

Gloria

Gratis november • 2023 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 11

Historisk psykiatrisk behandling

»Da jeg som barn møder Gudrun, der har hun fået det hvide snit. Og der er jo ikke meget tilbage af hende - for nu at sige det som det var«

- Janne Aagaard



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Benjamin Carter
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Christina Andersen
Hjalte Biering
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

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

Du kan kontakte redaktøren ved at skrive til: a603@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: Gudrun Riis Nielsen
Forsidefoto: Rigsarkivet

Kære læser

Igennem tiden har man set meget anderledes på mennesker med psykiske lidelser og psykiske sårbarheder, end man gør i dag.

Og nogle af de behandlingsmetoder, levevilkår, og det generelle menneskesyn, ville man i dag kalde forfærdelige. For vi har som samfund rykket os langt på relativt kort tid.

Og det er den forskel og udvikling, denne måneds Gloria Magasin handler om - nemlig, den psykiatriske behandling gennem historien.

I denne måned kan du blandt andet læse om Gudrun Riis Nielsen, der i 50'erne fik det hvide snit - et indgreb, der ville være utænkeligt at udføre i dag.

Du kan også læse om det psykiatriske hospital, Sct. Hans i Roskilde, der igennem tiderne har huset både patienter med fysiske og psykiske udfordringer.

Og på side 10, kan du sammen med historiker, Jesper Vaczy Kragh, blive klogere på det jeg indledte denne leder med - det historiske menneskesyn. Også denne måneds 'Temaet i Kulturen' har sat fokus på psykiatriens historie med en bog-special. Så find læsebrillerne frem og dyk ned i fortællinger fra gamle dage.

Rigtig god læselyst.

Alexander Grau
/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLD

Tema

4

Gudruns drøm gik i opfyldelse

Journalist og forfatter, Janne Aagaard, fortæller om sin mors moster Gudrun, der siden 1940'erne får tæt kontakt med psykiatrien. 10 år senere vælger man at give hende det hvide snit, som ændrer Gudrun markant.

10

Menneskesyn i psykiatrien

Synes på mennesker i berøring med psykiatrien har ændret sig de sidste par hundrede år. I denne artikel udfolder historiker Jesper Vaczy Kragh menneskesynet i psykiatrien igennem historien

27

Temaet i kulturen

Kulturanbefalinger fra Gloria

30

Historisk psykiatrisk behandling på Sct. Hans Hospital

Bliv klogere på hvordan behandlingen af psykiatriske patienter har udviklet sig igennem tiden på det psykiatriske hospital, Sct. Hans i Roskilde.

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret mandag den 4. december er fredag den 10. november.

Uden for tema

8

Quiz

For nylig er vi gået over til vintertid. Test din årstids-viden, hvor mange får du rigtigt?

13

Aktivitetsskalender

Se hvilke spændende tilbud der er til dig i Københavns Kommunes socialpsykiatri i november måned.

30

WeShelter fylder 130 år

I år fylder organisationen Weshelter 130 år. Læs om nogle af de mange tilbud Weshelter har i dag, og om hvordan organisationen startede.



Gudruns drøm gik i opfyldelse

Denne artikel handler om journalist Janne Aagaards mors moster Gudrun, der som ung i 1951 fik det hvide snit, men aldrig holdt op med at drømme om kærlighed. Janne Aagaard har nyligt skrevet en bog i samarbejde med sin mor om Gudruns liv, som hedder "Gudrun og det hvide snit."



Foto: Randers Stadsarkiv

Af Anne Reus Christensen

Gudrun Riis Nilsen blev født i 1915 i en stor børneflokk. Som ung pige i 30'ernes Danmark bliver hun involveret i et trafikuheld og får amputeret sit ene ben og skal lære at bruge en benprotese.

Gudrun er en stor brevsriver. Hun elsker at skrive og skriver sammen med en mand, som hun også er forlovet med, der i 1941 pludseligt holder op med at skrive til hende. Han er ikke soldat, men arbejder på norgesbåden og forsvinder ud af hendes liv. Efter dette udvikler hun angst, og blev i forbindelse med tyskernes invasion voldsomt bange, da hun var alene i huset med sin lillesøster.

»Vi ved fra lægens optegnelser, at hun var meget urolig. Desuden ved vi, at hun i forvejen var meget påvirket af denne ulykke og har

måske også haft noget PTSD« siger Janne Aagaard, der er datter af Gudruns Niece.

Gudruns knuste hjerte

I oktober 1941 er Gudrun ret sårbar. Hun græder og råber efter Jens, som var manden, hun skrev sammen med. I desperation smadrer hun et vandglas og truer med at tage sit eget liv. Hendes lillesøster Rigmor tilkalder en læge, der tvangsindlægger Gudrun, selvom hun ikke vil have behandling. Gudrun får diagnosen Hysteri, og så bliver hun faktisk aldrig rigtig udskrevet igen.

»Hun har jo haft en form for psykisk sammenbrud i forbindelse med indlæggelsen. I dag ville man måske slet ikke have indlagt hende på grund af det. Man ville i stedet have snakket med hende eller kontaktet kommunen. Det kan virke grotesk i dag, hvordan man behandlede nervesammenbrud dengang,« fortæller Janne Aagaard.

Det hvide snit

Det er svært at vide, om Gudrun bliver kronisk syg eller, om hun er traumatiseret oven på det, som hun har været igennem. Hun trækker sig i hvert fald meget ind i sig selv. Da hendes søster Helga besøger hende, så virker hun meget svær at få kontakt med. Janne Aagaard fortæller, at de i familien ikke ved, hvorfor Gudrun var sådan.

Det kunne også være, at det var på grund af behandlingen. De ved heller ikke, hvorfor lægerne vælger at give hende det hvide snit der i 1951,

fordi journalerne ikke findes længere. Familien er ikke spurgt om samtykke til operation. Gudruns mor og far er gået bort kort tid forinden, så hun har fået udnævnt en værge. Den værge har måske skullet give sin tilladelse til operationen, men de kunne beslutte sig for at udføre operationen, uanset om der var tilladelse til det eller ej.

»Så det står hen i det uvisse, hvorfor de vælger at give Gudrun det hvide snit. Efter hvad vi ved, var hun ikke på nogen måde aggressiv, for det var som regel baggrunden for at give især kvinder det hvide snit, hvis de var urolige og udadreagerende,« fortæller Janne Aagaard.

Gudrun får det hvide snit på Aarhus Kommunehospital, hvor hun tilbringer nogle ganske få dage, og så bliver hun sendt tilbage til Riskov.

»Da jeg møder hende som barn, og da min mor møder hende i slutningen af halvtredserne, dér har hun fået det hvide snit, og det vil sige, der er jo ikke meget tilbage af hende for nu at sige det som det var,« siger Janne Aagaard.

Ifølge Janne Aagaard er det meget forskelligt fra person til person hvor svære skader, man kan få af det hvide snit. 10 procent dør af operationen, og dem, der overlever har voldsomt nedsat følelsesliv.

Desuden er der utallige fysiske skader forbundet

»Jeg vil sige, at den Gudrun jeg lærte at kende, var en meget barnlig Gudrun. Måske som sådan en 7-8-årig sød pige, der aldrig nogensinde talte om det, der var sket med hende.

Janne Aagaard.

TEMA

med det hvide snit, fra krampeanfald til epilepsi, inkontinens og tidlig demens med videre.

I sine følelsers vold

Da Janne Aagaard møder Gudrun som barn, der er hun sød og venlig, men fra personalet på plejehjemmet, hvor Gudrun boede, ved Janne Aagaard, at Gudrun kunne få nogle vredesudbrud, som er en anden bivirkning af det hvide snit. Janne Aagaard fortæller, at det er fordi styringscenteret i hjernen ligger i frontallapperne, det vil sige, at vores evne til at modificere vores eget følelsesliv forsvinder ved det hvide snit. »Jeg vil sige, at den Gudrun, jeg lærte at kende, var en meget barnlig Gudrun. Måske som sådan en 7-8-årig sød pige, der aldrig nogensinde talte om det, der var sket med hende.« siger Janne Aagaard.

Drømmen går i opfyldelse

Janne Aagaard fortæller, at hun ikke kender meget til Gudruns drømme og forhåbninger, men hun ved, at Gudrun drømte om at blive gift, og den drøm gik i opfyldelse. Gudrun mødte en mand via en kontaktannonce, mens hun boede på et psykiatrisk plejehjem i Randers. Manden hed Hagbard, og han kom fra Arden. De søgte om tilladelse til at blive gift, og det fik de.

Gudrun bliver officielt udskrevet fra det psykiatriske plejehjem, og Hagbard bliver hendes nye værge. »Vi har det fineste billede af Gudrun, hvor de spiser bryllupsmiddag, og der kan man se, at hun er glad. Der, hvor hun bliver gift, dér er hun lykkelig. Hun stråler som et lille julelys,« fortæller Janne Aagaard.

Gudrun flytter hjem til Hagbard i Arden, og han elsker at lave mad til hende. Men hun mister meget af sin mobilitet, fordi hun ikke kan passe sin benprotese længere, og hun ender med at sidde i kørestol.

Den sidste tid

Det bliver et kort ægteskab for Gudrun. 8 måneder efter brylluppet dør Hagbard, og Gudrun er igen alene. Hun kan ikke klare sig selv, delvist på grund af de mange år, hvor hun har været indlagt. Så efter Hagbards død kan hun ikke passe på sig selv, eller lave mad eller gøre

rent i det, der var hendes og Hagbards hjem.

Efter sin mands død bliver Gudrun vurderet til at have skizofreni og kommer på Arden plejehjem, hvor Gudrun fik stor omsorg, fortæller Janne Aagaard. Gudrun har nogle gode år på plejehjemmet, hvor hun virker til at være glad. Gudrun døde i 1997 af naturlige årsager



Ifølge Janne Aagaard er det meget forskelligt fra person til person hvor svære skader man kan få af det hvide snit. 10 procent dør af operationen, og dem der overlever har voldsomt nedsat følelsesliv.

Det hvide snit.

Det hvide snit, som også hedder lobotomi, er en overskæring af ledningsbanerne i den hvide substans i hjernens pandelapper til de dybe hjerneafsnit. Det blev indført i 1936 af den portugisiske læge Antonio Egaz Moniz som behandling rettet mod svære sindslidelser. Bortset fra at dæmpe angst og aggressivitet medførte indgrebet en betydelig psykisk afstumpning hvilket senere bragte det i miskredit.

Kilde: denstoredanske.lex.dk

Quiz

I denne måneds udgave af Gloria-quizzen skal vi beskæftige os med sommer- og vintertid. Dette er sommer- og vintertidsquizzen. God fornøjelse!

1. Hvad betragtes egentlig som normaltid - altså den tid der afviges fra, når vi stiller urene en time frem eller tilbage?

1. Sommertid (hvor vi stiller urene en time frem.)
2. Vintertid (hvor vi stiller urene en time tilbage.)
3. Der er ikke længere noget der kaldes normaltid.

2. Hvornår begynder sommertid i Danmark?

1. Den sidste søndag i marts?
2. Den sidste søndag i april?
3. Den sidste søndag i maj?

3. Hvornår begynder vintertid i Danmark?

1. Den sidste søndag i september.
2. Den sidste søndag i oktober.
3. Den sidste søndag i november.

4. På hvilket klokkeslæt sætter vi urene frem og tilbage, når vi skifter mellem sommer- og vintertid?

1. Klokken 00:00
2. Klokken 01:00
3. Klokken 03:00

5. Hvem kom, i 1784, som den første, på idéen om, at man kunne stille på urene, alt efter hvilken tid på året det var?

1. Jean-Jacques Rousseau
2. David Hume
3. Benjamin Franklin

6. Fra i år følger Danmark officielt det, der kaldes universaltid eller UTC, men hvad står denne forkortelse for?

1. Universal Time Coordinated
2. Time Coordinated Universally
3. Coordinated Universal Time

7. Inden det officielle skifte til UTC, gjaldt en lov fra 1893, der definerede Danmarks position som den 15. længdegrad øst for Greenwich. Hvor er dette sted helt præcis?

1. På Bornholm
2. På Amager
3. På Anholt

8. UTC er baseret på indsamlinger fra atomure i en række nationer, heriblandt Danmark. I hvilken by befinder Danmarks atomur sig?

1. Hvidovre
2. Hørsholm
3. Holbæk

9. Hvornår indførte man første gang sommertid i Danmark?

1. 1894
2. 1916
3. 1940

10. Hvad ville det egentlig betyde for antallet af lyse morgener og aftener hvis vi afskaffede sommertid?

1. Flere lyse morgener men færre lyse aftener
2. Færre lyse morgener men flere lyse aftener
3. Både flere lyse morgener og lyse aftener

Svarene findes på bagsiden

Bordtennis på Mamma Mia

Hver Onsdag Kl. 11.00

Det er gratis at deltage

Vi har på Mamma Mia fået et nyt bordtennisbord, Nye bolde og nye bats. Vi har fået tingene af foreningen Bat 60 plus. Vi inviterer hermed til at komme og spille bordtennis med os hver Onsdag og en time eller halvanden frem, alt efter fremmøde. Det er gratis at være med. På sigt vil vi gerne arrangere turneringer. Kom og vær med. Vi glæder os til at se jer. Mvh. Mamma Mia og Marc Balle Hansen. Socialpædagog Mamma Mia.

Vi glæder os til at se jer



Foto: Kato Blackmore-unsplash



Menneskesyn i psykiatrien

Lige siden psykiatrien startede i begyndelsen af 1800-tallet, har dens menneskesyn været under diskussion. Der har været spørgsmål om, hvordan man bedst hjælper de mest udsatte, spørgsmål om hvordan vi anskuer dem og spørgsmål om patienternes rettigheder — spørgsmål, som stadig diskuteres i den offentlige samtale.

Tekst af Hjalte Biering

Den psykiatri, vi kender i dag, er formet af den psykiatri, der startede dengang. Der har for eksempel lige siden starten været tale om, at man skulle undgå tvang og fiksering af borgere — selvom dette gennem historien har vist sig at være svært.



Foto af Hjalte Biering

»Det hvide snit, som var en operation, hvor man skar nervebaner over i hjernen, blev praktiseret frem til 1983 i Danmark, og blev ofte udført med tvang — altså uden borgerens samtykke.«

»Allerede fra psykiatriens spæde begyndelse,

har der været et ideal om at undgå for eksempel spændetrøjer. Man indlagde patienter på stuer med 20-30 sengepladser. De rolige og urolige patienter blev fjernet fra hinanden. Idealet om at undgå tvang begynder at smuldre, da man skal håndtere de urolige patienter, som ofte ender med at være fikserede i lang tid,« forklarer Jesper Vaczy Kragh, som er historiker med speciale i psykiatriens historie.

En af de gennemgående diskussioner, der har været omkring psykiatriens rolle, har været den om læge-patientforhold. Selvom det også dengang var et ideal, at undgå tvang, var der ikke klare retningslinjer for, hvordan urolige patienter skulle håndteres.

»Den lægelige autoritet endte i mange år med at trumfe de syge borgeres ønsker,« forklarer Jesper Vaczy Kragh.

Patientrettigheder ønskes

Et eksempel på, hvordan læge-patientforhold har ændret sig, er den nu ulovlige operation, det hvide snit, også kendt som lobotomi. Det hvide snit er blandt de emner, Jesper Vaczy Kragh har forsket i. »Det hvide snit, som var en operation, hvor man skar nervebaner over i hjernen, blev praktiseret frem til 1983 i Danmark, og blev ofte udført med tvang — altså uden borgerens samtykke,« forklarer Jesper Vaczy Kragh.

Denne tvang kunne have fatale konsekvenser for de patienter, der blev underlagt den.

»Det hvide snit er det, man kalder en højrisiko-

behandling; man kunne se, at mange patienter oplevede personlighedsændringer, mens andre patienter døde af det,« forklarer Jesper Vaczy Kragh.

Igennem 1800-tallet var det et andet sygdomsbillede, man havde. Man snakkede dengang om fire diagnoser: melankoli, mani, demens og idioti. I starten af 1900-tallet begyndte man at snakke om skizofreni, og mange af dem, der fik diagnosen skizofreni, blev indlagt på enorme institutioner.

»Man havde den her idé om, at man skulle have de psykisk syge væk fra storbyerne, ud på landet — et eksempel på en af disse kæmpeinstitutioner er Sankt Hans i Roskilde, hvor der i 1900-tallet var helt op til 2500 sengepladser. Det kan sammenholdes med de cirka 3000 sengepladser, psykiatrien samlet set har i dag,« forklarer Jesper Vaczy Kragh.

» Dengang antog man, at de skizofrene bare ville få det værre og værre. Man så dem som værende defekte

- Jesper Vaczy Kragh

Et håb om bedring

En af grundene til, at der igennem 1900-tallet var så mange sengepladser, var, at man dengang anså skizofreni og andre psykiatriske diagnoser for at være uhelbredelige. Derfor var dem, der blev indlagt, ofte indlagt i mange år — 20, 30 eller 40 år var ikke usædvanligt.

»Dengang antog man, at de skizofrene bare ville få det værre og værre. Man så dem som værende defekte,« forklarer Jesper Vaczy Kragh.

Omvendt så snakker vi i dagens psykiatri om, hvordan vi kan hjælpe psykisk syge med at blive raske. Det benævnes ofte med det engelske ord 'recovery'.

»I dag ser man jo, at folk med skizofreni godt kan

komme ud af det igen. Man kan blive fri af det. Den forestilling havde man ikke i gamle dage«. Vi har fået et mere optimistisk syn på psykisk sygdom, kan man sige — der er i dag bred enighed om, at sindslidende kan opleve bedring.

En fornyet samtale

Den videnskabelige forståelse for psykisk sygdom har også udviklet sig, og vi har fået et mere nuanceret blik på årsagerne og fremtidsudsigterne for psykisk syge.

»Før i tiden havde man et mere 'lægeligt' perspektiv på psykisk sygdom. I dag ser vi også et socialt og et psykologisk perspektiv — altså kan man sige, at vores forståelse af psykisk sygdom er blevet mere komplekst end det var førhen,« fortæller Jesper Vaczy Kragh.

Den offentlige samtale om psykisk sygdom bærer i dag præg af større åbenhed end den gjorde førhen. Trods emnet stadig er tabubelagt, står flere og flere offentlige personer frem og fortæller om deres egne oplevelser med psykisk sygdom. »Dengang jeg begyndte at forske i psykiatrisk historie, var der nærmest ingen kendte, der talte om psykisk helbred. Psykisk sygdom var meget tabubelagt — mere end det er i dag.«

Hvilken vej det vil gå herfra, er ikke til at vide. Det ser dog ud til at der også er kommet større politisk fokus på psykiatrien og personer med psykisk sygdoms levetilstand.

»Ud over at vi er begyndt at tale mere om det i offentligheden, er psykiatri også kommet på den politiske dagsorden i en grad, vi ikke før har kendt,« fortæller Jesper Vaczy Kragh til slut. Hvad det øgede fokus på psykiatrien vil lede til, må tiden vise.

Hvis du vil læse mere om Sct. Hans Hospital, og hvordan man behandlede patienter dér, kan du læse artiklen på side 30.

Du, min sjæl.

Illustration af Alice S. Lassen



Dit væsen som en lille blomst, man skal tage vare på.

Sjælden, er den. Skrøbelig, ja vist. Men dog med livskraft og energi til, ind imellem at bryde op gennem tilværelsens hårde asfalt.

Jeg kender den dejlige, givende og kloge energi, du er. Ser din skønhed, din uselviskhed og den kærlighed, der lyser fra dig.

Som væsen i verden rammes du af blæst, regn, sol, varme, medvind og modvind.

Dit udtryk bliver badet i smil og tårer, glæde og sorg, uro og fred, fremgang og modgang.

I det dybeste mørke og det skarpeste lys findes du, selvom du ofte synes, at du kun lige eksisterer.

Du er værd at elske - både af andre og af dig selv.

At du findes i mig, giver mig styrke og glæde, trøst og opmuntring, nærhed og tillid.

Du, min sjæl.
Du fylder mig.

Af Pia Johansen

Alice S. Lassen

Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommuns Socialpsykiatri i november

I Glorias aktivitetsskalendar 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 kommende temaer

Magasintema den 4. december
Best of 2023 og ensomhed i juletiden

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

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

11.00-12.00: Flow yoga

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-16.00: NADA, for brugere og pårørende

14.30-15.30: Open Gym - få gode råd og input til din træning

Tirsdage

10.00-12.00: Grønne fingre

10.30-12.30: Kickstart din krop

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-14.30: Puls og styrke

13.30-15.00: Kursus i social færdighedstræning.

14.00-15.30 Rygestopkursus.

Onsdage

12.30-14.00: Billard og pool

13.30-15.30: Smykkeværksted

14.00-15.00: Dans

Få lavet et individuelt træningsprogram.

Book tid alle dage

Introduktion til kompasset for nye brugere.

Book tid alle dage

Torsdage

9.45-10.30: Blid bevægelse og afspænding

11.00-12.30: Kursus: Lær om dit sansesystem

13.00-14.30: Puls og styrke

14.00-16.00: NADA

18.00-20.00: Rollespil

Fredage

10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop

11.00-12.30: Kursus Tankens kraft.

12.00-15.00: Det kreative hjørne

13.00-13.30: Stolegymnastik

13.30-14.30: Finktionel træning

NB:

Book tid hvis du skal have hjælp til E-boks, eller hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

Torsdage

13.00-15.00: Leg med ler - den 9. og 23. november ●

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

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

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

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: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.00-11.00: Nada i sanserummet
- 10.15-12.00: Træning
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den

første fredag i måneden

- 14.00-15.00: Urban Gardening

NB:

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

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-11.30: Mental wellness drop-in
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Social café
- 13.00-16.00: Kend din bynatur. **Opstart 30. oktober**

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Læderværksted drop-in
- 10.00-14.00: Kend din by ●
- 12.30-13.30: Pilates

Onsdage

- 11.15-13.15: Fra sans til samling. Undgå at blive over- eller understimuleret i din hverdag. **Opstart til oktober** ●
- 13.00-15.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere.

Sidste onsdag i måneden

- 14.30-15.30: NADA ●

Torsdage

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
- 11.30-12.00: Meditation
- 11.30-13.30: Ro i naturen. Vestamager
- 13.00-15.00: Fotokursus ●
- 13.00-15.00: Selvværdskursus ●

Fredage

- 09.30-11.30: Social café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 10.30-11.30: Fredagsdans på Vanløse kulturstation
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.00: Pilates ●

● Kræver tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

10.00-12.00: Mindfulnessforløb

12.30-14.30: Social færdighedstræning ●

13.00-15.30: Syning og reparation ●

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik ●

10.00-14.00: Kend din by ●

10.30-12.00: NADA ●

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

Onsdage

11.30-15.00: Madlavningskursus ●

12.00-13.30: Sans naturen. Vestre Kirkegård

13.00-15.00: Selvværdskursus ●

13.00-15.30: Keramik ●

Torsdage

9.30-10.00: Meditation

09.30-12.30: Alt i garn og strik ●

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv ●

13.00-15.30: Strik og samvær ●

13.00-15.00: Hjernegymnastik. ●

Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb ●

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

12.00-13.15 Stimulér dine sanser

12.15-13.15: Nada

13.30-15.15: Social café

NB:

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

● Tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Ligger i Brønshøj

Mandage

Lukket

Tirsdage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

Onsdage

Lukket

Fredage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

WeShelter Offsides Sociale haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 7., 14., 21. og 28. november klokken 11: Yoga

Onsdage

Den 8. november klokken 11: Deling af stauder

Den 8. november klokken 13: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen

Den 22. november klokken 11: Vinterstiklinger af frugt og prydbuske

Den 22. november klokken 13: Læsning af noveller og digte med Læseforeningen

Den 29. november klokken 11: Julekranse

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15 fredag fra 10-14. Alle er velkommen til at kigge forbi.

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

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-20.00: 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 ●
- 10.00-13.00: IT-undervisning ● ●
- 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) ● ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: Samtalegruppe om hverdagen ●
- 10.00-13.00: It-undervisning ● ●
- 10.00-13.30: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.15-12.15: Hørespilsgruppe ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

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

- 14.00-21.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-20.00: Torsdagscafé ●
- 15.00-18.00: 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 ●
- 10.30-14.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens træningslokale
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

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

Søndage

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

ASPA tilbyder NADA mod betaling.

Se [aktiviteter med brugerbetaling](#) sidst i kalenderen

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

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

Nabo Center 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. **Tredje 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

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

13.30-15.30: NABOs Sociale Have

14.00-15.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

Fredage

11.00-13.00: Socialrådgivning

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Mamma Mia

Ligger på Utteslev Torv
i København NV
Mandage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med.

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

16.00-17.00: IT-salon. Få hjælp med it-problemer ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning. Serveres kl. 17.30. 40 kr.

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

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegrube i *lige uger*.

16.00-17.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning. 40 kr.

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. 40 kr

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

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 . 40 kr

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

13.00-14.00: Fællessang. Vi finder nogle sange i fællesskab og deler tekster ud

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

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Café Rose

Ligger i København SV

Mandage

10.00-14.30: Det kreative hjørne

Tirsdage

13.30-14.30: Grønne fingre **udgår ved fællesmøde**

13.30-15.00: Samvær eller tur. Hold øje med opslag.

Udgår ved fællesmøde

14.00-15.00: Fællesmøde **den første tirsdag i måneden**

16.00-20.00: Kursus Nem Grøn Mad ●

Onsdage

12.30-13.30: Nada

14.00-15.30: Yin Yoga.

Torsdage

10.00-12.00: Vær med i Køkkenet.

10.00-14.00: NADA

10.00-14.00: Hjælp til IT og til at læse post

12.00-12.30: Køb dagens ret fra køkkenet

Fredage

Lukket

Vi henviser til de øvrige aktivitets- og samværstilbud

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter.

Siden opdateres løbende.

● Tilmelding kræves

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10-15-11.15: Gåtur i lokalområdet –
rute planlægges hjemmefra.

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

11.30-13.00: Mulighed for at spise en
frokostret med andre

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med
andre

● Pause henover sommeren, opstart ukendt,
kræver tilmelding

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Tirsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-14.00: Fælles morgenmad

12.00-17.00: Udflygt (læs mere nedenfor)

13.30-16.00: NADA-behandling

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Torsdage

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

15.30-20.00: NADA-behandling

17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i november:

14. november: Christiansborg ●

28. november: Nationalmuseum ●

Særlige arrangementer i november:

6. november klokken 17.00-20.00: Danmark spiser sammen - book din billet på mail muhabet@muhabet.dk ●

7.-8. november: Shelterovernatning på Amager Fælled (Naturpark Amager) ●

19. november klokken 16.00-19.00: Kvindefest ●

24. november klokken 17.30-21.30: Caféaften - fællesspisning, musik og hygge

NB:

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

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle

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
- 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 (kan oprettes)
- 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 (kan oprettes)

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

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

NB:

Nyt semester starter op den 13. november.
Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside 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.

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

Onsdage

14.30-15.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ●

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

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på utterslev Torv i København NV

Mandag

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

Tirsdag

11.15-12.55: Kroppsbevidsthed
16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

11.00-13.00: Kreativ skrivning
13.10-14.40: Sang

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

11.00-14.00 Sykursus
13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

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

Fredag

10.30-13.00 Tysk for begyndere
13.00-15.30 Tysk konversation

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.
Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden
<https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord

10.00-12.30: Makeup og hårstyling med Petra Olesen

12.30-15.00: Indspil og udgiv en sang med David Springborg

13.00-15.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine Løwe

13.00-15.30: Egenomsorg og selvpleje med Petra Olesen

15.30-18.00: Keramik med Sidse Møller

15.30-18.00: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Inger Christine Løwe

16.00-18.00: Yoga for alle

Onsdage

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix

09.30-12.00: Udtryk dig med garn og tråd med Marianne Johnstad-Møller

12.00-14.30: Blomsterbinding og bæredygtighed med Tanja Aertebjerg

13.00-15.30: Craft Håndarbejde med Marianne Johnstadt-Møller

Torsdage

10.00-12.30: Fotografi med Malene Nors Tardrup

12.30-15.00: Keramik med Rikke Hostrup

12.30-15.00: Klaver med Trine Bondesen

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix

15.00-17.00: Rock samspil med Palle Klok

16.00-18.00: Kreativ og Hva'så. Workshopforløb med Frida Jacobi

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

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.

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

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:

Mandag 10.00 - 19.00
Tirsdag 10.00 - 19.00
Onsdag 10.00 - 19.00
Torsdag 10.00 - 19.00
Fredag 10.00 - 19.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

ASPA

AskovFondens Socialpsykiatri
Kapelvej 55
2200 København N
Tlf: 35 30 17 28

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 21.00
Tirsdag 10.00 - 21.00
Onsdag 10.00 - 21.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag 12.00 - 17.00
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26

Åbningstider:

Mandag 09.00 - 16.00
Tirsdag 09.00 - 18.00
Onsdag 09.00 - 16.00
Torsdag 09.00 - 20.00
Fredag 09.00 - 16.00

Kontakt- centret Vesterbro

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

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 14.30
Tirsdag 10.00 - 14.30
Onsdag 10.00 - 14.30
Torsdag 8.00 - 14.30
Fredag 8.00 - 14.00

Fountain House

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

Åbningstider:

Mandag 8.30 - 16.00
Tirsdag 8.30 - 16.00
Onsdag 8.30 - 16.00
Torsdag 8.30 - 16.00
Fredag 8.30 - 15.00

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

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

Kontakten

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

Åbningstider:

Mandag Lukket
Tirsdag 13.00 - 15.45
Onsdag 13.00 - 15.45
Torsdag 13.00 - 15.45
Fredag 13.00 - 15.45

Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Lille Skole for Voksne

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

Tlf.tid:

Mandag 09.00-13.00
Tirsdag 09.00-13.00
Onsdag 09.00-13.00
Torsdag 09.00-13.00
Fredag 09.00-13.00

Åbningstider:

Mandag 09.00 - 17.00
Tirsadg 09.00 - 17.00
Onsdag 09.00 - 17.00
Torsdag 09.00 - 17.00
Fredag 09.00 - 14.45

Ottilia

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

Åbningstider:

Mandag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.15

Kompasset

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 16.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.0 - 15.30

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 15.00
Tirsdag 12.00 - 15.00
Onsdag 12.00 - 15.00
Torsdag 12.00 - 15.00
Fredag 12.00 - 15.00

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 19.30
Tirsdag 09.30 - 19.30
Onsdag 10.00 - 16.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Pinta

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 15.45
Tirsdag 09.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 09.30 - 15.45
Fredag 09.30 - 15.15

Muhabet

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

muhabet@muhabet.dk

Åbningstider:

Man-ons: 12.00-17.00
Tors: 12.00-16.30
Fre: 12.00-17.00

TEMAET I KULTUREN

'Temaet i kulturen' er Glorias faste indslag, hvor vi i hvert nummer anbefaler tre kulturprodukter, der omhandler eller har relation til månedens tema.

Af Jesper Thorlund Nielsen

Den virkelige verden af Malene Ravn

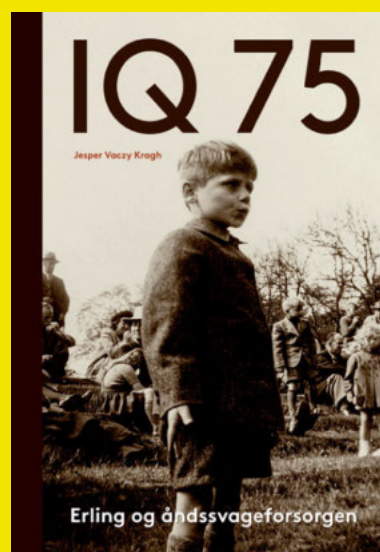
Malene Ravns nye bog *Den virkelige verden* er en fiktiv fortælling, baseret på de virkelige begivenheder der i 1960'erne fandt sted i kælderens under Frederiksberg hospital. Her blev der i hemmelighed eksperimenteret med at give høje doser af det hallucinogene stof LSD til omkring 400 psykiatriske patienter. Jeg afslører vist ikke for meget ved at skrive, at det havde alvorlige negative konsekvenser for en stor del af de involverede. Litteraturanmelder på Weekendavisen, Klaus Rothstein, skriver således om bogen: »Det er nok at sige, at Malene Ravn har en fornem fornemmelse for den psykiske smertes register - fra det diskrete til det voldsomme - og at hendes skildring af stemningen i kældrene, hvor LSD-behandlingen finder sted, er præget af underspillet uhygge, og det gør romanen til et relevant bidrag til tidens litteratur om angst og psykiatri.«

Den virkelige verden udkom i oktober måned på forlaget Gyldendal.



IQ 75 - Erling og åndssvageforsorgen af Jesper Vaczy Kragh

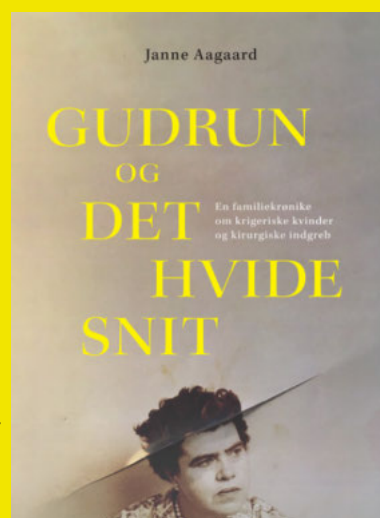
Jesper Vaczy Kraghs bog *IQ 75* - med undertitlen *Erling og åndssvageforsorgen* - er langt fra fiktion (desværre, kunne man fristes til at sige). Ph.d. i medicinhistorie, Jesper Vaczy Kragh, beskriver med afsæt i Erling Frederiksen's personlige fortælling om en barsk opvækst og et langt liv på diverse hedengangne institutioner, et stykke virkelig, men hidtil underbelyst, danmarkshistorie. Kulturredaktør på Kristeligt Dagblad, Michael Bach Henriksen, kaldte bogen en af de vigtigste historieudgivelser i 2022, og gav den i samme ombæring seks ud af seks stjerner med på vejen. *IQ 75 - Erling og åndssvageforsorgen* udkom i 2022 på Gads forlag. Bogen findes også som lydbog, og kan lyttes gratis på eReolen.



Gudrun og det hvide snit af Janne Aagaard

Journalist og forfatter Janne Aagaard, fortæller i *Gudrun og det hvide snit* historien om sin mors moster, Gudrun, der - som du nok har gættet - var en af de omtrent 4500 danskere, der over en periode på godt 40 år fik det hvide snit. Som det også var tilfældet i *IQ 75*, folder forfatteren en bredere danmarks- og psykiatrihistorisk fortælling ud, med afsæt i et enkelt menneskes skæbne, og i dette tilfælde, sin egen familie. Forlaget skriver blandt andet om bogen: »Sammen med sin mor har Janne Aagaard optrevet Gudruns skæbne. Med hjælp fra Rigsarkivet, lokale og sociale medier, familiealbummet og gamle postkort, frivillige amatørhistorikere og historikere er det lykket at tegne et portræt af en kvinde og en tid og et hjørne af sundhedsvæsenet, der ellers var gemt væk og glemt af mange.«

Gudrun og det hvide snit udkom i august på forlaget Gyldendal. Bogen findes også som lydbog, og kan lyttes gratis på eReolen.



Sex- og parforhold

Kære Brevkasse.

Hvordan bliver jeg bedre til at tale om følelser? Jeg har altid haft svært ved at tale om følelser, hvorfor jeg ofte brænder inde med ting, som går ud over min kæreste.

Mvh Rasmus

Kære Rasmus

Oplevelsen af, at det er svært at tale om følelser, er nok mere almindeligt, end du måske tror.

Egentlig er der jo ingen måde at tale om sine følelser på, der er mere rigtig end andre. Nogle finder det let, for andre er det uvant. Når jeg skriver det sådan, er det fordi, det absolut er noget, der kan trænes.

Generelt kan man jo sige, at al kommunikation i parforholdet helst skulle skabe mere kærlighed end afstand mellem jer. Og heldigvis er du nu opmærksom på, at du kan gøre noget anderledes.

Noget af det første du kan gøre, er at begynde at mærke, hvad der sker i dig i hverdagen. Altså flytte din opmærksomhed fra, at det andre gør, kan være irriterende eller på anden måde påvirke dig. Men indad - til, hvordan det føles i dig.

Men jeg vil gerne have dig til at træne det i alle former for situationer - ikke kun, når du føler dig »ramt«.

For uden at vide, hvad der sker i dig og din krop, kan du ikke blive bedre til at give udtryk for det.

Det kan du begynde at træne allerede nu. Sæt din alarm til for eksempel tre gange om dagen, hvor du tager et minut, hvor du slipper det, du har gang i og vender din opmærksomhed indad og mærker efter. Bare mærk hvordan din krop føles. Du kan for eksempel starte med at mærke dine fødder og arbejde dig opad. Måske er der et sted i kroppen med uro - måske er der ro over det hele. Måske bobler du af glæde, måske er energien tung. Bare vær med det.

Næste skridt er at have mod til at give tydeligt udtryk for, hvad der sker i dig. Både når du er glad, og når noget rammer dig.

Når jeg skriver tydeligt, betyder det at være ærlig og kærlig.

At droppe forklaringer men blot for eksempel sige: »jeg kan mærke, at jeg er vildt træt i dag, og jeg har lige brug for at hvile mig«, eller for eksempel: »jeg bliver bange for, at du afviser mig, når jeg lægger op til sex«.

Tydelighed og ærlighed er altså ikke et frikort til at rase ud eller svine til.

Generelt kan man sige at vores kommunikation i presede situationer er bedst, når det er SNAK.

Spørg dig selv: er det Sandt, Nødvendigt og Kærligt (ja, det bliver kun til SNK, men det er nemmere at sige SNAK).

En øvelse, som jeg tit giver de par, der kommer her hos mig, er »tjek-ind«-øvelsen.

Den forbinder jer på flere plan, og giver jer mulighed for både at være nærværende, lyttende og træne at give udtryk for, hvad der sker i jer lige her og nu. Og så tager den kun 10 minutter.

Afsæt 10 minutter om dagen, hvor I lægger telefoner og alle andre distraktioner væk.

Hold i hånd og kig hinanden i øjnene. Nu har I hver fem minutter til at give udtryk for, hvad der sker i jer hver især. Den anden lytter bare. Efter fem minutter bytter I.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Den anden lytter bare. Efter fem minutter bytter I.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Hold i hånd og kig hinanden i øjnene. Nu har I hver fem minutter til at give udtryk for, hvad der sker i jer hver især. Den anden lytter bare. Efter fem minutter bytter I.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

Det er ikke en dialog. Det er ikke et sted at svine til og brokke sig over hinanden. Det er et sted, hvor der er plads til at være tilstede sammen og fortælle om, hvad der rør sig i dig, og hvad du er optaget af lige nu og her. I skiftes til at tage ansvar for at det sker i hverdagen, ved at den ene har ansvaret på lige datoer, den anden på ulige datoer.

De bedste hilsner
Christiane



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



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

Jul på kompasset

Tur til Fælleden og juledekorationer

Torsdag den 30. november
klokken 10:30 - 14:00 på Kompasset

Vi tager til Amager Fælled, og samler materialer til juledekorationer. Herefter laver vi juledekorationer på Kompasset, drikker gløgg og spiser æbleskiver.
Tilmelding enten i Kompasset eller på tlf.: 40 49 32 47

Julestue i 'Det kreative hjørne'

Fredag den 1. december klokken 12 - 15

Vi fortsætter fra om torsdagen, med at lave juledekorationer, og vi hygger med at klippe julepynt, drikke gløgg og spise æbleskiver. Resten af december vil vi i 'Det kreative hjørne' have fokus på julegaver, juleklip og 'fri leg' med de tilgængelige materialer.

Julekor

Fredag den 8. december klokken 14 på Kompasset

Vi lytter og synger med på dejlig julemusik serverer juleboller og varm chokolade med flødeskum.
Tilmelding i Kompasset eller på tlf. 40 49 32 47

Jule-banko og julemad

Fredag den 15. december klokken 12 - 14 på Kompasset

Cafeen har dejlig jule-mad på menuen og vi spiller banko sammen, med dertilhørende små hyggelige gevinster.
Tilmelding i Kompasset eller på tlf. 40 49 32 47
- se særskilt opslag i Kompasset med nærmere detaljer

Julesmåkagebagning med 'Den vilde mission'

Tirsdag den 19. december klokken 11-15 på Kompasset

Vi bager sammen lækre småkager, som kan komme til salg i caféen, og du kan få en pose småkager med hjem.
Tilmelding i Kompasset eller på tlf.: 40 49 32 47 Senest den 13. december

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



That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje



Historisk psykiatrisk behandling på Sct. Hans Hospital

Sct. Hans Hospital er mere end 200 år gammelt og har huset mange patienter. Både patienter med fysisk sygdom og psykisk sygdom, og patienterne er blevet behandlet på flere forskellige måder igennem årene.

Tekst af Christina Andersen

den lange periode Sct. Hans Hospital har eksisteret var der i starten ikke mange muligheder for at behandle de syge og personer med sindslidelser.

opium og beroligende midler,« fortæller Karin Garde.

Psykiatrisk behandling i det 20. århundrede

I stedet for at isolere meget urolige patienter i små celler, som man tidligere havde gjort, begyndte man i 1900-tallet at have store åbne afsnit og bruge bæltfiksering af de mest urolige patienter og man gav dem læderhandsker på. Læderhandskerne skulle forhindre urolige patienter i blandt andet at rive ting i itu og gøre skade på sig selv.

I midten af 1938 var chokbehandling indført på alle Danmarks sindssygehospitaler. Chokbehandlingen,

»Indtil 1950erne kunne man høre et sindssygehospital på skrigene, så der har være noget at berolig

Karin Garde

som man håbede virkede på skizofreni, gik ud på at behandle med blandt andet store doser insulin. Dette sænkede blodsukkerprocenten meget og bevirkede en hæmning af hjernens funktioner. I det sidste stadie af processen gik patienten i koma. Komaen blev afbrudt ved at give patienten 150 g sukker opløst i vand. Man fandt dog ud af, at

Foto af Joan Joensen



Karin Garde er tidligere overlæge i psykiatri og nu leder af museet på Sct. Hans Hospital.

»Indtil 1950erne kunne man høre et sindssygehospital på skrigene, Så der har været noget at berolige,« fortæller Karin Garde, tidligere overlæge i psykiatri på Sct. Hans hospital og leder af museet på Sct. Hans Hospital

Patienterne kunne ligge i badekarrene i flere dage, uger og måneder, hvor de indtog måltider og blev taget op om natten. Badevandet skulle helst være 28 grader og patienterne blev overvåget fast.

»Udover beroligende bade, brugte man også

TEMA

behandlingen ikke var særlig effektiv for patienter med skizofreni. Derimod var behandlingen mere effektiv for andre sindslidelser. Senere afløstes insulinbehandlingen af Elektrochok, som går ud på at frembringe et epileptisk anfald ved hjælp af elektricitet og stadig bruges i dag,.

Nye behandlingsmuligheder på Sct. Hans

Da tværfagligheden kom til Sct. Hans blev blandt andet psykologer og ergoterapeuter indblandet i behandlingen af patienterne, hvilket gjorde at de forskellige faggrupper kunne understøtte hinanden i at behandle patienterne. Det betød, for eksempel at patienterne nu også blev aktiveret fysisk af ergoterapeuter.

"I midten af 1900-tallet kom der noget, der hed tværfaglighed. Der kom andre grupper i psykiatrien. Ergoterapeuter, fysioterapeuter og psykologer og det var et meget stort fremskridt, fortæller Karin Garde.

En tidligere ergoterapeut Anne-Grete Brynskov, som blev ansat på Sct. Hans Hospital i 1968, fortæller om nogle af sine oplevelser i bogen 'Sct. Hans 1816-2016'. Hun fortæller blandt andet, at ergoterapeuterne blev kaldt beskæftigelsesterapeuter, og de kunne kendes på deres blå kitler. Ergoterapeuterne gik blandt andet ude på afsnittene på afdeling A og E med kurve over armene og tilbød nye aktiviteter som for eksempel stoftryk.

Sct. Hans Hospital før og nu

Sct. Hans hospital har eksisteret siden 1600-tallet og ligger i dag i naturskønne omgivelser i Roskilde. Hospitalet var dengang et almindeligt hospital og lå oprindeligt udenfor Københavns vold. Men i 1807, da England angreb København, blev hospitalet ødelagt og man valgte at flytte patienterne til herregården Bistrupgård i Roskilde. På det tidspunkt bestod Bistrupgård af en hovedbygning kaldet 'Slottet' og flere andre bygninger, heriblandt ladegården, som lå spredt på området.

Godset og de tilhørende stalde blev ombygget til at huse de nye beboere, ladegårdens stalde blev indrettet som plejestiftelse også kaldet Lemmestiftelsen.

Lemmestiftelsen var for uheldeligt syge fattige borgere og 'Slottet' blev brugt som hospital for psykisk syge patienter, man mente kunne behandles. Hospitalet var både for somatisk syge og psykisk syge.

I 1816 flyttede de sidste patienter ind og den første læge, Johannes Seidelin, blev ansat som leder af hospitalet. Året 1816 regnes derfor som det år, hvor hospitalet blev stiftet.

Andre psykiatriske hospitaler, som Oringe i Vordingborg, ligger også i naturrige og flotte omgivelser. Det skyldes, at det var godt for patienter med frisk luft, men også at borgerne i gamle dage helst ikke skulle kunne se og høre de 'sindssyge', som man kaldte personer med sindslidelser dengang.

Sct. Hans i dag

I dag er Sct. Hans et psykiatrisk hospital og består af en afdeling for personer med dobbelt diagnoser, det vil sige et misbrug og en eller flere psykiske diagnoser og en retspsykiatrisk afdeling for personer, der har fået en dom til psykiatrisk behandling efter straffelovens paragraf 16.

Kilde: Bogen 'Sct. Hans 1816-2016'.



Foto af Joan Joensen

Spændetrøjer brugt på Sct. Hans Hospital.

Drop ind til Mental Wellness på Pinta

Har du kropslig uro, eller trænger du til noget mere energi?
Kom og afprøv

Tyngdetæpper/puder
Aromaterapi/duftprøver
Beroligende musik
Vejrtrækningsteknikker
Afspændingsøvelser
Visualisering
Energi- og vågenhedsøvelser

Skjulhøj Allé 2. Vanløse
mandage kl. 10.00-11.30, ingen tilmelding.
Vil du vide mere, så kontakt Sofie tlf. 2927 4720



Undervisning og samvær for psykisk sårbare

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

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

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

Der er deltagerbetaling.

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.

I caféen kan du købe kaffe og te.

Flere gange om ugen kan du købe et varmt måltid mad klokken 12.



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

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

Du kan høre Kasper Grubak Jensen fortælle sin historie om, hvordan en diagnose påvirkede hans liv.

Og så kan du den 1. søndag i advent høre første afsnit af Kims Julestue - En adventspodcast, hvor Gloria vært Kim Olsen henover fire søndage får besøg af en gæst til en snak om julen.



Lyt gratis til Glorias Podcast på [Spreaker.com](https://www.spreaker.com) eller der hvor du lytter til dine podcasts.

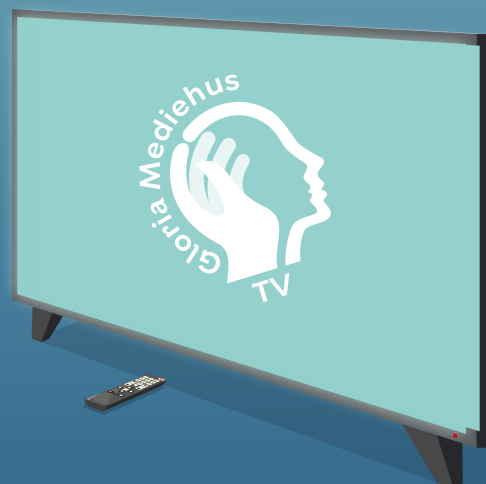
Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for 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' Facebookside: [Gloria Mediehus](#)



WeShelter fylder 130 år

WeShelter tilbyder hjælp til hjemløse og socialt udsatte og har eksisteret siden 1893. Organisationen består af herberger, samværs- og aktivitetstilbud og en stor frivillig indsats. I år kunne organisationen fejre sit 130 års-jubilæum.

Tekst af Christina Andersen

Onsdag den 25. oktober fejrede WeShelter deres jubilæum i missionshuset Bethesda, hvor det hele startede for 130 år siden, da

Napoleon Bang holdt møde for hjemløse mænd for første gang den 25. oktober 1893.

Til jubilæet blev der serveret en let buffet, napoleonskager og kaffe og under det hele blev der sunget fødselsdagssang. Pia Raug, der er sangerinde og sangskriver, sang for, og de fremmødte sang godt med. Der var flere taler og musikalske indslag på dagen og stemningen var god.

og består i dag både af herberger, aktivitets- og samværstilbud og frivillige indsatser som blandt andet netværksvenner.

I 1910 købte organisationen, som dengang hed 'Missionen blandt Hjemløse Mænd i København', Ejendommen Eskildsgade 17 på Vesterbro og omdannede den til herberget 'Mændenes hjem'. I 1923 udvides 'Mændenes hjem' med Eskildsgade 19-21. I dag ligger 'Mændenes hjem' i Lille Istedgade 2 og er ikke længere en del af organisationen WeShelter.

Herberger

Selvom herberget Mændenes hjem ikke længere er en del af WeShelter har organisationen to herberger - Kollegiet Gl. Køge Landevej og Ungeherberget Sporsløjfen. Kollegiet Gl. Køge Landevej er for mænd over 25 år og består af et herberg samt et botilbud. Sporsløjfen er stedet, hvor unge mellem 18-30 år kan søge hjælp til sociale eller psykiske problemstillinger.

Aktivitets- og samværstilbud

Udover herberger driver WeShelter også tre aktivitets- og samværstilbud. Tilbuddene 'NABO Center Amager' og 'Pegasus' er begge aktivitets- og samværstilbud for psykisk sårbare og udsatte i Københavns kommune. Derudover har de også 'Offsides Sociale Haver', som er et udendørs aktivitets- og samværstilbud for samme målgruppe. Du kan se alle tre tilbudsaktiviteter i Gloria Magasinets aktivitetskalender midt i bladet.

Offside Sociale Have

De Sociale Haver består af en blomsterhave, en frugthave, en bihave, den runde staudehave



Foto af Christina Andersen

Mændenes hjem var en del af WeShelter indtil 2018.

WeShelter vokser

Siden 1893 har WeShelter udviklet sig meget

UDEN FOR TEMA



Privatfoto

Lise-Lotte Damkjær har været leder af Offsides Sociale haver i fire år.

og drivhusene.

Haverne har eksisteret siden 2009 og har ligget På Bispebjerg Hospital siden 2017. Hvis du er socialt udsat, eller har en psykisk sårbarhed, kan du komme i haven og deltage i aktiviteterne som frivillig. Der er også undervisning i blandt andet blomsterbinding og podning af træer.

Borgerne, som kommer i haven, kan deltage i en del forskellige aktiviteter. Man kan for eksempel binde buketter af blomsterne fra blomsterhaven og høste forskellige grøntsager og krydderurter.



Foto af Christina Andersen

Der laves most i Offsides Sociale haver.

»Alt hvad der kan spises fra haven gives til hospitalets køkken, så patienter og personale får glæde af det på den måde. Det giver en dejlig følelse for vores borgere, der kommer i haven, at man bidrager med noget positivt og meningsfuldt«, fortæller Lise-Lotte Damkjær

I de Sociale Haver er der en speciel stemning og de ansatte og de frivillige arbejder sammen på en respektfuld og ligeværdig måde.

»Det der er specielt ved os er, at når man har en snak, har man det over et stykke arbejde og ikke med et skrivebord mellem os. Det tror jeg gør en kæmpe forskel. Vi er mere ligeværdige, og det er meget respektfuldt på en helt anden måde,« fortæller Lise-Lotte Damkjær.

At være netværksven

Hvis du har overskud i din hverdag og kan afse nogle timer hver 14. dag kan du blive en del af WeShelters frivillige som netværksven.

En netværksven er en form for besøgsven, man laver aktiviteter med, og man ses en gang hver anden uge.

»Det at være frivillig netværksven handler om at besøge én, der ikke har så meget omgang med andre mennesker. Man snakker med personen og hjælper, hvor det er nødvendigt. Man går i biografen, på museum eller drikker en kop kaffe. Meget ud fra hvad personen kunne tænke sig at bruge den afsatte tid til,« fortæller Michael Sylvestersen, som har været frivillig netværksven i 13 år.

Michael Sylvestersen anbefaler varmt at blive netværksven, hvis du har tid og overskud. Han er selv meget glad for at være netværksven.

»Hvis du har overskud så spring ud i det. Det giver så meget igen at hjælpe én, der bliver så glad,« siger Michael Sylvestersen om at være netværksven til en socialt udsat.

Læs mere om WeShelter på deres hjemmeside weshelter.dk

HEIMDALSGADE 37, NØRREBRO

FÆLLESSPISNING

Kom og nyd et lækkert måltid i en afslappet og hyggelig atmosfære, når vi mødes tirsdage i lige uger til den populære fællesspisning. Dørene åbner kl. 17 og maden serveres kl. 18.
Kontakt Matilde tlf.: 3096 9397

KREAVÆRKSTED

Slå dig løs og brug din fantasi i det kreative hjørne hver tirsdag i ulige uger kl. 16-19.30.
Kontakt Matilde på tlf: 3035 5262

WALK AND TALK

Kom ud af døren og gå en tur ved Søerne eller et andet sted i København med den rolige og venlige psykolog Arnfinn. Under turen kan man snakke om alle emner og følelser.
Kontakt Arnfinn tlf.: 2835 4381.

RÅDGIVNING

Du kan få kompetent rådgivning om uddannelse, arbejde og/eller økonomi hos Kresten,
Kontakt Kresten tlf.: 3131 1858 el. kresten.thomsen@yahoo.com

ANDRE STEDER

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING

Få individuelle samtaler eller samtaler sammen med dine pårørende med nyuddannede psykologer eller psykologistuderende eller deltag i et gruppeforløb på Nørrebro. Kontakt: psykraad@sind-kbh.dk Tlf.: 3536 0904

KOR

Syng en time hver tirsdag kl. 13-14.30 i den meget skønne sal på Sankt Elisabeths Hospital i Sundby. Bagefter hygges der med kaffe og kage.
Kontakt Johannes tlf.: 2168 5462.

BESØGSVEN

Få en besøgsven, hvis du er psykisk sårbar, ensom og/eller føler du har brug for én at dele dine tanker med.
Kontakt: tlf.: 3050 1546 el. besoegsvenkbhfrb@sind.dk

Dette er vores faste aktiviteter, de løbende aktiviteter kan findes på vores hjemmeside.
Læs mere ved søge på SIND København i Google eller scan QR kode på forsiden.