



# Gloria

Gratis \* august 2023 \* Brugerrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri \* Nr. 8

## *Fysisk sygdom hos psykisk sårbare*

*"Da jeg forsøgte at blive udredt for mine fysiske smerter, blev jeg spurgt af en læge, om jeg var sikker på, at smerterne ikke bare var noget, jeg bildte mig ind—jeg var jo trods alt psykisk syg".*

*- Line Lee Jensen*

# Gloria

## Redaktionen

---

### Skribenter

Anne Reus Christensen  
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

Alexander Grau

### Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

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

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

Du kan kontakte redaktøren ved at skrive til:  
[a603@kk.dk](mailto:a603@kk.dk)

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

### Følg os på:

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

Forsidebillede: Line Lee Jensen  
Forsidefoto: Joan Joensen

---

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret mandag den 4. september er fredag den 11. august**

---

## Kære læser

Når vi bliver syge, kan vi alle føle os sårbare. Men hvordan er det at blive fysisk syg, når man i forvejen har en psykisk sårbarhed?

Det er, hvad denne måneds magasin handler om – fysisk sygdom hos psykisk sårbare. I dette nummer kan du blive oplyst om, hvordan man kan få hjælp og støtte som psykisk sårbar i det fysiske sundhedsvæsen, men det er også et nummer med fortællinger om ulighed og frustrationer.

På side 6 kan du eksempelvis læse om Lines lange kamp for at få den fysiske diagnose, hun jagtede i så mange år, og hvordan hendes psykiatriske diagnose påvirkede den kamp. Du kan også blive klogere på, hvordan socialsygeplejersker såsom Karen kan hjælpe dig som psykisk sårbar, når du bliver indlagt i somatikken. Det kan være med alt fra støtte ved lægesamtaler til abstinensbehandling.

Bladrer du frem til side 8, kan du få indsigt i, hvad forskningen peger på, når det kommer til lighed blandt patienter, der har psykiske sårbarheder, og dem der ikke har. Samtidig kommer eksperter med bud på, hvordan vi som samfund så mindsker den ulighed.

Som altid kan du også få testet din viden i månedens Quiz, der denne gang handler om obskure behandlingsmetoder fra fordums tid, og på side 27 kan du få kulturanbefalinger, du kan nyde henover sommeren.

Rigtig god læselyst.

*Alexander Grau*

*/Redaktør for magasinredaktionen*



# Indhold

## Tema

- 04 Er smerterne noget, jeg bilder mig ind?**  
Læs Line Lee Jensens kamp med fysiske og psyki-  
atriske diagnoser
- 08 Psykisk sårbare bliver ulige behandlet i sund-  
hedsvæsenet**  
Eksperterne Søren Valgreen Knudsen og Lisbeth  
Lauge Andersen udtaler sig
- 24 Karen står klar til at hjælpe, hvis du kommer på ho-  
spitalet**  
Karen Amanda Frampton er socialsygeplejerske  
på Herlev Hospitals Autmodtagelse
- 27 Temaet i kulturen**  
Kulturanbefalinger fra Gloria
- 29 Hvad gør du, hvis du som psykisk sårbar bliver  
fysisk syg**



# Er smerterne noget, **TEMA** jeg bilder mig ind?

tekst og fotos af Hjalte Biering



“Da jeg forsøgte at blive udredt for mine fysiske smerter, blev jeg spurgt af en læge, om jeg var sikker på, at smerterne ikke bare var noget, jeg bildte mig ind—jeg var jo trods alt psykisk syg,” fortæller Line Lee Jensen.

---

Personer med psykisk sygdom kan opleve problemer med at få den rette hjælp, når de kommer ud for fysisk sygdom. 28-årige Line Lee Jensen er en af dem. Hun lever med diagnosen borderline, og for nylig, efter mange års søgen efter svar, har hun fået stillet diagnosen fibromyalgi.

---

Line Lee Jensen var 11 år gammel, da hun første gang oplevede smerter, hun ikke kunne forklare. »Jeg kunne ikke deltage i aktiviteter, hvor jeg fik stød i ryggen, uden at få smerter. Jeg kunne heller ikke sove hos venner, da jeg fik ondt, hvis ikke jeg sov i min egen seng,« fortæller hun. Læger og andre fagfolk mente, det nok bare var vokseværk. Nu, som 28-årig, har hun netop fået stillet diagnosen fibromyalgi—en lidelse, der giver stærke fysiske smerter i hverdagen.

I samme periode måtte Line sande, at hun heller

ikke trivedes psykisk, blandt andet i kraft af hendes fysiske smerter. I de første teenageår sænkede der sig et mørke over hendes sind—et mørke, der viste sig som en overvældende mængde negative tanker. »Jeg syntes, jeg var grim. Jeg følte mig anderledes, og jeg kunne ikke se, hvad verden skulle med sådan en som mig. Mine fysiske smerter gjorde det svært for mig at spejle mig i de andre børn, der kunne meget mere end mig.“

## Lidelser der forværrer hinanden

Det kan være en kompleks problemstilling, når

man både lider fysisk og psykisk. Line begyndte sin behandling med at gå i terapi som teenager, men terapien var ikke nok til at løse hendes problemer. Hun manglede sprog for både sin psykiske og fysiske mistrivsel. Da hun som 21-årig blev diagnosticeret med skizotypisk sindslidelse (StPD), gav det retning til hendes behandling, og hun begyndte at forstå, at hendes psykiske mistrivsel ikke betød, at hun var forkert.

Det var dog først, da hun nogle år efter fik diagnosen borderline (BPD), at udviklingen rigtig tog fart. Det var lettere for hende at spejle sig i BPD, og den gav hende mulighed for at komme i DAT-behandling—dialektisk adfærdsterapi—hvilket gav hende værktøjer til at håndtere sine negative tanker. Efter hun fik sine psykiatriske diagnoser, fik Line en bedre forståelse for sin egen psykologi, hvilket gjorde at hun begyndte at trives bedre i sine 20'ere. Hendes fysiske smerter fyldte dog stadig meget i hendes liv. De gjorde det svært for hende at deltage socialt på lige fod med sine jævnaldrende, hvilket påvirkede hendes mentale helbred negativt.



Line har fået denne lille dobbelt-smiley tatoveret for at minde hende selv om, at selv de dårlige dage også kan bringe noget godt med sig.

### Er jeg skør?

Det kan være ensomt, når både venner og fagfolk har svært ved at forstå ens smerte. »Der er mange, der har stillet sig kritiske eller uforstående over for det, når jeg har fortalt om mine problemer. Jeg har fået at vide, at jeg ikke skulle være så negativ. Da jeg forsøgte at blive udredt for mine fysiske smerter, blev jeg spurgt af en læge, om jeg var sikker på, at smerterne ikke bare var noget, jeg bildte mig ind—jeg var jo trods alt psykisk syg,« siger Line. Det, at blive mødt med sådan en uforståenhed, såede et frø af tvivl i hende. Var smerterne virkelig noget, hun bildte sig ind?

Om smerterne var virkelige eller ej, så oplevede hun dem jo stadig, og hun følte sig nødsaget til at tage sin udredning i egen hånd. Hun begyndte at læse fagbøger og benyttede sig derudover af internettet til at finde andre folk med lignende problemer, som hun kunne spejle sig i. »Spejling har været enormt vigtigt for mig,« forklarer Line Lee Jensen. »For et par år siden fik jeg tilfældigvis en veninde med en diskusprolaps. Det har som sådan intet med fibromyalgi at gøre, men hun har, ligesom jeg, også en masse uforudsete smerter, hun er nødt til at planlægge sin hverdag efter.« Spejlingen fra Lines veninde, sammen med alt det hun læste sig til, gav Line modet til at stå ved sin oplevelse, og blive ved med at insistere på at hendes smerte var virkelig.

### Stringente rammer

Det var en stor udfordring for Line at finde hjælp til sine fysiske smerter. En af grundene er, at fibromyalgi er svært at diagnosticere. »Da jeg gik til lægen med min mistanke, brugte min læge smerteskalaen. Den går fra 1-10, hvor ét er en let smerte, og 10 er en komplet uudholdelig smerte. Hvis ikke jeg dagligt havde smerter i mindst fire kropsdele, der nåede fire eller derover på skalaen, så havde jeg ikke fibromyalgi.« Hun havde i første ombæring ikke nok smerter til at kvalificere hende til diagnosen, og derfor måtte hun vente på at hendes smerter blev værre.

Line giver ikke de læger, hun har mødt skylden for, at det tog hende så lang tid at blive udredt. »Læger har nogle meget stringente rammer for, hvordan de diagnosticerer,« forklarer hun. »Det har bare betydet, at jeg har måtte kæmpe hårdt for min egen sag. Jeg har lært, at man ofte er nødt til at være 'besværlig', hvis man vil tages alvorligt. Jeg har måtte være streng over for flere af de læger, jeg har mødt, og har krævet, at hvis ikke de kunne hjælpe mig, måtte de sende mig videre til nogen der kunne,« siger Line.

Det kræver mod at stå op for sig selv, og udredning kan for nogle mennesker være en ensom proces. »Jeg vil anbefale, hvis du står i en lignende situation, at få en bisidder med til dine samtaler,« siger Line Lee Jensen som en afsluttende bemærkning.

I tilfælde af at du har brug for det, kan du kontakte organisationen SIND, der tilbyder bisiddere til psykisk sårbare.

# Få ro i naturen

Få ro i naturen inviterer dig med til at mærke efterårets stemning og blive bedre til at mærke kroppens behov og muligheder.

Hver torsdag klokken 10.30 - 13.00 i Naturcenter Amager. (Opstart til september)

Forløbet har fokus på at mærke kontrasten mellem byliv og natur, så du kan bruge naturen som et frirum og som et springbræt til en spirende livsstilændring. Fokus vil være på langsom bevægelse, opmærksomhedstræning, grounding, og kropsbevidsthedstræning som kan give dig større ro i hverdagen.



foto: vår næs



Synes du, det kunne være noget for dig, så kan du ringe/skrive til Aske på tlf: 23 37 74 20 eller Vår på tlf: 23 39 87 15.

## Klogere på kroppen

Et 10-ugers forløb hvor vi fordyber os i kroppen

**Mandage klokken 13-15 i Valby Kulturhus**

### Opstart:

Mandag den 14. august 2023

Tilmelding og kort samtale nødvendig



Med et kropsligt afsæt arbejder vi med at opøve en højere grad af opmærksomhed på kroppen. Det vil sige, at vi skal bevæge os og samtidig forsøge at lægge mærke til og sætte ord på, hvordan vi oplever og forstår vores kroppe.

Hver gang vil der være en let opvarmning, forskellige kropslige øvelser, tid til refleksion og en afrunding.

Tøj til at bevæge sig i anbefales, og der er desværre ikke mulighed for at bade.

Hvis du vil vide mere så ring eller skriv til Katrine på 29 34 28 84, im0z@kk.dk eller til Aske på 23 37 74 20, wh1w@kk.dk.

Gloria

# Quiz

Quizzen handler i denne måned om nogle af fortidens behandlinger af sindslidelser - god fornøjelse

**1. Hvad kalder man det indgreb, hvor man laver hul i kraniet på folk, man troede havde onde ånder i hovedet, som man begyndte at udføre i bondestenalderen?**

1. Enpanering
2. Topanering
3. Trepanering

**2. Under hvilket andet navn var denne praksis også kendt i Danmark?**

1. Idiotsnittet
2. Narresnittet
3. Galesnittet

**3. Senere kom lobotomi, også kaldet 'det hvide snit', til.**

**Indgrebet, hvor man overskar nerver i hjernen, var særligt populært i Danmark. Hvornår blev den sidste lobotomi udført og derefter forbudt i Danmark?**

1. 1967
2. 1975
3. 1983

**4. Det første hvide snit blev i Danmark udført i 1939, men hvor mange danskere nåede at få foretaget dette indgreb før det blev forbudt?**

1. Mindst 1152
2. Mindst 2987
3. Mindst 4471

**5. I barokken anlagde man institutioner med dårlige forhold til blandt andet blinde, fattige og sindssyge. Blev de helt skøre, kom de i små mørke rum. Hvad kaldte man disse rum?**

1. Dårekister
2. Tossekasser
3. Galekummer

**6. I middelalderen var psykiske lidelser ofte lige med besættelse, og behandlingen var djævlueddrivelse. Denne praksis kaldes også eksorcisme. Hvad betyder det græske ord exorkisimos, som ordet kommer af?**

1. Forbandelse
2. Besværgelse
3. Uddrivelse

**7. I Europa har læger igennem tiderne eksperimenteret med at ordinere medicin og stoffer, som man i dag nok ville genoverveje. Hvilket af disse tre giftige stoffer er ikke blevet brugt til behandling af sindslidende?**

1. Arsenik
2. Kviksølv
3. Polonium

**8. Foruden nogle af de ovennævnte gifte, har man også prøvet at sprøjte blod inficeret med en ellers frygtet sygdom, direkte ind i psykisk syge patienter i håb om at det ville helbrede dem, men hvilken?**

1. Klamydia
2. Malaria
3. Fåresyge

**9. 1800-tallet blev depressive patienter ordineret et euforiserende stof for at afhjælpe deres nedtrykthed, men hvilket?**

1. Opium
2. Kokain
3. Amfetamin

**10. Et andet forsøg på at afhjælpe psykiske lidelser var en slags karrusel, som man brugte til at snurre patienter rundt i så høj fart, at de angiveligt begyndte at bløde ud af øjnene og blev helbredt.**

**Hvad hed monstrøsiteten?**

1. Darwins stol
2. Luthers lænestol
3. Nietzsches feltsejlseng

**Svarene findes på side 11**

# Psykisk sårbare bliver ulige behandlet i sundhedsvæsenet



af Katinka Grosspietsch Jensen • foto: Privatfoto

**Patienter med psykiske lidelser er udsat for ulighed i behandlingen af fysiske sygdomme i vores sundhedsvæsen. Det viser Behandlingsrådets analyse fra 2022, der handler om ulighed i somatisk behandling af patienter med psykiske lidelser.**

Har du en psykisk lidelse, og bliver du fysisk syg, kan du risikere at få en dårligere behandling end dem, der ikke har en psykisk sygdom.

»I alle undersøgelser er der et generelt mønster på, at psykisk sygdom er forbundet med større risiko for at blive syg og få dårligere behandling. Konsekvenserne er større dødelighed og problemer med at vende tilbage til arbejdsmarkedet,« fortæller Søren Valgreen Knudsen, der udover at være forsker og læge i psykiatrien i Region Nordjylland også har været med til at kortlægge, hvordan dem med en psykisk lidelse klarer sig i forhold til dem uden en psykisk lidelse, når de har en fysisk sygdom.



»I alle undersøgelser er der et generelt mønster på at psykisk sygdom er forbundet med større risiko for at blive syg og få dårligere behandling,« siger Søren Valgreen Knudsen, forsker og læge i psykiatrien i Region Nordjylland.

## Ulighed i behandling

Hvis man er psykisk sårbar, kan man opleve at være dårligere stillet socialt og økonomisk. Det kan føre til en mere usund livsstil, der dermed er forbundet med en større risiko for sygdom. Hvis man har en psykisk lidelse, har man gennemsnitligt også sværere ved at navigere i sundhedssystemet og sværere ved at forstå information og at kræve sine rettigheder som patient. Derfor kan man ende med at komme senere ind i sundhedsvæsenet, og også blive diagnosticeret og behandlet senere eller falde hurtigere fra.

»Når man kommer ind i vores sundhedsvæsen, så kunne man jo håbe, at sundhedsvæsenet så kunne korrigere for noget af den ulighed, der sker i vores samfund, men alt tyder så på, at det gør den ikke. Den derimod forstærker den allerede eksisterende ulighed, så man får en dårligere behandling og kommer senere ind i systemet. Så noget af det, det er sociale faktorer, noget af det sundhedsvæsenets rene ansvar,« siger Søren Valgreen Knudsen.

## Det svære møde mellem patient og sundhedspersonale

En udfordring, personer med psykiske lidelser møder, er at sundhedspersonalet tolker deres fysiske sygdom som et symptom på deres psykiske sygdom.

»Der er et begreb, der hedder diagnostic overshadowing. Det handler om, at sundhedspersonalet fejlagtigt vurderer, at de fysiske symptomer, som dem med psykisk sygdom præsenterer sig med, i virkeligheden skyldes deres psykiske sygdom, eller den behandling de får for deres psykiske sygdomme. Det betyder, at man kommer til at køre ud af det forkerte spor og måske på den måde får opstartet noget livsvigtig behandling noget senere,« fortæller Søren Valgreen Knudsen.





»Hvis man som patient ikke føler, at relationen er tryk, undgår man måske at bede om hjælp, og give vigtige informationer,« fortæller Lisbeth Lauge Andersen, psykiatrisk sygeplejerske og Ph.d.-studerende.

### **Patientsikkerhed handler også om kommunikation**

En af dem, der netop forsker i disse udfordringer i mødet mellem sundhedspersonale og personer med en psykisk lidelse, er Lisbeth Lauge Andersen, psykiatrisk sygeplejerske og Ph.d.-studerende. Hun forsøger at finde løsninger på, hvordan vi kommer uligheden til livs.

Når der sker fejl i behandlingen, arbejder sundhedsvæsenet på at forbedre patientsikkerheden. Det betyder, at fejlene bliver rapporterede, og man forbedrer arbejdsgangene, for at undgå at lave de samme fejl igen.

Som psykisk sårbar kan man opleve fejl og mangler i mødet med sundhedsvæsenet, som ikke altid kan måles på samme måde som at have fået forkert medicin.

Men konsekvenserne kan være alvorlige og række frem i tiden.

»Hvis man som patient ikke føler, at relationen er tryk, undlader man måske at bede om hjælp, og give vigtige informationer. Den mistillid og de dårlige erfaringer tager man med næste gang, man skal vurdere, om man skal henvende sig til sundhedsvæsenet. Man får en adfærd, hvor man

undgår kontakt med sundhedsvæsenet. Man har brug for, at patientsikkerhed også handler om den relation og kommunikation, der er mellem personale og patient,« fortæller Lisbeth Lauge Andersen.

### **Opdelt sundhedsvæsen kræver mere undervisning**

En måde at komme de her udfordringer til livs på, kan være at uddanne fagpersoner bedre til at håndtere psykisk sårbare patienter, forklarer Lisbeth Lauge Andersen. Hun fortæller, at man som sygeplejerske med en højt specialiseret viden om en fysisk sygdom, kan føle en stor afmagt over sine manglende færdigheder, når man står over for en patient med en psykisk lidelse. Som en del af løsningen, skal der tænkes mental trivsel, psykisk sårbarhed og psykisk sygdom meget mere bredt ind i undervisningen på uddannelser.

### **Mere forskning skal føre til handling**

Lisbeth Lauge Andersen nævner, at der er nødt til at blive forsket endnu mere i løsninger på problemet i stedet for gang på gang at konstatere, at problemet er der.

I sin egen forskning bringer hun fagpersoner og forskere sammen med mennesker, der har været indlagt.

»Fagpersonerne får et helt unikt indblik i det levede liv med psykisk sygdom, som for mange fagpersoner også er nyt, fordi de er i det her meget komplekse højhastigheds-sundhedsvæsen,« fortæller Lisbeth Lauge Andersen og fortsætter: »Der er kommet en stor opmærksomhed på, at denne her ulighed, den skal vi faktisk have fokus på. Det betyder, at der i forskning kommer et fokus, som er rigtig positivt i forhold til at få belyst nogle af de her mekanismer.«

Behandlingsrådets analyse for 2022 understreger, at der er ulighed i behandlingen for patienter med en psykisk lidelse. I Behandlingsrådets analyse for 2023 er formålet at finde metoder til at reducere ulighederne.

I Region Hovedstaden kan du som psykisk sårbar få hjælp og vejledning fra en socialsygeplejerske, når du bliver fysisk syg.

Det kan du læse mere om på side 24

# Kickstart din Krop

## Et kursus om sundhed og træning

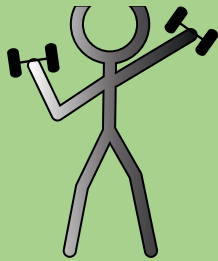
Er du klar til at sparke din sundhed i gang?

Så kom med på et 12-ugers kursus, som begynder til september. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang.

Vi mødes hver **tirsdag fra kl. 10:30-12:30** og hver **fredag fra kl. 10:30-12:00**. Ved hver kursusgang træner vi i fællesskab og arbejder med forskellige tematikker som fx. motivation og livsstil.

Kurset er både for dig, som har kendskab til træning og for dig som er nybegynder. Der er plads til 8 deltagere på holdet, og vi vil gerne invitere dig til en forventnings samtale inden kursets start.

Ønsker du at høre mere eller at tilmelde dig kan du kontakte Kompasset senest d. 18. august på tlf. 40493247.



Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen  
Daniel og Pernille



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

## JazzLounge

torsdage kl. 14-16

Hver 2.-3. torsdag i måneden genlyder caféen af swingende jazztoner, når en rytmegruppe bestående af en god håndfuld jazzmusikere kigger forbi og inviterer udvalgte gæstesolister til at gøre dem selskab på scenen.

Repertoiret: Håndplukkede jazzstandarder fra den amerikanske sangbog i swingstilen tilsat bossanova og sambarytmer. Alt sammen krydret med improvisation. Stemningen er afslappet og humøret er højt.

**Kulturhuset Pilegården**  
**Pris: Gratis**

**17. august**  
**14. september**  
**12. oktober**

# Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i august.

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

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

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

**Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.**

Se betalte aktiviteter under  
[Aktiviteter med brugerbetaling](#)

Lige til at  
tage ud og hænge  
op!



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

## Glorias kommende temaer

September

*Hobbyer*

*Udkommer*  
4. september

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

Oktober

*Grænser*

*Udkommer*  
2. oktober

# Aktiviteter i august

## 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: Brætspilscafé

### 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

- 11.00-12.30: Vær med i køkkenet og lav mad til alle
- 11.30-12.00: Stolegymnastik
- 11.00-14.00: Det kreative hjørne
- 13.00-15.30: Boldspil
- 14.00-15.30: Nørklerier - vi mødes om strik, hækling og broderi

### NB:

Alle dage kan du booke tid til at få lavet en sanseprofil

## Team Mod på Livet

### Mandage

- 13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

### Tirsdage

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

### Onsdage

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

### Torsdage

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

### Fredage

- 13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:  
<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

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

## Ungehus Cph

### Mandage

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

## Ungehus Cph

### Tirsdage

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

### Onsdage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Madkursus
- 13.00-15.00: Temasport:
- 13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United

### Torsdage

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

### Fredage

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

### NB:

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

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

## Pinta

### Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 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 ●
- 13.30-14.30: Sanseprofil ●

### Tirsdage

- 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: Mindful gåture i naturen ●
- 13.00-14.30: Teaterforløb. **Opstart til efteråret** ●
- 14.00-15.00: 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**
- 14.30-15.30: Udendørs fysisk træning ●
- 14.30-15.30: NADA ●

### Torsdage

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

### Fredage

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

- Kræver tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

# Aktiviteter i august

## Ottilia

### Mandage

- 09.30-12.00: Tegne- og maleværksted
- 10.00-11.00: Udendørs fysisk træning i Søndermarken
- 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 ●

### Onsdage

- 12.00-14.00: Hygge og boldspil for alle
- 13.00-15.00: Selvværds kursus ●
- 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 ●
- 11.00-12.00: Nada og andre beroligende metoder
- 12.00-15.00: Social café
- 13.00-15.30: Strik og samvær ●
- 13.00-15.00: Hjernegymnastik. ●

### 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 ●

### OBS!

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

### NB:

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

- Tilmelding til medarbejder
- Tilmelding og forsamtale

## Kontakten

### 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

### Mandage

Den 14. og den 18 august klokken 11: Biavl ●

### Tirsdage

Den 8., 15. og den 29. august klokken 11: Yoga ●

### Onsdage

- Den 9. august klokken 11: Salater med spiselige blomster ●
- Den 16. august klokken 11: Indsamling og bytte af blomsterfrø ●
- Den 16. august klokken 12.30: Oplæsning af novelle-digte af Josefine fra læseforeningen ●
- Den 23. august klokken 11: Krydderurtekranse. Vi binder krans af urter fra haven ●
- Den 30. august klokken 11: Bindng af bæredygtige blomsterbuketter
- Den 30. august klokken 12.30: Oplæsning af novelle-digte af Josefine fra læseforeningen ●

## WeShelter Offsides sociale haver

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

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

## ASPA

### 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 .

### Tirsdays

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 ●

## ASPA

### Onsdage

14.00-16.00: Skak ●  
14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●

### Torsdays

09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●  
10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●  
13.00-15.00: Naturgruppe. Afholdes løbende med løbende optag ●  
14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●  
15.00-20.00: Torsdagscafé ●  
16.00-19.00: IT-salon ●  
16.00-19.00: Krea-gruppe ●

### Fredage

09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●  
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:

Vær opmærksom på at der er andre åbningstider og aktiviteter i juli.

**Griffenfeldsgade i uge 28-30** er det kun WeekendFællesskabet, der har åbent.

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 august

## Kontakcentret Vesterbro

### Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

### Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet. Kræver tilmelding til Bolette

11.00-12.00: Stolegymnastik

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

### Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning

12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●

13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd. kræver tilmelding til Daniel

Nada

### Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret

Nada ●

### Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00 eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano



## Nabocenter Amager

### Mandage

- 12.00-13.00: Fællesfrokost
- 14.00-15.30: Krea i krea-rummet
- 14.00-15.00: Digital førstehjælp
- 16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●
- 16.00-19.00: Nada
- 17.30-18.15: Linedans **holder sommerlukket**

### Tirsdage

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

### Onsdage

- 11.00-12.00: Fri dans
- 14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning - **i ulige uger**
- 14.00-17.30: Vi laver aftensmad
- 16.45-17.30: Yoga ●
- 17.30: Fællesspisning

### Torsdage

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

### Fredage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

### Søndage

- 13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

### NB:

Se Nabo's facebookside for sommeraktiviteter

## 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 ●
- 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.

● Tilmelding kræves

● Tilmelding kræves

# Aktiviteter i august

## 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
- 11.00-19.00: Åbent samværstilbud
- 11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●
- 12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød
- 12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed
- 14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet
- 14.00-14.30: Velværegruppe i *ulige uger*. Vi taler om kost og søvn
- 13.15-14.15: 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

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

#### Tirsdage

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

#### Onsdage

10.00-12.00 Tegning og maling  
10.00-12.00 Mad med farve og glæde  
10.00-12.00 Yoga for alle  
10.00-12.00 Danmarkshistorie

### Lille Skole for Voksne

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

#### Torsdage

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

#### Fredage

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

Traveturhold - kontakt kontoret for info (dage og pris fastsættes i august)

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

#### NB:

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

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

# Aktiviteter i august

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

#### Onsdage

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

#### Torsdage

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

### Aftenskolen Fountain House

#### Fredage

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

#### NB:

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

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

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

## Aktiviteter med brugerbetaling

### Mamma Mia Skolen

Skolen holder sommerferielukket indtil ultimo august, hvor den nye sæson starter op.

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

### Den Grønne Dag- og Aftenskole

#### 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:

#### uge 27:

Man-tors: 10.00-21.00  
Fre-søn: 12.00-17.00

#### Uge 28-31

10-18  
12-17

## ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N  
Tlf.: 35 30 17 26

### Åbningstider:

#### uge 27 og 31

Man: 09.00-16.00  
Tirs: 09-18.00  
Ons: 09-16.00  
Tors: 09.00-20.00  
Fre: 09.00-16.00

#### Uge 28-30

Weekendfælles-  
skabet holder  
åbent

---

## Kontaktcentret

### Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1  
1665 København V  
Tlf.: 61 13 14 51

### Åbningstider:

Man: 10-14.30  
Tirs-tors: 8-14.30  
Fre: 8-14.00

---

## TMpL

Team Mod på Livet

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

## Den Grønne Dag- og Aftenskole

Collinsgade 8, Kld. Th.  
2100 København Ø  
Tlf.: 3538 6580

### Tlf.tid:

man-fre 10.00-14.00

---

## Café Rose

Hammelstrupvej 8,  
2450 København SV  
Tlf.: 36 46 72 21

### Åbningstider:

Man: 10.00-16.00  
Tir: 13.30-15.30  
Ons: 12.30-14.00  
Tors: 10.00-16.00  
Fre: Lukket

---

## Fountain House

Teglværksgade 22  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 09 10

### Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00  
Fre: 8.30-15.00

Aftenskolen kan have undervisning  
udenfor normal åbningstid.

[www.fountain-house.dk](http://www.fountain-house.dk)

---

## WeShelter Offsides sociale haver

Ebba Lundsvej ved  
Bispebjerg Hospital  
2400 København NV  
Tlf.: 24 25 68 32

# Adresser og åbningstider

---

## Nabocenter Amager

Portugalsgade 10  
2300 København S  
Telefon: 30 36 80 70

### Åbningstider:

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

---

## Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Man-fre: 09.00-13.00

### Åbningstider:

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

---

## Ottilia

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

### Åbningstider:

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

---

## Kompasset

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

### Åbningstider:

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

### Caféens åbningstider:

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

## Kontakten

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

### Åbningstider:

Man: Lukket  
Tirs- fre: 13.00-15.45

---

## Ungehus Cph

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

### Åbningstider:

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

---

## Pinta

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

### Åbningstider:

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

---

## Mamma Mia og Mamma Mia 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

# Karen står klar til at hjælpe, hvis du kommer på hospitalet

af Anne Reus Christensen/foto Joan Joensen.

Hvis du bliver fysisk syg og for eksempel bliver indlagt på hospitalet eller skal gå til behandling i et ambulatorie, kan du i dag få hjælp af en socialsygeplejerske, hvis du er socialt udsat, psykisk sårbar eller der bare er meget kaos i dit liv. Karen og hendes kollegaer er parate til at hjælpe.



»Min opgave er at forberede patienten på, hvad der sker,« fortæller Karen Amanda Frampton, som er socialsygeplejerske på Herlev Akutmodtagelse.

I akutmodtagelsen på Herlev hospital har Karen travlt. Her sidder allerede mange patienter og venter på behandling, men ellers er der forholdsvis roligt. Men da det netop er et hospital, hvor den store indgangsport er akutmodtagelsen, så er der ikke to dage, der er ens for socialsygeplejersken Karen og hendes kolleger, fordi man aldrig ved,



Karen Amanda Frampton er socialsygeplejerske på Akutmodtagelsen på Herlev hospital.

hvem der dukker op.

»Men opgaven er overordnet set den samme, hvilket er, at jeg, i samarbejde med afdelingen, skal støtte op omkring det at den socialt udsatte patient får et godt forløb. Der er nogle patienter, der har brug for mere støtte end andre,« siger Karen Amanda Frampton, der er socialsygeplejerske på Herlev hospital.

## Det kan socialsygeplejersken hjælpe med

Socialsygeplejersken støtter den socialt udsatte patient i at være indlagt.

»Det kan være rigtig svært at være i de her strukturerede rammer, vi har herude, og navigere i den hospitalslogik, der er i vores hospital, når man er psykisk sårbar,« siger Karen Amanda Frampton.

»Min opgave er lidt at bløde lidt op for det, for patienten skal jo have lov at være, som patienten er, så vi er måske nødt til at være fleksible i det omfang, der giver mening for patienten,« tilføjer Karen Amanda Frampton.





Der er i alt 16 socialsygeplejersker fordelt på hospitalerne i Region Hovedstaden. Ovenfor er Herlev Hospital, hvor Karen Amanda Frampton arbejder.

Et hospital kan for mange være et meget hektisk sted. Der er travlt, der er mange lyde, og der er meget, der for den indlagte kan være uforudsigeligt.

»Det er jo forudsigeligt for os personale, vi ved jo hvad der sker, det gør patienten ikke nødvendigvis. Så min opgave er at forberede patienten på det og hjælpe dem til at forstå, hvad det er, der sker,« siger Karen Amanda Frampton.

Socialsygeplejersken kan også støtte afdelingen og tale med dem om, hvad det er, der er patienternes behov, og hvordan man bedst kan hjælpe dem.

»Vi vil rigtig gerne have, at patienterne får en god indlæggelse, føler sig velinformeret, og er trygge i at være her. Jeg tror det vigtigste, når man er syg og måske bange, er at blive mødt af en socialsygeplejerske, som både har viden men også tid og lyst til at opmuntre og støtte,« siger Karen Amanda Frampton.

### Disse patienter kan få hjælp af en socialsygeplejerske

Alle de patienter, som Karen Amanda Frampton og hendes kolleger hjælper, er både socialt udsatte, psykisk sårbare, og ofte har de også et rusmiddelmisbrug. Men det er ikke et kriterium for at få hjælp, at man har en psykiatrisk diagnose.

»Man kan diskutere om ikke alle, der kommer i akutmodtagelsen, er psykisk sårbare. Man er på den ene eller anden måde presset, når man kommer her. Hvis man så har andre ting med sig i bagagen, bliver det ikke nemmere,« siger Karen Amanda Frampton og tilføjer:

»Men vi socialsygeplejersker kan desværre ikke hjælpe alle. Det afhænger af de behov, den enkelte har, og hvordan hospitalet ser ud. Det er den virkelighed, vi lever i.«

### Hvad der sker, når en med en psykisk sårbarhed bliver indlagt

Socialsygeplejersken kan i samarbejde med afdelingen og patienten afdække, hvad der er patientens behov for støtte og herefter planlægge sit arbejde.

»Det er svært at sætte et fingerpeg på, hvad det er jeg gør, da det er meget individuelt, for patienternes behov kan være meget forskellige,« siger Karen Amanda Frampton.

Det kan være støtte til lægesamtaler, eller at sørge for tilstrækkelig abstinensbehandling, hvis patienten har et misbrug af alkohol eller rusmidler. Det vigtigste er at tale om, hvilket rusmiddel patienten indtager, for så kan man bedre støtte op om patienten, som så gerne skulle have et bedre indlæggelsesforløb.

»Vi skal kunne anerkende, at for nogen er det et ønske om en pause fra alkohol. Det er jo en god start.« siger Karen Amanda Frampton.

### Når man bliver udskrevet

Efter en indlæggelse kan Karen og hendes kolleger for eksempel støtte op om patienten ved lægesamtaler. Det kan både være et rusmiddelcenter, der ringer og siger, at en patient ikke er dukket op til for eksempel en lægesamtale eller behandling. Det kan også være patienten selv, der ringer og vil følges til en lægesamtale. Det er blandt andet de ting socialsygeplejerskerne kan hjælpe med, for det kan være svært for patienter med psykiske sårbarheder at prioritere eller overskue deres sundhed, men det er ikke ensbetydende med, at man ikke gerne vil sin sundhed.

»Det, der er rigtig vigtigt at vide, er, at jeg oplever at patienterne gerne vil deres sundhed. Der kan være forskellige forhindringer eller prioriteringer, men det er ikke det samme som, at man ikke rigtig gerne vil sin sundhed,« siger Karen Amanda Frampton.

Den overordnede idé med socialsygeplejerskerne er at mindske ulighed i sundhed for mennesker, som er socialt udsatte eller psykisk sårbare. Socialsygeplejersken har særlig viden om socialt udsatte og psykisk sårbares problemstillinger. Det kan være viden om de miljøer, hvor de færdes eller viden om abstinensbehandling.

Kilde: regionh.dk

# Gadens Stemmer

Gadens Stemmer tilbyder guidede ture med fokus på personlige fortællinger fra et liv som socialt udsat og i skyggen af det ordinære samfund. Gadens Stemmer arbejder for øget livskvalitet gennem mødet mellem mennesker, og at bringe den enkelte guide tættere på uafhængighed af offentlige ydelser. Oplev turer på Vesterbro, Nørrebro, Indre By og Amager og Sydhavn med emner som stofmisbrug, hjemløshed og seksualsalg. Turene koster 150 kr. per person og varer ca. halvtanden time.

Grafik: Gloria Mediehus

Se mere på [gadensstemmer.dk](http://gadensstemmer.dk)

Kom til  
fællesspisning på



*Lille*  
**SKOLE**   
**VOKSNE**

**Torsdag den 7. september klokken 17-19**

Vi spiser et dejligt måltid, og der er mulighed for at se skolen, samt møde nogle af skolens elever og undervisere.

**Arrangementet er gratis.**

**Tilmelding** senest den 4. september  
til kontoret - Skalbakken 17, 1. i Vanløse. Tlf 2492 4503.



Arrangementet er støttet af Velliv

# Temaet i kulturen

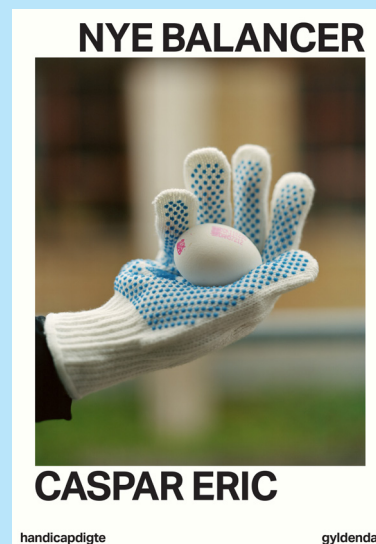


af Jesper Thorlund Nielsen

**'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 fysisk sygdom hos psykisk sårbare. God fornøjelse!**

## 'Nye balancer' af Caspar Eric

Digteren Caspar Erics seneste udgivelse 'Nye balancer' har fået undertitlen, eller genrebetegnelsen 'handicapdigte', og det har de af den simple grund, at det er forfatterens liv med cerebral parese, han skriver om, og ud fra, i sin seneste digtsamling. Anmelder på litteratursiden.dk, Nana Thejll Jakobsen, beskriver blandt andet digtsamlingen på følgende måde: »'Nye Balancer' er, lige som Erics andre værker, både selvudleverende, spydig og humoristisk. Erics jordnære poetiske stil er på én gang forfriskende usnobbet og på samme tid overraskende rørende. Flere passager går direkte i maven, fordi de italesætter den ulighed eller ignorance, som samfundet og systemet har overfor mennesker, som er født med anderledes kroppe.« 'Nye balancer' er udgivet på forlaget Gyldendal i 2023, og kan købes i boghandler landet over, samt lånes på dit lokale bibliotek selvfølgelig. Hvis du foretrækker at få dine bøger læst højt, kan du høre forfatteren læse sine egne digte op på blandt andet eReolen, hvor 'Nye balancer' kan lånes som lydbog.



## 'Bag Facaden' af Mads Marius



I 2020 udgav foredragsholderen Mads Marius spoken word-album 'Bag Facaden' med ni numre inspireret af-, og skrevet i samarbejde med-, over 2200 personer der alle på den ene eller anden måde har personlige erfaringer med diverse psykiske lidelser og diagnoser. Mads Marius, der blev født med en alvorlig hjertefejl, som betød at han måtte gennemgå to store operationer som barn, lever selv med angst og Tourette. De ni numre på albummet beskæftiger sig hver især med livet med forskellige diagnoser, og sætter ord på mange af de tanker, følelser og oplevelser, der for udenforstående kan være svære at forstå, men ved gennemlytning af sangene bliver nærværende og genkendelige. 'Bag Facaden' kan høres på Spotify, samt de fleste andre musik-streamingtjenester.

## 'Smagen af rust og ben' af Jacques Audiard

For ti år siden, i 2013, var jeg med min søster i biografen for at se den franske filminstruktør Jacques Audiards, dengang, seneste film 'Smagen af rust og ben'. Både min søster og jeg var dybt berørte og begejstrede da vi forlod biografen. Siden da har jeg benyttet enhver given lejlighed til at anbefale alle at se den, og da filmens handling og tema passer så nogenlunde med temaet for nærværende publikation i denne måned, har jeg også tænkt mig at anbefale den til dig, kære læser. Du kan se filmen gratis på filmstriben.dk, hvor filmens handling, dejligt kort og præcist, opsummeres således: »Ali (Matthias Schoenaerts) er udsmitter og deltager i ulovlige boksekampe. Stephanie (Marion Cotillard) træner spækhuggere, men mister benene i en arbejdsulykke. De udvikler et forhold, der hjælper hende ud af depressionen efter ulykken, mens han lærer at holde af andre og kommer videre i boksekarrieren.«. 'Smagen af rust og ben' fra 2012, kan som sagt ses gratis på filmstriben.dk, men skulle du foretrække det, kan du mod betaling, også streame den hos Blockbuster, SF Anytime og Grand Hjemmebio.



# Den døde illustration

Illustration af Alice S. Lassen.

De døde trætte træder vande, død mand sladrer ikke,  
jeg har en gennemsigtig sjæl (det føles som at være død)  
Jeg ser døde fugle flyve op i luften, de bliver ved med at flyve, kommer aldrig ned.

Hvordan kan de flyve så højt oppe, uden at komme ned?

Det er lige som at kigge på verden, den står stille hele tiden.

Du bliver sindssyg det bliver man i hvert fald før eller senere.

Sig farvel til din elskede den rigtige, eller sig farvel til den forkerte.

Hvem prøver du egentligt at snyde?

Når det kommer til stykket er sandheden livet og livet er sandheden.

(Det må du finde dig i efter alting hvad der sker)

Skyerne trækker i land, den anden gør det også,  
så står du tilbage med dig selv og kæmper med din egen sandhed helt alene.

(selv om du tror, at du engang i mellem er sammen med andre)

Hvad betyder mennesker, hvad betyder historien?

Når det hele allerede er dødt i forvejen.

Tøj er nemt at gå i, døden er svær at få øje på,  
vi følger livets rytmer, hvornår kommer det gode?

Er det for sent før det er startet? Alting er svært, men der er ligesom en udvej ud af alting,  
Som om der er nogen der er bekymret for dig (eller er der?)

Skrevet af Peter Kirk

# Sådan gør du, hvis du som



# psykisk sårbar bliver fysisk syg

af Anne Reus Christensen

Det kan være svært at finde den rette hjælp, når man som psykisk sårbar bliver fysisk syg. Her er der nogle forslag til, hvordan du som psykisk sårbar kan komme godt igennem det fysiske sundhedsvæsen.

## Hvordan kan jeg forberede mig til lægesamtaler og behandling?

Forskning viser, at har man en god og konstruktiv kommunikation med sine behandlere, så har man også bedre overlevelseshancer. Det er måske fordi, man bedre forstår sin sygdom og bedre kan efterleve de råd, man får.

- Det er en god ide at forberede sig til lægesamtaler. Du kan skrive spørgsmål til lægen ned og have dem med til samtalen. Hvis man ikke har skrevet noget ned, glemmer man ofte, hvad der ville være relevant at spørge om, og så kan man risikere at blive mere forvirret af at gå til læge.
- Lægen er ekspert i sygdom og behandling, men du er den, der bedst ved, hvordan du har det. Det er vigtigt, at man som patient svarer så præcist som muligt på eventuelle spørgsmål fra lægen for at give bedst mulig viden til at planlægge behandlingen efter.
- Tag eventuelt en pårørende med til dine lægesamtaler eller behandling. Det kan nemlig være en tryk støtte, og desuden hører to par ører bedre end et. En pårørende kan for eksempel være den, der noterer, hvad der kommer af råd eller instruktioner under en lægesamtale.
- Vær åben og fortæl gerne om dig selv, for det er vigtigt for lægen at vide, hvordan du har det. Det er for eksempel vigtigt at fortælle, hvis man ryger eller sover dårligt om natten, så der kan blive taget hensyn til det.
- Det er vigtigt, at du forstår, hvad lægen siger, så hvis han/hun taler lidt for meget fagsprog, kan du bede om, at det bliver forklaret på dagligdags sprog.
- Spørg gerne og husk, at der ikke findes dumme spørgsmål. Det er trods alt dig og dit helbred, det gælder.
- Det er vigtigt, at du får svar på dine spørgsmål inden samtalen med lægen slutter. Det er altid

godt at vide, hvordan man skal forholde sig inden næste samtale eller behandling.

Kilde: Patientguiden, Samtaler med lægen og andre behandlere- otte gode råd. Regionh.dk

## Hvor kan jeg få hjælp, hvis jeg ikke har nogen pårørende?

Foreningen Social Sundhed tilbyder følgeskab til lægeaftaler. Det er sundhedsfagligt studerende, der på frivillig basis støtter og ledsager socialt udsatte og psykisk sårbare mennesker, der har svært ved at benytte og få gavn af kontakten til sundhedsvæsenet. De kan kontaktes i København på telefon: 93 91 23 00 alle hverdage fra 08.00-15.30.

Kilde: *Socialsundhed.org*.

Det kan være en god ide at tale med dem, hvis du ikke har nogen pårørende, der har mulighed for at støtte og ledsage dig til for eksempel lægesamtaler.

På Hovedstadens Sygehusfællesskabs hospitaler har man ansat socialsygeplejersker, der skal fungere som tovholder på socialt udsatte og psykisk syge menneskers forløb i sundhedsvæsenet. De kan hjælpe både patienter og personale. Kilde: Regionh.dk

## Hvor kan jeg følge med i mit forløb?

Der er mulighed for at læse sine journalnotater på Min sundhedsplatform og på Sundhed.dk. Det kan være grænseoverskridende at skulle læse om sig selv på fagsprog. Så det er vigtigt at give sig selv tid.

Kilder: *Patientguiden, Sikker indlæggelse, 10 gode råd. Regionh.dk og Behandlingsforløbet, hvad kan du selv gøre? også regionh.dk.*



Er du, eller kender du nogen, der har psykiske  
vanskeligheder, så tilbyder  
**Mamma Mia Skolen**  
undervisning på Utterslev Torv 30.  
Den nye sæson går i gang den 28/8 til den 15/12.

Der er Åbent hus tirsdag den 15.8. klokken 16-17, hvor du kan møde underviserne.

Du er velkomne til at få en gratis prøvetime ved aftale.

Hvert hold har ca. 2 lektioner om ugen og koster 450 kr. for det første hold og 250 kr. for de efterfølgende.

Der er løbende tilmelding.

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

Undervisningen er særlig tilrettelagt med plads til den enkelte, på små hold og gode faglærere.

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets- og samværs-tilbuddet Mamma Mia, hvor der er mulighed for samvær og at få noget at spise og drikke.

Kom forbi og hent en folder eller besøg vores hjemmeside.

Tilmelding til Mamma Mias personale.

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



## VI HAR PLADS TIL DIG I GRUPPEFORLØB I UNGEHUS CPH

Savner du en rammesat hverdag i et fællesskab med andre unge mellem 18 og 30 år, hvor der er fokus på at skabe den gode hverdag, nye relationer, fysisk og mental trivsel, fremtidsplaner og meget mere?

Så vil vi glæde os til at byde dig velkommen i ét af vores forløb:

**Fremtidsfabrikken:** 24-uger, 20 t/u & én times individuel vejledning

**Dagsværket:** 12 uger, 6 t/u

**Maskinrummet:** 10 uger, 1 ½ t/u

Ring til Ungehus CPH: 30 69 25 91 eller Fremtidsfabrikken: 24 85 70 68. Du kan også besøge os i Hørsholmsgade 20E på Nørrebro. Så fortæller vi gerne meget mere.

**UNGE  
HUS  
CPH**

# Sex & parforhold *brevkasse*

## Kære Brevkasse

Jeg har aldrig prøvet at være i et forhold til en kvinde, jeg er 23 år og syntes min manglende erfaring gør mig desperat. Jeg søger efter det romantiske kærlighedsforhold, og ikke bare et hurtigt kys. Jeg bliver hurtig frembrusende i min kontakt til det modsatte køn, og ser kærestemuligheder i alle de kontakter jeg får. Hvad gør jeg for at styre min impulsivitet i kontakten til det modsatte køn, for det bringer aldrig andet end nederlag med sig?

## Hilsner den store lykkeridder



### **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 lykkeridder

Tak for dit spørgsmål. Jeg kan mærke din frustration igennem dit skriv, og det kedelige svar må være, at du må væbne dig med tålmodighed. Selvom du er den store lykkeridder, så kræver det at finde en at dele livet med hårdt arbejde og kompromiser.

Du skal se det at finde en kæreste som en rejse, du skal ud på, hvor der er enormt mange delmål.

Jeg tænker, at du har prøvet diverse sociale medier og har erfaret, at der her hersker en perfektionskultur, som kan gøre det svært at gennemskue om en person er den rette for dig. Derfor vil mit forslag til dig være i øget omfang at opsøge fysiske fællesskaber, da gode venskaber altid føre muligheder med sig for nye bekendtskaber, hvilket kan være potentielt kommende kærester.

Drop jagten på den perfekte kæreste, da dette kun vil skabe nederlag, men brug de nye relationer til at få erfaringer som du kan lære af. Når man ikke søger efter kærligheden, kommer nye muligheder til. Først skal du finde gode sunde relationer/venskaber, som du kan etablere fornuftige aktiviteter med. Det kan være gratis koncerter, parktur med spil med videre, men steder hvor du med dine venner har mulighed for at få nye bekendtskaber.

Giver du venskaberne mulighed for at vokse, vil det give dig mulighed for at få etableret tillid til nye mennesker, som du så måske igennem gensidig lytning og forståelse kan mærke, om du måske kan få et romantisk forhold til.

Samtidig skal du gøre op med dig selv, hvilke værdier du værdsætter som person. Når du danner nye venskabelige relationer, så få dem til at fortælle om sig selv. Lyt til om de værdier, de drives af, er de samme som dine. Derved er det muligt med din fornuft at gå mere strukturelt til værks og lave en selektering af, hvorledes dine nye relationer er mulige romantiske forhold.

Når du investerer i at have fokus på modpartens værdier, så løfter det på sigt både dit selvværd og din selvtillid.

Så på rejsen efter en romantisk relation må du først finde frem til dine egne værdier, derefter må du i gang med at etablere nye venskaber for eksempel gennem fysiske fællesskaber. Når du møder nye bekendtskaber, skal du give dig tid til at lytte, spørge ind til værdier, livshistorie med videre, Giv dig tid til igennem flere møder at lære personen at kende. Først når du kender alt dette, vil det give mening for dig, om denne relation måske fører til en romantisk relation. Måske gør den ikke, men så har du måske fået et nyt venskab, som kan føre nye spændende bekendtskaber med sig.

På denne måde vil du få mere kontrol over dine impulser ved at gå struktureret til værks.

**De bedste hilsner fra Trine**

# Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?



Hvis du vil høre mere om kurset kan du **tirsdag d. 29/8 kl. 14:00** kigge forbi Kompasset. Her kan du hilse på rygestoprådgiveren og stille spørgsmål mv.

Kurset løber over i alt 8 uger og der er plads til 10 deltagere.

**Der er kursus start tirsdag d. 5/9 kl. 14:00- 15:30.**

Sidste kursus dag er tirsdag d. 24/10.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i hvordan du bedst lykkedes med dit mål.

Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247. Spørg efter Charlotte.



Vi glæder os til at se dig!

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S •

Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@kk.dk



## That's Leif!

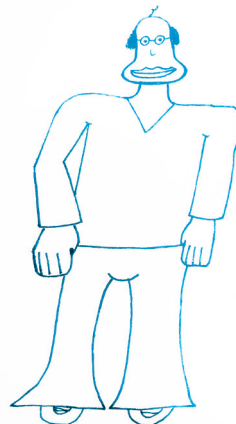
Livet i Psykologisk have

Idé og grafisk design  
Mads Heje



af SYGces  
historier

Vi er omgivet af  
et samfund  
der er SYGELIGT  
optaget af  
**SYGces!!**



Idag havde jeg SYGces, fordi jeg huskede at tage bukser på INDEN jeg gik ned og handlede...