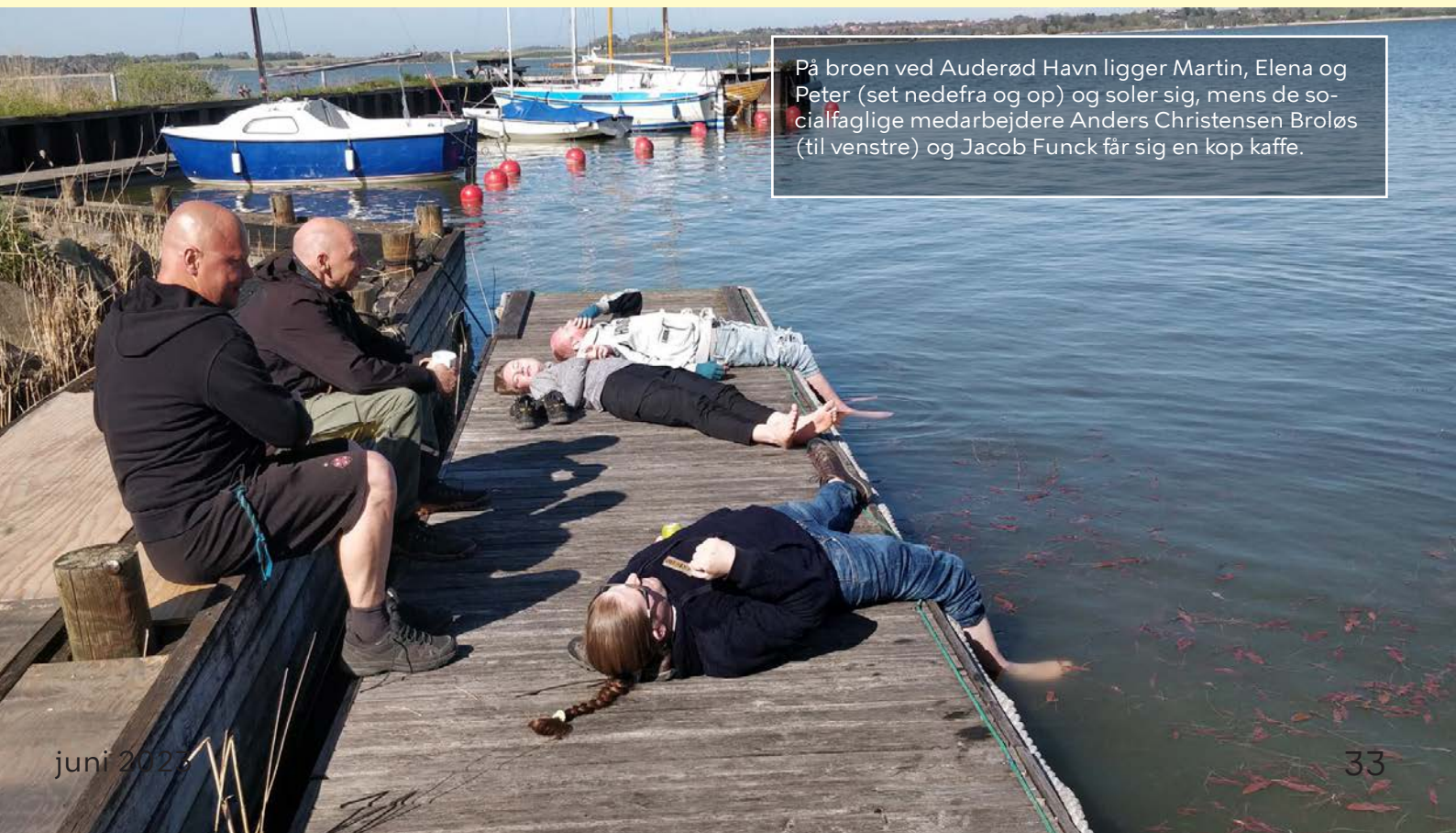
Nede ved havnen er der blevet badet. Deltageren Christian har selv lige været i vandet, da jeg fanger ham. Jeg spørger ham, hvad han synes, er særligt ved at tage på tur med friluftsgruppen. »Man kommer ud i naturen og sover i shelter og laver bål. I stedet for bare at gå en tur på Fælleden, får man lov til at være med naturen på en anden måde – og det er en rar måde at være social på.« Jeg spørger ham, om det så hovedsageligt er naturen, der trækker i ham. »Ja, og så det med at være sammen med andre. Det er ligesom en blanding af de to ting,« siger han. »Det er noget andet end at være social på f.eks. en café, hvor man sidder i alt muligt larm.«

Tilmelding

Friluftsgruppen holder til på bostedet Kollektivhuset i Brønshøj.

Hvis man melder sig til, melder man sig som udgangspunkt til at deltage i alle sæsonens ture.

Hvis du er interesseret i at være med i gruppen, kan du kontakte Kollektivhuset på mail: fc9b@kk.dk og spørge efter Anders Christensen Broløs, Jakob Funck eller Elena Olesen.



På broen ved Auderød Havn ligger Martin, Elena og Peter (set nedefra og op) og soler sig, mens de socialfaglige medarbejdere Anders Christensen Broløs (til venstre) og Jacob Funck får sig en kop kaffe.

Foredrag med Persille Ingerslev den 22. august kl. 13:30



Foto: Kira Dinesen

Det er gratis at deltage og der er tilmelding enten på Kompassets telefon; 40493247 eller i Kompasset, senest onsdag d. 16. august

Oplev og bliv inspireret af farverige og fantasifulde Persille Ingerslev fra "Persilles Hjemmedyrk" der fortæller hvad gendyrk er og hvordan du selv let kan gendyrke.

Hun begyndte at dyrke afgrøder i eget hjem fordi hun efter eget udsagn var *"fattig, led af angst og depression og har en brændende lyst til at gøre en forskel, om ikke i hele verden, så i hvert fald i min egen"*.



Du kan købe frokost fra kl. 12 og efter foredraget, der varer 1 time, er der spørgerunde samt kaffe og kage



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

Åben aftenomvisning i Cisternerne

Tag med på omvisning i Cisternerne mørke søjlegange og hør om stedets særlige arkitektur, historie, underjordiske klimaforhold og om den aktuelle udstilling, Weaving the Light, af den sydkoreanske kunstner Kimsooja.

På årets udstilling har Kimsooja forvandlet Cisternerne til et foranderligt univers, hvori lys spaltes i alle regnbuens farver og brydes med det tidligere vandreservoirs mørke. Med den omsluttende installation aktiverer Kimsooja alle sanser og gør os bevidste om os selv og vores omgivelser.

Cisternerne åbne omvisninger finder sted den første søndag i måneden kl. 12, samt hver anden torsdag kl. 19. Ankom gerne fem minutter før.

Det er gratis at deltage i den åbne omvisning, når entréen er betalt. Tilmelding er ikke nødvendig. Man må gerne benytte sin fællesbillet eller forhåndskøbte onlinebillet som entré til omvisningen.

Der er dog et maksimum for antal deltagere, og større grupper henvises til at bestille en særskilt omvisning.

Cisternerne
Søndermarken, Frederiksberg

**Torsdag den 15. juni 2023, 19:00-
20:00.**

Entré: 115 kr

Billede: Gloria Mediehus

Tag på tur i det københavnske vildnis

af Hjalte Biering • grafik: Kristina Møller

At gå ture, siger megen forskning, er en nem måde at gøre noget godt for din krop og forbedre din sundhed og dit velvære. Det har desuden en velunderbygget rekreativ virkning, når vi tilbringer tid i naturen. Gåture og natur kan nemt kombineres, hvis du tager brug af det væld af vandreruter, der er at finde i Københavnsområdet.

På Amager har vi vores egen lille Camino – den hedder Amarmino. Den er 27 km lang, og den tager dig rundt på hele Amager. Ruten er godt skiltet, og hvis du følger den fra nord, kommer du fra DR Byen gennem Amager Fælled, ned ad kysten langs Kalveboderne, videre gennem bl.a. Pinseskoven, en birkeskov, forbi Kongelundsfortet – og så ender du ved Dragør Fort på sydøst-hjørnet af Amager.

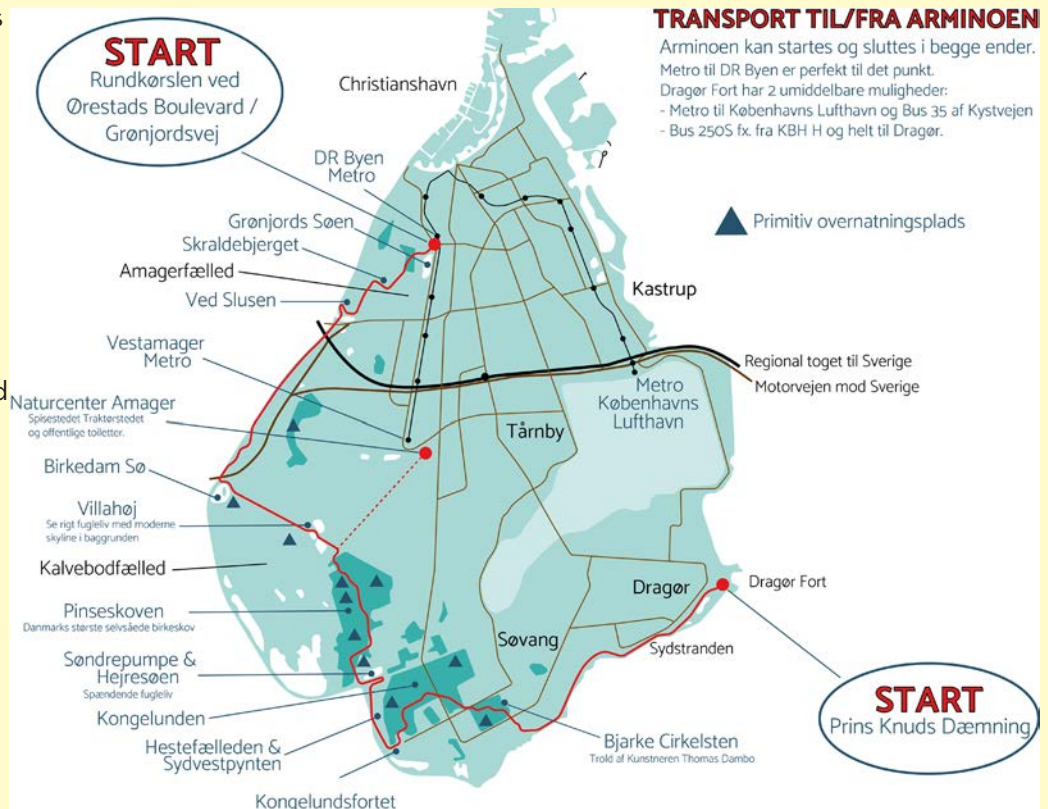
Men Amarmino er langt fra den eneste vandrerute i København. Her er et par forslag til andre ruter, der kan give dig et afbræk fra byens grå boligblokke og biler.

Sydhavnstippen

Sydhavnstippen er en lille halvø, der går fra Sydhavn ud i Kalveboderne. På Sydhavnstippen kan du gå ad små grusstier langs Kalvebodernes kyst, langs rolige blomsterenge og sydhavnsk strand med græssende får, alpakaer og insektsummerende buske.

Kløverstien

“Kløverstien” er faktisk navnet på adskillige forskellige ruter, der tager dig rundt i Amagers natur. Der er fire forskellige farvekodede ruter at vælge imellem her – den grønne på 2½ km, den blå på 5 km, den røde på 7½ km og den sorte på 10 km. Der er altså nok af ture at give sig i kast med her i



sommerhalvåret.

Kastellet/Langelinie

Hvis du mangler at se Den Lille Havfrue eller ønsker et glædeligt gensyn med denne, kan du eventuelt kombinere det med en tur til Kastellet – her kan du gå langs voldene i den gamle, femkantede, militære fæstning med udsigt til gamle barakker og fornemme historiens vingesus.

AllTrails – En app til at finde din næste gåtur

Hvis du mangler inspiration til dit næste eventyr i København eller andetsteds i landet – eller udenlands, for den sags skyld – kan app'en AllTrails give dig et praj. App'en har forslag til mere end 100 forskellige gåture i København alene.

Oplever du, at angsten kan begrænse dig i hverdagen og ønsker du at arbejde med at blive bedre til at være med angsten? Så er dette kursus måske noget for dig?

Angstkursus

Fredage kl. 13- 15 i Pinta, Vanløse
Opstart den 16. juni 2023



Tilmelding:
Katrine: 29342884
Lise: 21279979

Grafik: Coloorbox id: #8808306

That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje



psykologisk-have.dk