

Gloria

Gratis • oktober 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 10



Kulturforskelle

»I min kultur bor familien sammen, de spiser sammen og de holder sammen. Hvis en af dem kommer på hospitalet, kommer de alle sammen på besøg«

- Dris Akchar



REDAKTIONEN

Skribenter

Adam Bach-Nielsen
Andreas Othel-Jacobsen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Christoffer Faurby Rewitz
Jakob Helsted Marstrand
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen
Niclas Williams Kleven
Solveig Wisbech

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Christoffer Faurby Rewitz
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Andreas Othel-Jacobsen
Anne Reus Christensen
Christoffer Faurby Rewitz
Joan Joensen
Oliver Rønsdorf Kjølby

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på gloria@kk.dk. Eller ring på tlf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00

Kontakt redaktøren på:

FU4L@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

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

Kære læser

I denne måned går Gloria Magasin på opdagelse i forskellige kulturers normer og forståelser af psykisk sårbarhed.

Vi undersøger både, hvilke kulturforskelle man kan støde ind i, når man er psykisk sårbar i Danmark og har rødder i en anden kultur.

Men vi kigger også ud i verden og ser på, hvilke forskellige sygdomsforståelser og symptomer, der findes langt fra vores lille andedam.

I denne måned kan du læse overlæge Jessica Carlsson Lohmann forklare, hvordan psykiatrisk behandling kan gå galt, hvis kulturelle forskelle gør, at læge og patient ikke forstår hinanden.

Du kan også læse Dris Akchars personlige fortælling om, hvordan hele familien mødte op, mens han var indlagt, mens hans danske medpatienter sjældent fik besøg, og hvordan han blandt andet tilskriver dette sin egen kulturs stærke familieværdier.

På side 15 kan du møde fire brugere af Muhabet. Her fortæller Shais blandt andet om, hvilke konsekvenser det har, at psykisk sygdom er så tabuiseret i hans oprindelseslands kultur.

Så åbn dit sind og gå om bord i månedens magasin om kulturer. Jeg lover, at du bliver klogere - både på Danmark, dine medmennesker, den store vide verden og måske endda dig selv.

Rigtig god læselyst!

Solveig Wisbech
/Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4
Min kulturs familieværdier har hjulpet mig ud af depression
Dris Akchar oplevede under sin indlæggelse for sin depression stor forskel i den støtte han fik i forhold til sine danske medpatienter

8
Kulturforskelle skaber psykiatriske udfordringer
Læs med, når overlæge Jessica Carlsson Lohmann deler sin viden om kulturforskelle under den psykiatriske paraply

14
Alskens perspektiver under et tag
Gloria er taget et smut forbi Muhabet på Nørrebro for at høre dets brugere om deres oplevelser af kulturforskelle i psykiatrien

31
Gå på opdagelse i fakta om psykisk sårbarhed i forskellige kulturer
Hvad har Paris, japanere og psykisk sårbarhed med hinanden at gøre? Find ud af det her!

32
»Jeg har aldrig set noget som Mamma Mia i USA«
To 20-årige amerikanske studerende er i praktik hos aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia i Nordvest

36
Hvor kan man finde hjælp til håndtering af kulturforskelle i psykiatrien?
Det kan du lige her!

37
Temaet i kulturen
Gloria giver her tre kulturanbefalinger på tværs af diverse medier, der alle omhandler psykiatriske udfordringer på tværs af landegrænser

38
Stemmehøring opleves forskelligt verden over
Glorias Podcast har talt med Tanja Luhrmann, antropolog ved Stanford University..

Uden for tema

7
Quiz
Hvis du kan svare ja til, at du kender ordet "ayahuasca"s oprindelse, så er denne quiz lige noget for dig!

17
Aktivitetskalender
Her kan du se, hvad Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud har at byde på

40
Brevkassen
Læs med, når Glorias brevkasseredaktør giver sit besyv med, når en læser har svært ved at forene sin seksualitet og kulturelle baggrund

41
Temadag
Læs her, hvordan sidste temadag gik - og hvilket emne, der er fokus på, når næste temadag sker den 15. december

42
Pernille Kim: At skrive er mit livs ventil
For tyve år siden så Pernille Kim ind i en sort fremtid som svingdørspatient på psykiatrisk afdeling, men fik kæmpet sig ud til et stabilt liv. Læs hendes historie her

46
10-års fejring af Kompasset
Gloria var med, da Kompasset fyldte 10 år. Læs reportagen her

Forside:
Globus: Pexels,
Himmel: Unsplash, Rodion Kutsaiev

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 4. november er fredag den 11. oktober.

Min kulturs familieværdier har hjulpet mig ud af depression

Følelsen af fællesskab og støtte fra sine omgivelser er vigtigt for menneskets psykiske trivsel, mener Dris Akchar fra Marokko. Under sine indlæggelser for depression har han oplevet en stor forskel på den støtte, som han selv fik, i forhold til sine danske medpatienter.

Foto: Anne Reus Christensen



Af Anne Reus Christensen og Solveig Wisbech

Dris Akchar har boet i Danmark siden 1988 og har i sin egen kamp mod depression været midt i kultursammenstødet mellem hans eget ophav og de danske værdier, han nu bor iblandt.

»Der er meget stor forskel på, hvordan man forholder sig til psykisk sårbarhed i den danske kultur og i den muslimske del af den marokkanske kultur,« siger han. Dris Akchar er født i Marokko.

Han har muslimsk baggrund, men han anser ikke sig selv som troende.

Hele familien på besøg

Dris Akchar har flere gange været indlagt på grund af depression på forskellige hospitaler i Danmark, og han er fortsat i medicinsk behandling. Han er gift og har seks børn, der alle er voksne og har hver sin familie, og alle seks børn har været en stor støtte i sygdomsperioderne.

»Alle mine børn kom på besøg eller ringede og spurgte til hvordan det gik,« siger han.

Så heldig oplevede Dris Akchar ikke, at hans danske medpatienter var.

»Da jeg var indlagt på hospitalet i Danmark, lagde jeg mærke til, at der sjældent kom besøg hos de danske patienter. De var meget alene,« fortæller Dris Akchar.

Ifølge Dris Akchar handler den store forskel om, at hans egen kultur er mere fællesskabsorienteret, mens den danske kultur er mere individualistisk. Og det er der både fordele og ulemper ved.



I min kultur bor familien sammen, de spiser sammen og de holder sammen

Dris Akchar

En for alle, alle for en

I Dris Akchars kultur deltager familien meget følelsesmæssigt i det enkelte menneskes udfordringer, såsom sygdom, sorg eller lignende.

»I min kultur bor familien sammen, de spiser sammen og de holder sammen. Hvis en af dem er syg og kommer på hospitalet, kommer de alle sammen på besøg,« siger Dris Akchar.

Dris Akchar peger dog på, at det også kan have en pris at være fællesskabsorienteret, fordi det kan gå ud over den enkeltes ret til at være sig selv og til at have personlig frihed.

»Der er også ulemper ved fællesskab, for når man for eksempel ikke selv kan bestemme, så er man ikke fri,« siger han.

Psykisk sygdom er tabuiseret

Selvom Dris Akchar under sine indlæggelser har oplevet, at de danske patienter var fysisk alene i deres forløb, så mener han, at mange fra hans egen kultur er mere alene på et helt andet plan:

»Psykisk sårbarhed og psykisk sygdom er et stort tabu og en stor skam i min egen kultur,« siger Dris Akchar, som i sine mange år i Danmark har oplevet, at der er stor åbenhed for at tale om det, der er svært. Det er en af de virkelig gode ting ved den danske kultur, mener Dris Akchar.

”Psykisk sygdom er slet ikke noget, man taler om, der hvor jeg kommer fra. Det er som om, der mangler et sprog for psykisk sårbarhed i min kultur,“ siger han.

Psykiatri og socialpsykiatri i Danmark

Dris Akchar peger også på, at der er kulturforskelle mellem Marokko og Danmark, når det kommer til psykiatri og socialpsykiatri. Han er generelt meget tilfreds med den danske psykiatri og den måde, han er blevet taget imod på i Danmark. Han tror ikke, at

fortsættes næste side

han kunne opleve det samme i Marokko. Derfor er han taknemmelig.

»Jeg fik gratis mad på hospitalet, og jeg følte mig rigtig godt behandlet af personalet,« siger Dris Akchar.

Dris Akchar savner sin store familie i Marokko, men han har fundet et vigtigt og støttende fællesskab i værestedet Muhabet. Her er han kommet i et par år.

»Jeg har fået rigtig meget hjælp i Muhabet. Jeg har kun gode ting at sige om Muhabet,« siger Dris Akchar.

Det kan være svært for mennesker med en anden kulturel baggrund end dansk at skulle kommunikere med for eksempel de offentlige myndigheder, og også her kan Muhabet være en støtte for andre som Dris Akchar, der kommer fra et andet land.

»Hvis man har nogle papirer, man skal have læst eller udfyldt, så kan man få hjælp i Muhabet, hvis man ikke taler dansk. Og det er både for kvinder og mænd, så der er plads til alle,« siger Dris Akchar.

psykisk sårbarhed, til at bryde med tabuet. Kun sådan bliver man rask, mener han.

»Husk, at man er mere åben i den danske kultur. Det er vigtigt, at man siger det, som kan være psykisk svært højt, for når man gør det, bliver man rask. Hvis man tier stille med det, bliver det værre,« siger Dris Akchar.

»Man skal snakke om det, som er svært, som en helt naturlig ting, for så kan man få hjælp,« afslutter Dris Akchar.



Foto: Anne Reus Christensen

»Jeg prøver kun at tage de gode ting med fra begge mine kulturer

Dris Akchar

Gode råd og ønsker for fremtiden

Dris Akchar ser altså både fordele og ulemper ved den kultur, han kommer fra, og den kultur han nu lever i.

Derfor tager han det bedste fra begge sine kulturer, og lever efter det.

»Jeg har jo stadig min egen kultur, men jeg prøver kun at tage de gode ting med fra begge mine kulturer,« siger Dris Akchar.

Dris Akchar opfordrer andre, der lever med

Muhabet

Muhabet betyder kærligt samvær.

Det er et aktivitets- og samværstilbud til mennesker med en anden kulturel baggrund end dansk som har oplevet traumer eller psykisk sårbarhed.

De har åbent alle hverdage 12-17, dog lukker de 16.30 om torsdagen.

Der er mange sociale aktiviteter og mulighed for rådgivning og vejledning.

De har til huse i Bragesgade 8c, 2200 København N.

Mail: muhabet@muhabet.dk

Telefon 36726583

TEMA Quiz

Kære læsere, quizen holder sig i denne måned til temaet, som er psykisk sårbarhed i forskellige kulturer. Rigtig god fornøjelse!

1. Hvad er det primære psykoaktive stof i den berømte og berygtede urtete kaldet *ayahuasca*, som bliver brugt blandt Amazonas' indfødte kulturer?

1. Tetrahydrocannabinol (THC)
2. Psilocybin
3. Dimethyltryptamin (DMT)

2. I Indien anslås det, at en stor procentdel af psykisk sårbare/syge ikke modtager behandling, men hvor stor er procentdelen?

1. 55%
2. 75%
3. 95%

3. I nogle asiatiske lande kan det at tabe en bestemt del af anatomien - i overført betydning - afholde psykisk sårbare/syge fra at søge hjælp. Hvilken kropsdel er man bange for at miste?

1. Hånden
2. Ansigtet
3. Hjertet

4. I traditionel kinesisk medicin handler de fleste behandlinger om at skabe balance. Yin og yang-symbolet er udtryk for denne tankegang, men hvad hedder den religion, som symbolet har sine rødder i?

1. Shintoisme
2. Hinduisme
3. Taoisme/Daoisme

5. I nogle dele af Nord- og Latinamerika bruger man, i det der kaldes 'cuento-terapi', folkesagn som en del af behandlingen. Hvad betyder det spanske ord 'cuento'?

1. Fortælling
2. Heling
3. Eventyr

6. Selvom mange praksisser blandt oprindelige kulturer er ældgamle, er begrebet holisme - der dækker over den tilgang til behandling disse praksisser er udtryk for - relativt nyt. Hvem brugte første gang begrebet holisme?

1. Jan Christiaan Smuts (Sydafrikansk politiker og videnskabsmand), 1926
2. Georgios Papadopoulos (Græsk læge og filosof), 1949
3. Aðalheiður Magnúsdóttir (Islandsk sygeplejerske og forfatter), 1963

7. I nogle afrikanske kulturer kan troen på magi og trolldom have meget negative konsekvenser for psykisk sårbare/syge. Hvad risikerer de at blive beskyldt for at være?

1. Trolde
2. Hekse
3. Vampyrer

8. Hvad sammenligner overlæge Jessica Carlsson Lohmann kultur med i denne måneds ekspertartikel?

1. Den luft, man indånder
2. Den jord, man går på
3. Det vand, man svømmer i

9. I hvilken verdensdel stilles den nye diagnose 'gaming disorder', fra WHO's diagnoseliste ICD-11, oftest?

1. Asien
2. Nordamerika
3. Europa

10. Ordet *ayahuasca* er en spansk omskrivning af de to ord *aya* og *waska*, fra det oprindelige sydamerikanske sprog *quecha*, men hvad betyder de to ord?

1. *Aya* betyder 'rejse' og *waska* betyder 'indre, sind'
2. *Aya* betyder 'sjæl' og *waska* betyder 'lian, reb'
3. *Aya* betyder 'død' og *waska* betyder 'vågen, vågne'

Svarene findes på side 17

Psykiatrisk behandling skal tilpasses patientens kulturelle baggrund

I mødet mellem mennesker med en anden kulturel baggrund end dansk og det danske sundhedsvæsen kan der opstå særlige udfordringer. Psykiatrien, som allerede er kompleks i forhold til psykisk sygdom, er ingen undtagelse.

Jessica Carlsson Lohmann, overlæge ved Kompetencecenter for Transkultural Psykiatri i Region Hovedstaden, belyser, hvordan forskelle i symptomer og familiens rolle kan påvirke behandlingsforløbet, samt hvordan en korrekt kulturforståelse kan forbedre resultatet af psykiatrisk behandling.



Overlæge Jessica Carlsson Lohmann er specialiseret i at tilpasse psykiatrisk behandling til forskellige kulturelle baggrunde.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

Det kan være svært i sig selv at forholde sig til at have en psykisk lidelse. Hvis der så oven i hatten er det aber dabej, at det fagpersonale, som skal behandle dig, ikke kan kommunikere med dig, og samtidigt ikke forstår kulturen, hvor du kommer fra, kan situationen fremstå som det rene galimatias.

Kultur er en usynlig kraft, der præger vores handlinger, tanker og følelser. Sådan beskrives kultur af Jessica Carlsson Lohmann, der er overlæge ved Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri i Region Hovedstaden

Hun sammenligner kultur med 'det vand, man svømmer i', hvilket fremhæver, hvor indlejret og ubemærket kultur er i vores dagligdag.

»Det præger også, hvordan man oplever en psykisk lidelse, og hvordan man forstår og forklarer den,« fortæller hun og uddyber, at kultur både påvirker, hvordan patienten udtrykker sine symptomer, og hvordan omgivelserne tolker dem.

Behandlingen afhænger af kulturforståelse

Når kulturen kan påvirke symptomer, samt tolkningen af disse, kan det være nødvendigt at

» Hvis læge og patient ikke forstår hinanden, eller vi gætter, kan det nemt gå galt

Jessica Carlsson Lohmann

zoome helt ind på det enkelte menneskes behov.

Et centralt aspekt i Jessica Carlsson Lohmanns arbejde er, at skræddersy behandlingen bedst muligt til det menneske, man sidder overfor. Det betyder også, at man skal tage hensyn til patientens kulturelle baggrund. Hvis behandlingen ikke stemmer overens med patientens kulturelle opfattelse af sygdommen, kan det skabe udfordringer.

»Hvis læge og patient ikke forstår hinanden, eller vi gætter, så kan det nemt gå galt. Her er vi så nødsaget til at spørge om ting, som for eksempel sygdomsforståelse,« fortæller hun.

Eksempelvis kan psykoterapi, som er en udbredt behandlingsform i Danmark, have begrænset effekt, hvis patienten har en anden forståelse af årsagen til sin psykiske lidelse, såsom at de ikke har fuldført deres religiøse pligter ordentligt.

Tabuer og sproglige barrierer

Man kan kun gisne om, hvor besværligt det må være, at man ikke kan forklare sine symptomer til den behandler, man sidder overfor. Men hvad nu, hvis man også har svært ved at adressere dem med sig selv?

I nogle kulturer eksisterer der tabuer omkring psykiske lidelser, hvilket kan påvirke, hvordan patienten præsenterer sig i psykiatrien.

»Nogle patienter beskriver primært en oplevelse af kropslige smerter,« fortæller Jessica Carlsson Lohmann.

fortsættes næste side

I sådanne tilfælde kan de traditionelle danske psykiatriske metoder være utilstrækkelige, hvis ikke lægen forstår patientens kulturelle måde at udtrykke sit psykiske ubehag på.

Sproglige barrierer kan også spille en stor rolle, især i psykiatrien, hvor sproget er et centralt redskab. Selv med tolk kan der opstå misforståelser, som påvirker behandlingsalliance og tillid.

»Psykiatrien er særligt udfordret af denne kommunikationsbarriere, da præcise samtaler er nødvendige for korrekt diagnosticering og behandling,« understreger hun.



Det kan være svært at vurdere, om det er en del af normal tro eller et udtryk for psykisk lidelse

Jessica Carlsson Lohmann

Djinner og psykose

I nogle tilfælde kan der opstå forvirring om, hvorvidt en patients symptomer er kulturelt betingede eller udtryk for en reel psykose. Jessica Carlsson Lohmann nævner et eksempel fra sit arbejde, hvor en patient fra Afghanistan beskrev, at vedkommende var påvirket af djinner; ånder, som er en del af islamisk tro.

»Det kan være svært at vurdere, om det er en del af normal tro eller et udtryk for psykisk lidelse,« forklarer hun og uddyber, at for nogle patienter er djinner en helt naturlig del af deres tro, mens det for andre kan være et symptom på en psykisk lidelse. I sådanne tilfælde kræver det kulturelle kompetencer, erfaring og træning at foretage en korrekt diagnose.

Pårørendes rolle og sygdomsforståelse

Det er uhyre vigtigt, at man får foretaget den korrekte diagnose, hvis man skal have den bedst mulige hjælp. Men hjælpen kommer ikke alene fra det psykiatriske system.

Pårørende spiller således også en vigtig rolle i psykiatrien, og her kan der også være store kulturelle forskelle. I nogle kulturer kan det være almindeligt, at psykisk sygdom bliver holdt skjult for både børn og ægtefælle, hvilket kan gøre det svært at inddrage pårørende i behandlingen.

Jessica Carlsson Lohmann understreger, hvor vigtigt det er at inddrage de pårørende, både for at aflaste patienten og for at skabe en bedre forståelse af sygdommen i hjemmet. Patientens omverden har også stor indflydelse på behandlingen.

»Det er vigtigt at vide, hvad patientens familie har rådet dem til,« siger Jessica Carlsson Lohmann.

Hun forklarer, at familien kan have givet råd, der ikke nødvendigvis er forenelige med den danske psykiatris forståelse af behandling, hvilket kan skabe udfordringer i behandlingsforløbet. Ved at forstå disse råd kan behandlingsforløbet tilpasses, så det tager højde for både den professionelle vurdering og familiens holdning.

Kulturelt tilpasset psykiatrisk behandling

Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri er en specialiseret afdeling i Region Hovedstaden, der arbejder med at tilpasse psykiatrisk behandling til patienter med forskellig kulturel baggrund.

Jessica Carlsson Lohmanns arbejde

Jessica Carlsson Lohmann er overlæge ved Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri. Hun tilpasser psykiatrisk behandling til patienternes kulturelle baggrund og underviser sundhedsprofessionelle i kulturel kompetence.

Hun hjælper også med at skelne mellem kulturelt betingede oplevelser og psykiske lidelser.

Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med, når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 15:00. 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



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

I Glorias podcast kan du blandt andet møde musiker SHOKO og høre hende fortælle sin personlige historie med psykisk sårbarhed og selvskade. Hør, hvordan hun brugte musikken som en vej ud af den svære perioder.

Du finder Glorias Podcast der, hvor du lytter til dine podcasts for eksempel iTunes, Spreaker eller Spotify.

Vi høres ved.

Scan QR-koden for at komme direkte til Glorias Podcast:



Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?

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

Der er kursusstart tirsdag den 15/10 klokken 11:00 - 12:30.

Sidste kursus dag er tirsdag den 3/12.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i, hvordan du bedst lykkes 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



KURSUS

At Leve Med ADHD

Har du ADHD eller ADD, og oplever du blandt andet, at :

Det er svært at overskue selv de små basale ting, og få struktur på din hverdag?

Det er svært at tilpasse sig i en travl hverdag med stimuli, relationer og krav?

Du har svært ved at huske ting, er hele tiden er i gang, og har følelsen af at være drevet som af en motor?

Så tilbyder vi et otte ugers kursus, hvor du vil få en større forståelse for hvad ADHD/ADD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag.

Vi mødes hver fredag klokken 13 - 14:30. Første gang er 1. november



Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, så inviterer vi dig til samtale, hvor vi sammen kan finde ud af om kurset er noget for dig.

Alskens perspektiver under ét tag:

Kulturelle indsigter fra hjertet af Nørrebro



I Bragesgade findes et hus, hvor der er særligt højt til loftet. Under de store træbjælker er der livlig snak omkring de mange borde, og der dufter herligt af dagens frokost fra det åbne køkken. Den hyggelige musik, der spilles over højttalerne, er bagtæppet til en varm summen af samtaler, latter og terninger, der kastes i spil.

Dette er Muhabet; et aktivitets- og samværssted med fokus på flygtninge og indvandrere, som er traumatiserede og psykisk sårbare.

Fire mennesker herfra belyser de kulturelle nuancer, der kan påvirke opfattelsen og håndteringen af psykisk sårbarhed.

Tekst og foto af Andreas Othel-Jacobsen



Ahlam

71 år, bruger

»Jeg vil mene, at i Irak bliver psykiske udfordringer set som noget pinligt. Eller sådan var det i hvert fald, dengang jeg boede der. Der sagde folk bare 'han er sur' eller 'han er dum' og aldrig 'han har måske psykiske udfordringer'. Men jeg tænker ikke selv sådan. Jeg tror, at hvis man taler om sine negative tanker med én, som man har tillid til, som ikke udskammer én, så hjælper det. Det er vigtigt at tale om tingene. Sådan har jeg også opdraget mine børn. Vi er meget åbne over for hinanden. For otte år siden flyttede jeg fra Aalborg til København. Jeg kendte ikke nogen her, og jeg følte mig meget ensom. Men da jeg trådte ind ad døren til Muhabet for første gang, blev mit liv pludselig anderledes. Alting åbnede sig op, og jeg følte, at jeg blomstrede. Jeg tror, at hvis man holder sit sind åbent og for eksempel læser meget eller uddanner sig, så er det nemmere ikke at være låst i tradition. I gamle dage var det meget sådan i mit hjemland. Men i dag har mange flere mennesker adgang til uddannelse end førhen. Og internettet er jo kommet. Der er større adgang til information nu og jeg tror, at det har fået folk til at reflektere mere. Så det er blevet meget, meget bedre. Tiderne har ændret sig.«

»Jeg flyttede til Danmark i 1994 og plejer at sige, at jeg har levet halvdelen af mit liv i Somalia og halvdelen af det i Danmark. Der er en enorm forskel på, hvordan mennesker, der har psykiske udfordringer, bliver set på. Her i Danmark overlever de oftest. Men i Somalia, eller andre steder jeg har hørt folk tale om, er der ikke de samme muligheder. Der ligger de mennesker bare på gaden. De bliver slået, og der bliver kastet sten efter dem. De bliver behandlet meget, meget dårligt. Her i Danmark får man hjælp. Jeg blev anbefalet at opsøge Muhabet tilbage i 2010, fordi jeg på det tidspunkt var meget ked af det. Så jeg har været her i næsten femten år, og nu er Muhabet så godt som min familie. Her er folk, jeg kender, og som kender mig. De er der for mig, hvis jeg har brug for hjælp. Vi spiser sammen, går ture sammen, rejser sammen - de oplevelser, jeg har med folkene her, gør mig så glad. De løfter mig op. Vi løfter hinanden op. På arabisk betyder 'muhabet' jo også kærlighed. Det kan mærkes.«



Jawahir

67 år, bruger

**Majid**

64 år, medarbejder

»I irakisk kultur er der ikke så meget fokus på psykisk sårbarhed. Hvis du for eksempel har oplevet noget traumatisk, du gerne skulle have hjælp til at håndtere, så er der ikke rigtig nogen hjælp at hente. Psykisk sygdom bliver set ned på, og der bliver sagt ting som 'han dur ikke til noget' eller 'han bliver aldrig rask igen'. Og jeg har oplevet, at selv hvis folk kommer til Danmark, vil de stadig ikke tage imod hjælp, fordi de ikke vil vise, at de er svage. Så mange går den religiøse vej. De søger længere ind i tro for at få den trøst, de leder efter, i stedet for at gå til en psykolog. Skam er også en stor del af det. Der bliver brugt ord som 'tosset' i stedet for 'psykisk sårbar'. Det tager folk forståeligt nok afstand fra. Så de skammer sig alene og taler ikke om det. Og hvis de så taler med andre om det, så sker det ofte, at deres netværk ligner dem selv. På den måde får alle den samme feedback. De bekræfter hinanden i måden at håndtere tingene på. Der er også aspekterne økonomi og klasse. Om man har råd eller adgang til hjælp. Hvis ikke, så tror jeg desværre at man er overladt til sig selv. Ikke hos Muhabet dog. Her hjælper folk hinanden.«

»Jeg fornemmer, at der er et større tabu om psykisk sårbarhed i pakistansk kultur end i dansk kultur. Her i Danmark er sådan et emne selvfølgelig også tabubelagt, men ikke på samme måde. Min oplevelse er, at det i pakistansk kultur bliver anset meget værre, og at man slet ikke snakker om det at være at psykisk sårbar. Jeg selv siger det ikke rigtig til nogen fra mit oprindelsesland, eller det sker i hvert fald meget sjældnere end blandt danskere. Det er kun meget nære bekendte, jeg føler, at jeg kan åbne mit op overfor. Fordi de har kendt mig, uden at jeg har sagt det, og ved, hvordan jeg er som person, så har de allerede en idé om, hvem jeg er, når de så får det at vide. De kommer ikke til at danne sig nogle stereotype billeder af mig på forhånd og måske tænke 'han er psykisk syg, så ham må vi hellere passe på' eller sådan noget. Her i Muhabet kan jeg være meget mere åben omkring det. Det er et frirum, hvor man bare kan være sig selv.«

**Shais**

35 år, bruger

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

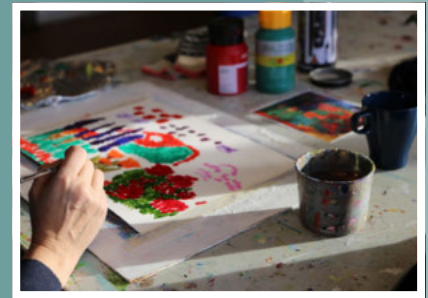
- Du kan stadig tilmelde dig efterårssemesteret
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Følg os på Facebook eller se på www.lsfv.dk

Arrangementer:

- Vi holder Høstmiddag torsdag den 3. oktober - tilmelding på tlf. 2492 4503
- Fællesspisning med banko mandag den 4. november - tilmelding på 2492 4503
- Mandag den 11. november er der åbent hus kl. 15-16



Lille
**SKOLE for
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503



Angstkursus

Fredage klokken 13-15 på Pinta

Opstart i september 2024, kurset forløber over 10 gange.

Oplever du, at angsten begrænser dig i hverdagen, og ønsker du at blive bedre til at være med angsten, så er dette kursus måske noget for dig?

På kurset vil du få viden om angst og konkrete værktøjer til bedre at håndtere angsten.

Hver gang vil vi lave kropslige øvelser, så du bliver klogere på at lytte til kroppen på en hensigtsmæssig måde. Kurset er et lille hold på max. 8 deltagere og der lægges op til refleksion og erfaringsudveksling.

Hvis du vil vide mere eller tilmelde dig så ring eller skriv til Lise på 21 27 99 79, Mail: p43s@kk.dk eller til Sanna på 21 36 55 24, Mail: pb7b@kk.dk

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i oktober

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 4. november:
Socialt liv på nettet

Magasintema den 2. december:
Jul

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

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.00-12.00: Grønne fingre
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 15.30-16.30: NADA café - øreakupunktur

Tirsdage

- 10.30-12.00: Kursus: At leve med ADHD ●
- 10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●
- 11.00-12.30: Kursus: Rygestopskursus ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.00-15.00: Collageværksted
- 13.30-15.00: Kursus: Træn dine sociale færdigheder ●
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

Onsdage

- 12.00-13.00: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. **Vi følges fra Kompasset**
- 13.30-15.30: Smykkeværksted.
- 13.30-15.00: Yin yoga

Torsdage

- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-13.00: Kursus: Find din ro ●
- 10.30-14.00: NaTur for alle, **én gang om måneden** ●
- 12.00-13.00: Fællesmøde og fællesspisning, **én gang om måneden** ●
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum.
- 14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur
- 16.15-20.00: Mandeklubben

Fredage

- 10.00-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-15.00: Det kreative hjørne
- 13.30-15.00: Åben træningsvejledning

NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-ind NADA, til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse post i E-Boks.

Book også tid hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

- Kræver tilmelding

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

- 09.30-11.00: Gåtur
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Åben café
- 14.00-15.00: Yoga flow

Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 11.00-12.00: Tirsdagsdans. **Vanløse kultursation**
- 13.00-15.00: Læderværksted

Onsdage

- 12.00-14.00: Selvværds kursus
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering
- 13.30-15.00 Husmøde for alle brugere.
- Sidste onsdag i måneden**
- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov
- 14.30-15.30: NADA

Torsdage

- 09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 10.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**
- 12.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmeværkerforløb.

Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

11.00-12.00: Compassion meditation

12.30-14.00: Åben café

13.00-15.00: Angstkursus

14.00-15.00: Fællessang

NB

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

Ring til Pinta på 24 52 66 97 for at tilmelde dig aktiviteterne

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad

9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Brætspil i caféen

13.00-15.00: Træning

14.00-15.00: Café Spiren

15.00-16.00: NADA

16.00-19.30: Fællesspisning

16.30-17.30: Studiestøtte

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad

9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen

10.30-11.30: Yoga

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Socialfaglig café

14.00-15.00: Rundvisning

14.00-15.00: Café Spiren

14.00-16.00: Musik - Samspil i salen

15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.

Ring for info

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Madkursus

13.00-15.00: Temasport: Hockey

13.00-15.00: Fælles om fodbold - i samarbejde med Nørrebro United

13.00-15.00: Den gode samtale

16.00-20.00: Café Rød Sol.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-12.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb Maskinrummet

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Krea

14.00-15.00: Café Spiren

14.00-15.00: Lyt og læs i caféen

16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder huset åbent

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad

10.15-12.00: Træning

10.15-11.30: Weekendplaner

11.00-12.00: Rundvisning

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Guitar jam

13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den

første fredag i måneden

14.00-15.00: Café Spiren

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.

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket**, **Fremtidsfabrikken** og **Maskinrummet** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I **Valby kulturhus**

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.30-11.30: NADA

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

13.00-15.30: Billedkunst

Onsdage

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik.

Torsdage

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 snak

14.00-15.00: NADA

Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

13.00-14.30: Åben café

NB:

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

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

Ring til Ottilia på 27 22 12 93 for at tilmelde dig aktiviteterne.

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 8., 15., 22. og 29. oktober klokken 11.00: Yoga

Onsdage

Den 9. oktober klokken 11.00: Vi laver æblekage

Den 9. oktober klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 9. oktober klokken 17.00: Udedørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 23. oktober klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 23. oktober klokken 17.00: Udedørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 30. oktober klokken 11.00: Halloween græskarsuppe med mere

Den 30. oktober klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 30. oktober klokken 17.00: Udedørs Madklub. Pris 15 kr. ●

NB:

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

● Vi mødes ved Domen

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 09.30-11.30: Online forløb om angst .
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-12.00: 'Fra trankemylder til tankero', gruppe ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-13.00: Motion og mental trivsel ●
(foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
- 13.00-15.00: Dyb Snak: gruppe med temaer i forhold til
recovery for unge ● ●
- 10.00-20.00: 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) ●
- 10.00-13.30: It-undervisning ● ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●
- 14.00-16.00: Skak ●
- 14.00-16.00: Velværegruppe ●
- 10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.
Afholdes løbende ●
- 13.30-15.00: Skovbad med Janni..
Afholdes med løbende optag ●
- 10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 16.00-20.00: Torsdagscafé ●
- 15.00-18.00: IT-salon ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-13.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens
træningslokale ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Lørdage

- 16.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

Søndage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 13.00-18.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
- 15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" **I lige uger** ●

NB:

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

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

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

14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●

16.00-18.00: Massage to timer. **Lige uger** ●

16.00-19.00: Nada

Tirsdage

13.00: Fælles gåtur

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

14.00-15.00: Læsegruppe. **Ulige uger**

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage. **Onsdage i ulige uger** ●

16.30: Yoga

17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.00-15.30: NADA

12.00-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**

13.00-13.30: Fællessang

13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

13.30-15.30: NABOs Sociale Have

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

Mamma Mia

Ligger på Utterslev 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

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Hækle og strikke med Stine

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 ●

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 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

12.00: Gåture i lokalområdet

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: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Skolens madhold laver lækker mad til caféen. 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

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post. **Onsdage i lige uger**

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-brugere og tale om, hvordan det er at være ny i et fællesskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab. **Onsdage i lige uger**

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 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

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 ●

17.30: Der serveres vegetar lasagne og salat. 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

12.00: Gåture i lokalområdet

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 OKTOBER

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

● kræver tilmelding

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

13.30-15.00: Drop-in NADA-café. ●

13.30-15.30: Drop-in digital hjælp og posthåndtering ●

16.00-20.00: Kursus: Nem grøn mad. ●

Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA ●

13.30-15.30: Kursus 'Min recovery og hverdagsmestring',
løbende optag. ●

Fredage

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD.

Opstart 1. november. Varighed 8 uger ●

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

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
- 15.00-16.00: Træning og yoga
- 16.00-17.00: Træning for kvinder

Tirsdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-14.00: Fælles morgenmad
- 12.00-17.00: Udflugt (læs mere nedenfor)
- 13.00-15.00: Frisør Yassin
- 15.00-17.00: NADA-behandling

Onsdage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.30-14.30: Svømning
- 14.30-15.15: Fælles frokost
- 15.00-17.00: Zoneterapi

Torsdage

- 10.30-12.30 Træning
- 12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 13.00-15.00: Frisør Yassin
- 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
- 14.00-16.00: IT-hjælp
- 14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i oktober:

- Den 1. oktober: Botanisk Have
- Den 8. oktober: Naturpark Amager - Vandretur fra Naturcentret til Pinseskoven
- Den 15. oktober: Metrotur - se de nye stationer
- Den 22-23. oktober: Naturpark Amager - Overnatning i Pinseskoven
- Den 29. Oktober: Kulturhuset Vartov

Lukkedage i september:

Den 4. oktober

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●
13.00-15.00: Kageværksted ●

Torsdage

10.30-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●

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
- Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

- 10.00-12.00: Blid bevægelse. **Kan oprettes**
- 10.00-12.00: IT-værksted for alle
- 12.45-14.45: Tegning og maling
- 12.45-14.45: Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45: Skriveværksted

Tirsdag

- 10.00-12.00: Litteratur
- 12.45-14.45: IT-værksted for alle. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45: Kreativ skrivning
- 12.45-14.45: Musik og sang. **Kan oprettes**
- 15.00-17.00: Kreativt værksted/syning
- 17.15-19.15: Tegning/maling

Onsdag

- 10.00-12.00: Tegning og maling
- 10.00-12.00: Yoga for alle
- 10.00-12.00: Matematik, lær at regne
- 12.45-14.45: Tegning og maling
- 12.45-14.45: Personlig udvikling
- 15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdag

- 10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00: Kunsthistorie
- 10.00-12.00: Religion og livsanskuelse
- 10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45: Dansk
- 12.45-14.45: Kultur og historie
- 12.45-14.45: Pop- og rockmusikkens historie
- 12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
- 17.15-19.15: Filosofi

Fredag

- 10.00-12.00: Filosofi
- 10.00-12.00: Fransk for begyndere. **Kan oprettes**
- 10.00-12.00: Tysk for begyndere
- 10.00-12.00: Broderi/collage/papirflet
- 12.45-14.45: Film
- 12.45-14.45: Fransk for fortsættere

Kunstture – 3 gange pr. semester. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

NB:

Find mere information omkring tilmelding og betaling på vores hjemmeside www.lsfv.dk

Tilmelding på skolens kontor. Et fag koster 675 kr, hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 1000 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 tidsrum

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR OKTOBER

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandag

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

Tirsdag

11.15-12.55: Kropsbevidsthed
16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

11.00-12.40: Tegneserieundervisning
13.10-14.40: Sang

NB:

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

Den Grønne Dag- og Aftenskole

Ligger på Østerbro

Mandag

11.30-14.30: Billedkunst. **Ledige pladser**
14.45-17.15: Hverdags-IT

Tirsdag

11.30-14.30: Billedkunst
14.45-17.15: Filosofi – kendte filosoffer

Onsdag

10.30-13.30: Grafik
14.00-16.30: Hverdags-IT

Torsdag

10.30-13.00: Skriveværksted
13.15-15.45 Filosofi: Menneskesyn

Fredag

10.30-13.00: Drift, kommunikation og markedsføring/
kontorskole. **Ledige pladser**
13.15-16.15: Syværksted. **Ledige pladser**

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 OKTOBER

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

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

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

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 - 16.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

Kompasset

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

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 17.00
Tirsdag 12.00 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 14.00
Tirsdag 12.00 - 14.00
Onsdag 12.00 - 14.00
Torsdag 12.00 - 14.00
Fredag 12.00 - 14.00

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

Café Rose

Hammelstrupvej 6-8
2450 København SV
Tlf.: 30 58 03 18
Tlf.: 36 46 72 21

Den Grønne Dag- og Af- tenskole

Østersøgade 98 kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 65 80
Mail: dg@nypost.dk

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

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.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningsstider:

Skolen åbner klokken 9 mandag til fredag

ASPA

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

Åbningstider:

Mandag 12.00 - 17.00
Tirsdag 10.00 - 20.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00-20.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag Lukket
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 30 73 85 59

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

Weekendfællesskabet (18-35 år)

Fredag: 17.00-21.30
Lørdag: 16.00-21.30
Søndag: 13.00-18.00

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 - 15.45

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 - 15.45

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

Vidste du at...

Gloria kigger ud i den store forunderlige verden.
Gå her på opdagelse i fakta om psykisk sårbarhed i forskellige kulturer.
Vidste du for eksempel...

Af Jakob Marstrand Helsted

... At gaming disorder eller computerspilafhængighed blev optaget som en diagnose i WHO's diagnoseliste ICD-11 i januar 2022 og at det særligt er en problematik i Asien.

.. At i nogle afrikanske lande som Nigeria, Ghana og Kenya tror man på hekseri og overnaturlige kræfter som lys og mørk magi. Men også at personer med psykiske lidelser bliver set som værende hekse eller besat af onde ånder.

.... At i nogle kulturer, såsom hos indfødte amerikanere, aboriginere i Australien eller maorierne i New Zealand, har man et holistisk syn på sundhed, og man behandler personer med psykiske lidelser med healing i form af ritualer, ceremonier eller urter for at genskabe balance og harmoni.

.. At i nogle sydafrikanske lande som for eksempel hos Shona-folket i Zimbabwe findes der et syndrom der hedder Kufungisisa, der dækker over, at det at tænke eller gruble for meget kan føre til mentale og fysiske udfordringer som angst, depression og hjerteproblemer.

... At omkring 20 japanske turister årligt rammes af Paris-syndromet. En form for alvorligt kulturchok, som forårsager fysiske og psykiske symptomer, fordi byen Paris ikke lever op til romantiserede og idylliserede forventninger.

... At i indfødte kulturer i Amazonas har man i århundreder brugt en drik, der hedder Ayahuasca, brygget på forskellige psykedeliske planter, til for eksempel at kurere depression eller sorg. Mennesker, der indtager Ayahuasca, beretter om at have rejst i tiden, set tidligere traumer i et andet lys og kommunikeret med ånder og højere magter.

Kilder:

www.who.int, www.videnskab.dk, medicalnewstoday.com, SBS News, iclinic.com, verywellmind.com. Forbes Health og ScienceDirect

Amerikanske studerende: »Jeg har aldrig set noget som Mamma Mia i USA«

Kan Danmark lære af USA – eller omvendt?

Evan Hein og Julia Sobel har oplevet, hvordan den danske vægt på fællesskab og social støtte adskiller sig fra det mere medicinske- og diagnosefokuserede system, de kender hjemmefra.

De er 20-årige amerikanske udvekslingsstuderende i Danmark, og er begge praktikanter på samværs- og aktivitetstilbuddet Mamma Mia.



Evan Hein og Julia Sobel er studerende fra USA. De er begge praktikanter på aktivitets- og samværstilbuddet Mamma Mia og Gloria har stillet dem nogle spørgsmål om blandt andet forskelle mellem den danske og amerikanske psykiatri.

Tekst og foto af Christoffer Fauery Rewitz

Hvis I skulle identificere nogle vigtige forskelle mellem den danske og amerikanske psykiatri, hvad ville de så være?

Julia: »Den største forskel indtil videre ser ud til at være, at den amerikanske psykiatri er stærkt baseret på diagnose og medicinering. I modsætning til det danske, hvor systemet virker til at være mere omfattende med større fokus på social støtte og trivsel. Jeg har aldrig set noget i USA som 'Mamma Mia', der er mere fællesskabsbaseret.«

Evan: »Jeg er helt enig med Julia. Denne type af blid, fællesskabsbaseret omsorg er næsten ikke-eksisterende i USA. Når det eksisterer, er det ofte institutionelt, dyrt og kan være ret skræmmende for folk. I Danmark ser folk frem til aktiviteter og begivenheder. Det er noget, der er svært at opnå i USA på grund af det privatiserede system, som mangler en solid omgang statslig støtte.«

Julia: »Ja, præcis. I USA betaler mange selv for de tjenester, de anvender, hvilket begrænser adgangen til den nødvendige pleje til dem, der har aller mest brug for det. Vi har på vores ophold lært om det danske velfærdssystem, og hvad regeringen dækker, hvilket var interessant at sammenligne med USA«



Her giver steder, som for eksempel Mamma Mia, folk mulighed for at blive set holistisk.

Julia

Tror I, at jeres praktikoplevelse her vil give jer indsigt eller færdigheder, som I kan bruge tilbage i USA?

Evan: »Absolut. Det her har været livsforandrende for mig. Jeg havde ikke overvejet klinisk psykologi før, men at opleve en mild terapeutisk tilgang her, har ændret mit perspektiv. Det, at have fokus på at tale

med folk, lytte til dem og opbygge den forbindelse er noget, jeg ikke har oplevet i USA.«

Julia: »Jeg er enig. Det amerikanske sundhedssystem, især inden for mental sundhed, kan være dehumaniserende, da det kun ser folk som deres diagnoser. Her giver steder, som for eksempel Mamma Mia, folk mulighed for at blive set holistisk, hvilket jeg synes, at amerikanske institutioner bør stræbe efter.«

Tror I, der er aspekter af den amerikanske psykiatri, der kunne bruges som inspirationskilde for den danske?

Julia: »Selvom det er privatiseret, er der et rime ligt, bredt udvalg af valgmuligheder i USA, når det kommer til typer af behandlere og behandlingsmetoder. Psykologi er et stærkt voksende felt, og der er mange forskellige måder at få behandling på, hvis man altså har ressourcerne.«

Evan: »Den amerikanske psykiatri trækker på en mere empirisk, medicinsk tradition, mens den danske psykiatri er mere humanistisk. Jeg tror, at en blanding af disse tilgange kunne have en enorm effekt. For nogle mennesker er en mere medicinsk tilgang nødvendig på kort sigt, mens andre drager mere fordel af en humanistisk, altomfattende tilgang. Men igen; adgang til ressourcer er et stort problem i USA.«

Julia: »Præcis. Friheden til at vælge eksisterer kun, hvis man har ressourcerne, hvilket ikke er tilfældet for mange mennesker i USA.«

Mamma Mia:

En af Københavns ældste institutioner for sindslidende, drevet som en selvejende institution.

Tilbyder daglig støtte og vejledning, så brugerne kan bevare deres boliger og mestre deres hverdag.

Beliggende i Københavns Nordvestkvarter.

DIGT

Levende Tanker

Folk tror på for meget, hvis du er stærk kan du styre med dig selv hvor det peger hen i mod.

Alt kan forlænges og forandres (det gør den alligevel.) Men det er knap nok kun dig selv, der kender din egen pointe og din egen værdi.

Hvem skal redde verden fra kaos og misforståede sandheder og løgne? Hvad er det vi vil? Vi ved det knap nok, denne sandhed med livet og os selv, med vores tomme hoveder og hoveder der slår kæber af led.

Min hjerne er som en radar bag en væg, den tager i mod tanker og giver tanker til andre, levende tanker. Der er en magi flyvende i luften.

Du tænker - og den kommer op i luften og florerer. Måske er det ikke alle der har rene tanker, måske derfor hører de stemmer - onde stemmer som djævlene der snakker til dem.

Jeg føler at mine tanker bliver hørt af andre, samtidig med at du snakker som gør, at der kommer en opladning i luften. Måske er det derfor, at der nogle gange er stille. Vi holder stille som lys over land. Som en løve der er tilfreds og kigger ud over stepperne. Den kigger som os mennesker der er tilfredse, når bare vi er sammen og ser fjernsyn i en større gruppe.

*Skrevet af
Peter Kirk*

DIGT

illustration at Alice S. Lassen



Alice S. Lassen

Guide til håndtering af kulturelle forskelle i psykiatrien

Det kan være svært at navigere i det danske sundhedssystem. Særligt hvis man har en anden kulturel baggrund end dansk og samtidig er psykisk sårbar.

Her er en guide til, hvor du kan finde hjælp til diverse problematikker.

Af Christina Andersen og Christoffer Fauery Rewitz

Muhabet

Muhabet er et værested, der primært er til for psykisk sårbare indvandrere og flygtninge. Navnet betyder 'kærligt samvær', og stedet har til formål at skabe et trygt miljø, hvor mennesker, der føler sig isolerede, kan få støtte og fællesskab.

Mange af brugerne har oplevet traumer og kæmper med sprogbarrierer, som gør det svært at navigere i det danske sundhedssystem.

Muhabet tilbyder daglige aktiviteter, et varmt måltid mad og særlige kvindeaftener. Der er også mulighed for lektiehjælp og støtte fra socialrådgivere.

Adresse: Bragesgade 8C, 2200 København N.
Åbent mandag-fredag fra 12-17.

Røde Kors Netværkshus på Nørrebro

Netværkshuset er et mødested, hvor du kan få hjælp til praktiske ting, som at forstå breve fra det offentlige, ansøgninger eller at træne dansk.

Huset tilbyder forskellige aktiviteter, som fællesspisning og sprogtræning, hvilket kan være en stor hjælp, hvis du har brug for at forbedre dine sprogkunderskaber eller blot har brug for at møde andre mennesker.

Adresse: Nordre Fasanvej 228, 2200 København N.
Åbent onsdag, fredag og søndag fra 16-20.

Sprogtræning i samarbejde med Røde Kors

Flere biblioteker i og omkring København tilbyder lektiecaféer og sprogtræning for voksne indvandrere.

Du kan deltage på for eksempel Herlev Bibliotek, Cafébiblioteket i Rødovre eller Ballerup Bibliotek, hvor frivillige hjælper dig med at blive bedre til dansk.

Dette er en god mulighed for at forbedre dine sprogfærdigheder, hvilket kan lette din kommunikation med sundhedsvæsenet.

Kontakt: herlev.intergration@rodekors.dk (Herlev)

Online sprogtræning med Boblberg

Hvis du foretrækker at øve dansk online, tilbyder Boblberg via 'Sprogland' muligheden for at få en frivillig sprogtræner.

Dette kan være en fleksibel løsning, hvis du har brug for sproglig træning hjemmefra. For at komme i gang skal du oprette en gratis profil på Boblbergs hjemmeside.

TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde nye temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os en film, en installation og en symfoni.

Tre forskellige mennesker fra tre forskellige lande udtrykker tre forskellige udfordringer på tre forskellige måder. Kig med.

Af Andreas Othel-Jacobsen

'Silver Linings Playbook' af David O. Russell

Film fra 2012 (USA). Patrizio udskrives efter otte måneder på en psykiatrisk afdeling og flytter prompte hjem til sine forældre. Tilbage i sit barndomshjem, nyligt skilt og uden arbejde nægter han dog at give op. Han har nemlig en plan – at vinde sin ekskone tilbage og dermed blive lykkelig. Tilfældigvis møder han Tiffany, en yngre enke der døjer med sine egne ting, som tilbyder at hjælpe ham hvis han til gengæld hjælper hende med at vinde en dansekongurrence. 'Silver Linings Playbook' er en særlig form for romantisk komedie, der næsten ikke kan indfanges i den kategori alene. Fordi selvom filmen indeholder masser af humor og de to hovedroller har absolut sprængfarlig kemi, rummer den også en nøgen sandhed – livet er svært, og ingen kan klare det alene. (Ses på Filmstriben. Her kan du gratis se film med dit bibliotekslogin).



Foto: Filmstriben

'Gleaming Lights of the Souls' af Yayoi Kusama

Installation fra 2008 (Japan). I et lille værelse på 4x4 meter på museet Louisiana er der adgang til det ydre rum. Hundrede små lamper i skiftende farver, spejle på alle vægge og et gulv lavet af vand skaber her illusionen af at være blandt stjernerne. Eller 'polkaprikkerne', som kunstner Yayoi Kusama ville sige. Gennem hele sit liv har hun oplevet visuelle hallucinationer. Hun har døbt dem polkaprikker og de er gennemgående i hendes værker. 'Gleaming Lights of the Souls' på Louisiana er en af de få faste udstillinger af Kusamas såkaldte 'infinity rooms' i verden, og er ekstremt populær. I sidste ende er vi jo mere ens end vi er forskellige, og sammen en del af en større helhed. Som stjernerne på himlen. (Opleves på Louisiana).



Kreditering: Louisiana Museum of Modern Art. Erhvervet med midler fra C.L. Davids Fond og Samling © Yayoi Kusama / Foto: Ulrik Jantzen

'Pathétique' af Pyotr Ilyich Tchaikovsky

Symfoni fra 1893 (Rusland). Den originale opførelse fandt sted ni dage inden Tchaikovskys pludselige død. Det blev hans sidste færdiggjorte værk. Kaldt 'Pathétique' af hans bror Modest, et ord der på russisk betyder 'følelsesladet'. Senere fejloversat til det franske 'patetisk' (pathétique). Det originale ordvalg passer også bedst da musikken ikke kun er dystert. Den er dramatisk, med både flyvende højder og tunge dybder. En rutsjebane af ekstase og livslede. På en måde er det lyden af at eksistere - der er intet lys uden mørke. (Høres på YouTube).



Maleri af Nikolai Kuznetsov, 1893

Stemmehøring opleves forskelligt verden over

Hvordan kan det være, at stemmehørere i USA ofte oplever voldelige stemmer, mens stemmehørere i Indien oftere hører deres forældres stemme? Et nyt forskningsprojekt viser, hvordan kulturelle forskelle former måden, vi oplever og forstår stemmer på. Glorias Podcast har talt med Tanja Luhrmann, antropolog ved Stanford University, der har undersøgt stemmehøring i USA, Indien og Ghana.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

Hvordan kan noget så personligt som at høre stemmer opleves så forskelligt fra land til land? Hvordan kan kultur og samfund forme, hvordan vi oplever stemmer – og hvordan kan det påvirke vores liv og velbefindende?

Det er netop, hvad Tanja Luhrmann, der er antropolog ved Stanford University, har undersøgt. Hendes forskning viser, at stemmerne, folk hører, varierer afhængigt af kulturelle og sociale normer.

»De oplevede ofte, at stemmerne kunne give ordre om at skade andre eller sig selv

Tanja Luhrmann

USA: Vold og selvskade

I San Francisco rapporterede mange stemmehørere, at stemmerne ofte var negative og voldelige.

»De oplevede ofte, at stemmerne kunne give ordre om at skade andre eller sig selv,« fortæller Luhrmann.

Hun uddyber, at disse stemmehørere generelt havde et distanceret forhold til deres stemmer.

Indien: Seksuelle og fordømmende

I Chennai i Indien var oplevelsen anderledes. Mange stemmehørere beskrev stemmer fra nære familiemedlemmer.

»Over halvdelen var sikre på, at de hørte deres mor, far, bedsteforældre eller søskende,« forklarer Luhrmann

Disse stemmer var ofte seksuelle eller fordømmende og skabte skam og skyld, der var forbundet med sociale normer og kontrol inden for familien.

Ghana: Åndelig beskyttelse

I Ghana spillede religion en central rolle. Mange hørte stemmer, der involverede Gud eller åndelige væsener, som blev set som beskyttelse mod de negative stemmer.

»I Ghana kom stemmehørerne ofte med udsagn om, at 'Gud beskytter mig fra mine problemer'. De var heller ikke særlig villige til at tale om de negative stemmer, selvom alt tyder på, at de hørte dem,« fortæller Luhrmann.

Hun forklarer, at stemmerne hovedsageligt fokuserede på det positive og religiøse.

Behandling på tværs af landegrænser

Denne forståelse af stemmehøring kan også påvirke behandlingen. I vestlige lande, som Holland og England, eksperimenterer man med at få stemmehørere til at udvikle et forhold til deres stemmer.

»» *I Ghana kom stemmehørerne ofte med udsagn om, at 'Gud beskytter mig fra mine problemer'*

Tanja Luhrmann

Ved at opfatte stemmerne som personer kan man, ifølge Luhrmann, mindske stigmatiseringen og gøre stemmerne mindre negative.

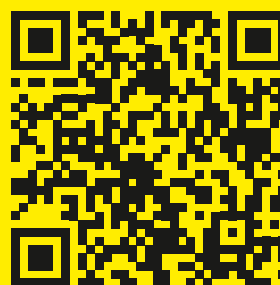
Luhrmann understreger dog, at det ikke nødvendigvis hjælper at flytte til et andet land for at undgå de negative stemmer.

Uanset hvor man bor, er det vigtigt at lære at håndtere dem.

Vil du høre hele episoden af Glorias podcast? Find den online under titlen 'Stemmehøring på tværs af kulturer', hvor antropolog Tanja Luhrmann deler sine indsigter i fuldt flor.

Vil du høre mere?

Lyt til podcasten om kulturelt betingede stemmer ved at skanne qr-koden:



Guide til Glorias qr-koder

Sådan bruger man qr-koder

Du skal bruge en smartphone til at scanne qr-koden. De fleste moderne smartphones har indbygget scanner til qr-koder i kamera-appen.

Sådan gør du:

1. Start med at åbne kamera-appen.
2. Ret herefter kameraet mod qr-koden og hold telefonen roligt og i en sådan afstand, at hele koden er inden for skærmen.
3. Du vil nu se en meddelelse (et link), som du kan trykke på.
4. Når du trykker på meddelelsen, vil hjemmesiden åbne i din telefons browser.

Vær opmærksom på at din telefon skal have internetadgang.

Kære læser

Det skal være nemt at finde alt det gode indhold, som vi anbefaler her i magasinet.

Derfor kan du nu komme direkte ind på podcasts, hjemmesider og tv-nyheder med et snuptag. Alt det kræver, er en smartphone.

Rigtig god fornøjelse!

NB

Hvis din kamera-app ikke kan scanne qr-koder, kan du downloade en qr-scanner-app fra dér, hvor du plejer at downloade dine apps.

PSYKISK SÅRBARHED I FORSKELLIGE KULTURER

Kære Gloria.

Jeg er opvokset i en muslimsk kultur, og da jeg begyndte at forstå, at jeg nok var homoseksuel, begyndte jeg at have det svært psykisk. Jeg fortalte min mor om det, og da homoseksualitet ikke accepteres i min kultur, mente min mor, at der nok var noget galt med mig psykisk. Lang historie kort, jeg fik en diagnose som skizofren, og min familie bestilte nogle piller fra saudiarabien, der skulle kunne få homoseksualitet til at gå væk. Selvom vi i dag bor i Danmark og har gjort det i flere år, og jeg bor for mig selv, så skal jeg hver fredag tage den pille foran dem, der skulle kurere min homoseksualitet.

Jeg er i gang med en udredning her i Danmark, og der får jeg at vide, at jeg nok mere lider af en depression, end at jeg er skizofren. Men hver gang jeg har været hjemme hos min familie og tager den pille, får jeg det dårligt med mig selv. Så nu vil jeg gerne høre om det er pillen, der gør mig dårlig? Jeg har en kæreste, der er mand, ligesom mig, men jeg har ikke fortalt det til min familie, da jeg frygter, at de vil slå hånden af mig. Hvad skal jeg gøre?

Venlig hilsen



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.

Kære dig.

Uden at være psykiater lyder det umiddelbart som om, der er en direkte sammenhæng mellem din følelse af at være forkert og den kulturelle baggrund, du kommer med i forhold til forståelsen af homoseksualitet.

Og lad mig lige slå det fast: Der findes ikke en pille, der kurerer homoseksualitet, men du er ikke den første, der fortæller om den eller andre lignende 'behandlinger'.

Der er ingen tvivl om, at der er en sammenhæng mellem pillen, du tager, og din følelse. Nok ikke på grund af, hvad den indeholder, men på grund af, hvad den repræsenterer. Den understreger jo følelsen af 'forkerthed' hos dig. Og så kan man aldrig tage piller, som man ikke er sikker på, hvad der indeholder. Det lyder helt rigtigt, når psykiatrien finder depressive symptomer hos dig.

Så hør efter: Der er intet galt med dig. Vi styrer ikke selv, hvem vi er tiltrukket af, men vi styrer, hvad vi gør med den tiltrækning. Jeg vil anbefale, at du går i gang, måske med din psykolog/psykiater i hånden, med en proces, hvor du siger fra over for din families pillebehandling. Deres intention er nok at 'hjælpe' dig, men det gør tydeligvis tingene værre. Det kan være rigtigt svært at sige fra over for sin egen familie, men det kan være nødvendigt, hvis du skal nå en accept af dig selv, som den du er.

En af de vigtigste ting, for os menneskers psykiske helbred, er ikke at føle os forkerte, og det gælder særligt, når det handler om vores kærlighedsliv. Det er der, du skal hen, min ven.

Venlig hilsen,

UDEN FOR TEMA

Temadag på Vartov: Du er mere end din diagnose

Torsdag den 12. september faciliterede Gloria Mediehus en temadag om identitet og psykisk sygdom for 80 borgere og personaler i Center for Forbyggende Indsatser og Støtte inde i Vartovs lokaler i København.

Foto: Oliver Rønsdorf Kjølby



Narrativ psykoterapeut Anna Bak indledte med et fagligt oplæg om narrativets betydning.

Af Adam Bach-Nielsen og Solveig Wisbech
Temadagen bød på to oplægsholdere, og narrativ psykoterapeut Anna Bak indledte med et fagligt oplæg om betydningen af de fortællinger, vi har om os selv og understregede, at man er meget mere end sin diagnose.

Hun kom med inspiration til, hvordan man kan tale om sig selv og sin diagnose på en ny måde.

Herefter delte Marie, ambassadør hos EN AF OS sin personlige fortælling om et udfordrende liv præget af psykisk sygdom. Da hun langsomt lærte sig selv og sin sygdom bedre at kende, fik hun udvidet sin identitet til at være mere end sin diagnose.

Næste temadag foregår i d. 15. december og handler om Virtual Reality i psykiatrisk behandling.

Alle medarbejdere og brugere af tilbuddene i Center For Forebyggende Indsatser Og Støtte er inviteret, så hold øjne og ører åbne, når vi nærmer os.

Temadage

Temadage afholdes fire gange årligt

Alle medarbejdere og brugere af CFISer inviteret.

Gloria Mediehus faciliterer

Vil du vide mere om diagnose og identitet?

Læs Glorias magasin med temaet Slip din diagnose ved at scanne qr-koden.

Her kan du blandt andet læse Rune Jørgensens historie om, hvordan han undgår, at sin diagnose fylder for meget.

Du kan også læse om, hvordan sygdom i nogle tilfælde kan blive hele ens identitet. Professor Dorthe Kirkegaard Thomsen forklarer, hvordan man skal fokusere på det positive i sin livshistorie, hvis man hænger fast i sin diagnose.



UDEN FOR TEMA

*I et halvt liv
vidste jeg ikke
du var min
navnesøster*

*Men i hele mit liv
vidste jeg
du er min søster
af hjertet*

*

*Når tingene er svære
og
tynger mig ned
ved jeg
jeg kan dele dem
med dig
Du ikke blot
bærer mig igennem
men bærer mig
hele vejen*

Pernille Kim

» At skrive er mit livs ventil«

For tyve år siden så Pernille Kim ind i en sort fremtid som svingdørspatient på psykiatrisk afdeling. Nu har hun kæmpet sig tilbage til et stabilt liv og er i dette efterår prisenomineret for de digte, som har hjulpet hende ud af svære perioder.

Tekst af Joan Joensen og Solveig Wisbech
Fotos og layout af Joan Joensen

»Skrivningen er som en ventil for mit liv, så al min vrede, al min frustration, min ked-af-det-hed har et sted at komme hen,« siger forfatter Pernille Kim.

Hun har altid skrevet på alt fra servietter og toiletruller til udklip fra blade, og nu er hun indstillet til Bogforums debutantpris 2024 for sin digtsamling "mellem rum".

Pernille Kim har diagnosen bipolar lidelse og blev indlagt for første gang i 2001. Året efter bankede sygdommen på igen, hun blev stærkt medicineret og en psykiater stillede

hende i udsigt, at hun ville ryge ind og ud af psykiatriske afdelinger resten af livet.

Men det er nu over 7 år siden, at Pernille Kim sidst var indlagt.

»Når jeg er så udmattet, at jeg tror, at det er nu, jeg bukker under, så er skrivningen igen det, der redder mig,« siger Pernille Kim.

Hun håber, at digtene kan give læserne håb og få dem til at føle sig set og mødt.

Foto af forlaget mellemgaard



»Digtene er mine indtryk, der får udtryk,« siger Pernille Kim, som har skrevet bogen på baggrund af sit liv med en svær psykisk affektiv lidelse.

I begyndelsen af november afgøres det, om Pernille Kim bliver årets vinder af Bogforums debutantpris.

»Jeg håber, at mine digte kan få læserne til at genfinde håbet i deres liv

Pernille Kim

UDEN FOR TEMA

*Når de tilbagevendende tanker
kommer
klipper jeg dem i stykker
i luften
Det loop
de kører rundt i
binder jeg nye sløjfer på
Rejser mig
og
går*

Pernille Kim



UDEN FOR TEMA



Kollage af Pernille Kim

*Vi er
ude af takt
med hinanden
Jeg fløj forrest
Tog vinden for dig
Mit vingeslag
gav dig opdrift
Fremdrift
Men jeg kan ikke
være dit vingeslag
Jeg styrter til jorden
hvis jeg forsat skal være
dit vingefang*

Pernille Kim

Udover at skrive udtrykker Pernille sig Kim også i både maleri og kollagekunst. Her ses en af hendes kollager.

*Bag de lukkede døre
står
din dør på klem
så jeg får lyst til at blive*

Pernille Kim



Kompasset fejrede 10-års fødselsdag med buffet, sang og kage

Fredag den 20. september inviterede Kompasset til åbent hus i anledning af stedets 10 års fødselsdag. Gloria var som mange andre mødt op for at tage del i fejringen

Af Niclas Williams Kleven



Omkring 70 mennesker var mødt op. Der var brugere, personale, samarbejdspartnere og en del nye ansigter. Folk var mødt op i sommertøj.

Mændene i t-shirts eller skjorter, en del af kvinderne i flotte blomstrede kjoler.

Folk sad og hyggesnakkede ved de mange borde. De fleste i fællesrummet, men også en del udenfor i Kompassets hyggelige og røgfrie gårdhave. Nogle nød de kolde velkomstdrinks, i dagens anledning hyldeblomst saft, andre bare hinandens selskab.



Laurence er både blevet gladere og har fået nye bekendtskaber ved at komme på Kompasset

En af de borgere som bruger Kompasset er Laurence. Hun er kommet i Kompasset i 6-7 år og deltog også i fejringen i dag. Hun bruger primært stedet til at træne og få Nada.

»Det har betydet meget for mig at komme i Kompasset. Jeg har fået det psykisk bedre, er blevet gladere og fået nye bekendtskaber,« siger Laurence.

»» Det har haft stor betydning at komme i Kompasset. Det har givet indhold i min hverdag.

Pia

Noget for enhver smag

Der var god stemning til fødselsdagen, og da der blev sagt værsgo blev stemningen kun endnu bedre. De to billardborde var i dag omdannet til buffetborde. Der var frugt, pindemadder, små sandwiches, pizzasnegle, lune frikadeller, små croissanter med skaldyr og hønsesalat, bladselleri med ost og valnødder, ja der manglede ikke noget.

Folk vandrede rundt mellem bordene og snakkede om maden:

»Har du prøvet den med laksemousse?«,

»Ja den var super, prøv du den med skinke«.

Den obligatoriske kagemand var selvfølgelig også

UDEN FOR TEMA

på menuen, endda i fire eksemplarer. Ja, der manglede ikke noget denne dag, så selvfølgelig skulle vi heller ikke snydes for en sang. Kompasset var navnet på sangen og folk sang med. Sangen kredsede om nogle af de ting, som man kan lave på Kompasset blandt andet dyrke fitness, spille fodbold, få Nada, dyrke naturen, male og være kreativ.

Et dejligt sted at være

Kompasset hed oprindeligt 'Aktiviteten' og var primært et værested for de nærliggende botilbud. I august 2014 blev det til dét, det er i dag: Et tilbud der også er rettet mod borgere i egen bolig.

En anden fødselsdagsgæst og bruger er Pia. Hun er kommet i Kompasset i 3 år og udtaler følgende:

»Det har haft stor betydning at komme i Kompasset. Det har givet indhold i min hverdag. Som psykisk sårbar er det et rigtigt godt sted at komme«.

Kompasset

Kompasset er et aktivitets- og samværstilbud for alle over 18 år, der bor i København og er psykisk sårbare.

Adresse:

Sundbygårdsvej 1, 2300 København S

Tlf: 40 49 32 47

E-mail: kompasset@kk.dk

Læs mere om Kompasset og se åbningstider ved at scanne qr-koden:



Til aktivitets- og samværstilbuddet Kompassets 10-års fødselsdag blev der disket op med buffet og kagemand, og der blev sunget sang.

Yoga Flow

på Pinta hver mandag klokken 14-15.

I en blanding af yogaøvelser arbejder vi kroppen stille og roligt igennem og slutter af med en kort afspænding.

Timen vil bestå af både liggende, siddende og stående øvelser. Vi vil lave rolige stræk samt simple, styrkende øvelser. Alle kan være med.

Kontakt Sanna for mere info/tilmelding på tlf.: 21 36 55 24

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Foto: Colourboxid #46781077

That's Leif!

Livet i psykologisk have

**Idé & illustration:
Mads Heje**

Privat samtale i Jylland:



Er det ok at jeg tager dig på brysterne??

Privat samtale i København:



...og så spurgte han, om det var ok at han tog mig på brysterne...!!