

# Gloria

Gratis • november 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 11

## Socialt liv på nettet

»Jeg fandt ud af, at jeg hungrede efter et større socialt netværk, hvor vi kunne interagere med hinanden«

- Aske Nimb Märcher



# REDAKTIONEN

## Skribenter

Adam Bach-Nielsen  
Anne Reus Christensen  
Andreas Othel-Jacobsen  
Christoffer Faueryby Rewitz  
Jesper Thorlund Nielsen  
Niclas Williams Kleven  
Solveig Wisbech

## Korrektur

Christina Andersen

## Grafik

Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen

## Fotograf

Joan Joensen

## Redaktør

Solveig Wisbech

## Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på gloria@kk.dk. Eller ring 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 og  
@gloriamediehus på Instagram

**Forsidebillede:** Aske Nimb Märcher

**Forsidefoto:** Joan Joensen

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2.december er fredag den 8.november**

## Kære læser

Flere og flere har en del af deres sociale liv på internettet. Mulighederne for at være i kontakt med andre mennesker er enorme – og faldgruberne er næsten lige så mange.

For nogle kronisk syge mennesker eller for folk, der lider så meget af socialangst, at de har svært ved at forlade hjemmet, kan muligheden for at være social på nettet være hele deres livsline.

For det at være social er faktisk helt afgørende for, at vi overhovedet kan finde vej i livet. Det forklarer professor i Socialpsykologi Torben Bechmann Jensen på side 10, hvor han også giver gode råd til, hvordan du mest skånsomt finder vej ind i et nyt internet-forum.

For Aske, som du kan læse om på side 4, tog det sociale liv på nettet en helt ny drejning i sommer, da han tog hele vejen til England for at mødes med de venner, han har lært at kende i computerspillet World of Warcraft.

Du kan også møde Maria, som har fundet uvurderlige venskaber online. På side 30 beskriver hun 'Det Digitale Værested', som det eneste sted, hun nogensinde har følt, at hun bare kan være sig selv.

Måske har du også selv venner online eller ønsker at få det? På side 33 kan du læse Glorias guide til, hvordan du får et sundt forhold til at være social på internettet, og du kan også finde inspiration både til gode fællesskaber og til rådgivning, hvis du oplever noget svært på internettet.

Rigtig god læselyst !

Solveig Wisbech  
/Redaktør for  
magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Tema

4

### **World of Warcraft hjælper Aske med at finde sin plads i et større fællesskab**

Aske har fundet et fællesskab og venner gennem onlinerollespillet World of Warcraft, som har hjulpet med hans sociale angst i det virkelige liv

10

### **Fællesskabet på internettet er et fast holdpunkt i hverdagens virvar**

Gloria har interviewet Torben Bechmann Jensen, der er professor i Socialpsykologi, om det sociale liv online

28

### **Digt**

Digter Christoffer Fauery Rewitz har i denne måned skrevet en lille tekst, der omhandler det sociale nærvær på nettet

29

### **Mikelin oplever større accept på nettet**

Mikelin har det meste af deres sociale liv virtuelt. Læs med og bliv klogere på, hvad det betyder for dem

30

### **Digitalt værested slår ring om Maria**

Det digitale værested hjælper sårbare borgere på tværs af landets grænser. Det har for Maria betydet, at hun har fundet et fællesskab, hvor hun kan være helt sig selv

32

### **Temaet i kulturen**

Alting, altid og overalt. Sådan lyder et af kultur anbefalingerne denne måned. Er du forvirret? Godt. Læs med her og bliv klogere

33

### **Guide: Gode råd til et socialt liv online**

Har du problemer med at navigere i det turbulente virvar, der er internettet? Så læs med her, hvor Gloria kommer med råd til, hvordan du agerer sundt og sikkert online

## Uden for tema

9

### **Quiz**

Hvor god er din viden om internettets begyndelse og sociale medier generelt? Test dig selv i denne måneds quiz

13

### **Aktivitetskalender**

Her kan du finde månedens forskellige aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

35

### **Temadag i centerrådet**

Sent i oktober mødtes de fire centerråd til en livlig temadag i netværkets tegn. Læs om dagen her

36

### **Psykiatritopmøde 2024**

Den 28. september løb årets Psykiatritopmøde laf stablen. Gloria Magasin var til stede, da det skete. Læs reportagen her

39

### **Sex- og parfoholdsbrevkasse**

Albert har mødt sin kæreste online. Nu skal de mødes i det virkelige liv, og Albert har problemer med selvtilliden i den forbindelse. Læs Trines svar her

TEMA



# World of Warcraft hjælper Aske med at finde sin plads i et større fællesskab

Fællesskabet, Aske Nimb Märcher har fundet i computerspillet World of Warcraft, har givet ham en følelse af tryghed og mulighed for at opbygge relationer, der har hjulpet ham med at overvinde socialangst og finde sin plads i et større fællesskab.

Af Christoffer Fauery Rewitz

**F**orestil dig en verden, hvor magikere, elver, paladiner, orker og dværge kæmper side om side mod et fælles mål. En magisk midalders verden, hvor man kan være en anden - og dog helt sig selv.

Det er World of Warcraft.

For Aske Nimb Märcher, der i flere år har kæmpet med social angst og depression, har World of Warcraft ikke bare været en hobby, men et sted, hvor han har fundet tryghed og en følelse af tilhørsforhold. Onlinefællesskabet har givet ham et rum, hvor han har kunnet interagere med andre mennesker uden at blive overvældet af angst.

» Guildcommunity er muligheden for et fællesskab bundet op på computerspillet, men hvor man også kan lave alting sammen

*Aske Nimb Märcher*

»Jeg har nogle sociale udfordringer ude i den virkelige verden, så det er meget lettere for mig, når det er noget, jeg føler mig tryk i. Spillet er noget, som jeg har nogle evner i, og det er vi fælles om,« forklarer Aske

## Mere end blot et spil

Askes fascination af World of Warcraft begyndte allerede i barndommen, men det var først senere, at han opdagede spillets sociale potentiale. Det blev en portal til at opbygge relationer, der gik langt ud over spillet.

Han blev en del af flere guilds - onlinefællesskaber i spillet - og det gav ham mulighed for at arbejde tæt sammen med andre spillere, dele oplevelser og hjælpe hinanden.

»Guildcommunity er muligheden for et fællesskab bundet op på computerspillet, men hvor man også kan lave alting sammen,« forklarer Aske og understreger, at det sociale samvær ikke kun handler om spillet, men også om at dele små hverdags ting, lave jokes og støtte hinanden i svære tider.

En fortid i folkeskolen med mobning og en manglende social omgangskreds gjorde, at det sammenhold, som Aske fandt i den digitale dimension, gav ham en åbenbaring.

»Jeg fandt ud af, at jeg hungrede efter et større socialt netværk, hvor vi kunne interagere med hinanden. Jeg kunne få hjælp, jeg kunne hjælpe andre eller vi kunne hjælpe hinanden sammen,« fortæller Aske, der uddyber, at det ikke nødvendigvis kun handlede om spillet.

**fortsættes på næste side...**



Aske er 31 år, bor i Valby og er aktiv bruger af Ungehuset på Nørrebro

»Vi kunne også bare tale om andre ting. Det var ikke et behov, at vi skulle gøre noget.«

### Få hjælp ved at hjælpe

Guilden, som Aske er medlem af, er et centralt element i hans rejse mod at overvinde angst og isolation. Her har han fundet en rolle, der ikke blot handler om at spille godt, men om at være en del af et fællesskab, hvor man støtter hinanden.

Aske har altid været tiltrukket af de roller, hvor han kan hjælpe andre, og det er blevet en nøgle til at finde værdi i sig selv.

»Det har givet mig et sted, hvor jeg kan hjælpe andre, samtidig med at jeg selv bliver hjulpet. Det handler ikke nødvendigvis, hvor god du er, men at du vil være en del af fællesskabet,« siger Aske.

### At række ud trods frygten

Selvom Aske har fundet tryghed i World of Warcraft, var det første skridt mod at række ud til en ny guild var besværlig. Hans sociale angst gjorde

det svært at tage initiativ, men ønsket om at blive en del af fællesskabet var stærkere end frygten. Via Discord, en online platform for fællesskaber, tog han mod til sig og kontaktede en ny guild.

»» **Det har opbygget både noget selvtillid, men helt sikkert også bekæmpet rigtig meget af den angst, jeg ellers har haft**

*Aske Nimb Märcher*

»Det var angstprovokerende at skulle række ud og sælge sig selv, men jeg savnede virkelig det her fællesskab. Så jeg prøvede, og det fungerede fint. Og så hang jeg ved,« fortæller Aske, som uddyber, at overvindelsen af denne frygt blev en vigtig milepæl for ham, og han blev hurtigt en aktiv del af guildens fællesskab.

### Fra guildmedlemmer til venner

I lang tid var onlinebekendtskaberne blot guildmedlemmer, der havde World of Warcraft tilfælles, men det ændrede sig tilbage i foråret, da Aske tog til England.

»Tilbage i maj tog jeg til Birmingham for et såkaldt meet-up for gilden. Folk kom fra nær og fjern. Fra Bosnien til Belgien,« fortæller Aske, som uddyber, at det fysiske møde ændrede dynamikken i deres relation.

»Efter jeg mødte dem i virkeligheden, blev det til venskab. Det blev dybere. Først var de bare min guild, men nu er de mine venner«

### Fællesskab på tværs af grænser

Guildens samvær på Discord beskriver Aske som et virtuelt rum, hvor man kan droppe ind og ud, når det passer én.

»Det er lidt som et drop-in-værested for venner,« siger Aske, der sammenligner det med en social platform, hvor man kan deltage, når man har lyst. Der er altid nogen til stede – nogle spiller spil, andre ser videoer eller arbejder – men fællesskabet er altid tilgængeligt.

Guildens sociale struktur har givet Aske mulighed for at opretholde relationer på tværs af landegrænser og samtidig føle sig som en vigtig del af fællesskabet.

»Det har opbygget både noget selvtillid, men helt sikkert også bekæmpet rigtig meget af den angst, jeg ellers har haft,« siger Aske og tilføjer, at fællesskabet har gjort ham mere sikker i sociale sammenhænge, både online og i virkeligheden.

### »Det handler om, at man vil være en del af fællesskabet«

Askes rejse gennem World of Warcraft har lært ham, at det kan være angstprovokerende at tage det første skridt, men det er nødvendigt for at opbygge relationer. Til dem, der ønsker at skabe venskaber gennem onlinefællesskaber, har Aske et simpelt råd: kast dig ud i det, og prøv at opsøge det.

Men det ikke nok at være en passiv deltager i fællesskabet, forklarer Aske.

»Venskaberne kræver både tid og dedikation for at vokse. Man skal være meget opmærksom på, at det kræver en aktiv indsats fra begge sider,« fortæller han.

Han understreger, at det vigtigste ikke er, hvor dygtig man er til spillet, men at man har lysten til at være en del af fællesskabet.

»Du behøver ikke være smadder god. Det handler om, at man vil være en del af fællesskabet,« siger han og understreger, at det vigtigste er, at man har lyst til at være sammen med andre.

Det kræver initiativ og energi at skabe online venskaber, men som Aske selv har oplevet, kan det være en rejse, der er værd at tage.

#### World of Warcraft:

Et online rollespil, hvor spillere skaber karakterer og samarbejder i en stor, fantasifuld verden.

#### Discord:

En kommunikationsplatform, hvor brugere kan chatte via tekst, tale eller video i realtid.

#### Guild:

En gruppe spillere i World of Warcraft, der samarbejder om spillets udfordringer og opbygger fællesskaber.

Følg nyhederne på

# GLORIA TV

Se 'Michael Jerngren - En kæmper' på Glorias Tv-kanal. Det er et livsbe-  
kræftende portræt af Michael Jerngren, der, trods modgang og psykisk  
sygdom, finder mening og styrke i at hjælpe andre.

Glorias TV-kanal sender nyheder hver  
fredag klokken 15:00.

I nyhederne finder du indslag,  
kommentarer og informationer om stort  
og småt inden for socialpsykiatrien.



Du finder TV-kanalens indhold på  
Gloria Mediehus' Facebookside:  
[www.facebook.com/Gloriamediehus/videos](http://www.facebook.com/Gloriamediehus/videos)



Lyt med på

# GLORIAS PODCAST

Har du hørt vores temaafsnit 'Et historisk tilbageblik'?

I første afsnit dykker vi ned i historien om de mænd, som i 1911 blev placeret på  
Livøanstalten for at blive resocialiseret.

*Scan QR-koden for at komme til afsnittet om Livø:*



I andet afsnit tager vi turen østpå til Sprogø

og ser nærmere på pigehjemmet på Sprogø, som fra

1923 - 1961 husede omkring 500 kvinder, der af samfun-  
det ansås som moralske afvigere.

*Scan QR-koden for*

*at komme til afsnittet  
om Sprogø:*





# Quiz

Kære læsere, i denne måned flugter quizzens spørgsmål med magasinets tema. Det kommer med andre ord til at handle om internettet og de såkaldte sociale medier. God fornøjelse!

Af Jesper Thorlund Nielsen

**1. Hvad hed det oprindelige internet, som blev udviklet af det amerikanske militær helt tilbage i 1960'erne?**

1. DATANET
2. PARANET
3. ARPANET

**2. Hvor stor en andel af verdens befolkning var i januar 2024 koblet til internettet?**

1. 48,7%
2. 66,2%
3. 89,5%

**3. Hvad hed det første rigtige sociale medie - som vi forstår og kender dem i dag - der dog aldrig blev en succes?**

1. Sixdegrees (1997)
2. 7tHeaven (1998)
3. Friendzone (1999)

**4. Hvad hed den første ven, som man blev tildelt automatisk, hvis man oprettede en profil på Myspace?**

1. Jim
2. Tom
3. Bob

**5. Jeg havde i sin tid en profil på Myspace, hvor jeg delte min egenproducerede musik - det var jeg langt fra den eneste, der gjorde. Hvilken af følgende tre artister er kendt for at have slået igennem med hjælp fra Myspace?**

1. Kelly Clarkson
2. Sys Bjerre
3. Lily Allen

**6. Hvilket år blev Facebook lanceret?**

1. 2004
2. 2007
3. 2010

**7. Hvad hedder det sociale medie, som Meta - selskabet bag blandt andet Facebook og Instagram - lancerede som en konkurrent til X (tidligere Twitter)?**

1. Chitter
2. Threads
3. XY

**8. EU-landenes borgere er generelt meget aktive brugere af sociale medier, men hvilket EU-lands befolkning bruger sociale mest?**

1. Danmark
2. Ungarn
3. Italien

**9. En del af jer, der er en smule yngre end undertegnede, har uden tvivl været brugere af den danske hjemmeside Arto. Hjemmesiden blev oprettet i 1998, men hvilket år lukkede den ned igen?**

1. 2010
2. 2013
3. 2016

**10. De læsere, som ikke gætter med på denne månedes quiz, kunne meget vel tænkes at blive plaget af en følelse af FOMO. Hvad er det nu præcist dette engelske akronym står for?**

1. Feeling Of Missed Opportunity
2. Fear Of Missing Out
3. Fright Of Media Obtusity

Svarene findes på side 13

# Fællesskaber på internettet er et fast holdepunkt i hverdagens virvar

At være social er at være.

I følge Torben Bechmann Jensen, professor i Socialpsykologi, er det de basale menneskelige dynamikker der er i spil, når rammerne for samvær rykker fra den fysiske til den digitale verden: Vi har brug for at kende andre for at kende os selv.



Foto: Privatfoto

*Vores selvbillede er helt afhængigt af hvordan vores omgivelser reagerer på os, siger Torben Bechmann Jensen. Derfor er det vigtigt for os at være sociale.*

---

Af *Andreas Othel-Jacobsen*

»Det er nødvendigt for os at være sammen med andre mennesker, for at finde vores vej i livet. Det er meget besværligt at gøre alene. Så man kigger sig omkring. Hvad laver de andre? Hvad valgte de? Det informerer de valg vi selv tager,« siger Torben Bechmann Jensen, som er cand.psych, ph.d. og lektor på Institut for Psykologi på Københavns Universitet.

'Der findes ikke fremmede, kun venner man ikke har mødt endnu'. Den sætning står nemt for skud, dog indeholder den sandhed. Der skal ikke meget mere end et goddag til, før vi føler os bedre tilpas i en ny persons selskab. Barrieren mellem fremmed og nylig bekendt er sådan set hurtigt nedbrudt.

» **Man kan ikke lære sig selv at kende, før man lærer andre at kende**

*Torben Bechmann Jensen*

Og med nutidens teknologiske fremskridt er de fremmede mere tilgængelige end nogensinde før.

Der er 5.17 milliarder brugere af sociale medier – det er to tredjedele af verdens befolkning. Sociale medier er ikke den eneste metode til at socialisere online, men tallene fortæller alligevel, at 'fremmed' måske er et ord, vi bruger forkert. Vi er tydeligvis sociale væsener. Flokdyr, om man vil.

### **Selvilledet skabes gennem andre**

»Store dele af psykologien siger, at for at lære andre at kende, skal man først lære sig selv at kende. Det er omvendt. Man kan ikke lære sig selv at kende, før man lærer andre at kende,« siger Torben Bechmann Jensen.

»Ens selvilledede bliver til ved, at man gør noget og får en reaktion herpå. Det er en tilbagemelding om, hvordan man opfattes af andre, og det er afgørende for, hvordan man opfatter sig selv. Er jeg et godt menneske? Et slet menneske? Hvem er jeg?« forklarer han.

» **Der kan mangle noget online. Det er sværere at aflæse andre mennesker på tekst end i tale**

*Torben Bechmann Jensen*

Relationer blomstrer nu virtuelt. Kommunikation har drastisk anderledes rammer end for bare tyve år siden. Det sociale liv på internettet har på rekordtid gennemsyret samfundene, og vi er stadig ved at finde ud af, hvordan vi begår os derinde.

### **Fleksibilitet vs. stabilitet**

»Der er en klar tendens til, at flere og flere taler over internettet,« siger Torben Bechmann Jensen.

Det hænger blandt andet sammen med den omskiftelige måde, vi lever på i dag.

»Generelt skal vi være mere fleksible i dag. Folk skifter i højere grad arbejde eller skole, og de flytter mere – deres kammeratskaber bliver således hele tiden udskiftet. Det kan derfor være tiltrækkende at søge online, for der kan man tilgå sine bekendtskaber, uanset hvor man befinder sig. Det kan føles mere stationært end den flydende hverdag,« siger Torben Bechmann Jensen.

Har man internet, har man sådan set adgang til alle andre, der også har internet. Et par klik og du er sammen med andre. Det er en fantastisk mulighed, men det kan også gå meget hurtigt.

### **Ansigt-til-ansigt eller skærm-til-skærm**

»Der kan mangle noget online. Det er sværere at aflæse andre mennesker på tekst end i tale, fordi der ikke er mulighed for den omgående respons, man får ansigt-til-ansigt. Øjenkontakt og mimik hjælper os med at forstå, om den anden person er oprigtig eller ej. Det går man glip af online,« siger Torben Bechmann Jensen.

**forsættes på næste side...**

»Der findes emojis, men det er på en måde et fattigt sprog. De kan ikke nødvendigvis formidle de følelser, vi vil udtrykke. Og det er ikke altid til at stole på, om det er præcis, hvad afsenderen mener, eller om det bare er standard.«

Den slags standard-kommunikation findes også i virkelighedens verden, forklarer han.

»Der er ofte et særligt sprog derinde, og hvis ikke man taler det, kan man blive mødt med hurtig afvisning

Torben Bechmann Jensen

»Det er ligesom, når ekspedienten siger 'Hav en god dag!' - er det oprigtigt, eller det er en norm?« siger Torben Bechmann Jensen.

På internettet er det en anderledes måde at være sammen på, end vi hidtil har været vant til. Det er et nyt slags sprog, og ting kan gå tabt i oversættelsen.

### Justér forventningerne

»Det er en god idé at justere sine forventninger, inden man deltager i fællesskaberne på internettet,« siger Torben Bechmann Jensen.

»Der er ofte et særligt sprog derinde, og hvis ikke man taler det, kan man blive mødt med hurtig afvisning. Internettet kan være barskt. Falder man over et sted hvor samtaleemnet har stor interesse for én, får man sandsynligvis lyst til at springe i med begge be. Her kan man brænde fingrene,« advarer Torben Bechmann Jensen.

Han anbefaler derfor, at man holder sig lidt tilbage i begyndelsen.

»Jeg tror, at det er en god idé at træde forsigtigt frem. Hvordan taler de herinde? Hvilke regler er der?« siger Torben Bechmann Jensen.



Foto: Privatfoto

Psykolog Torben Bechmann Jensen er forsker inden for Social- og Samfundspsykologi. Hans forskning fokuserer på menneskers mentale sundhed og trivsel.

### Regler og råd

Internetfora har ofte "regelsæt" for kommunikation. Det gælder især, hvis samtaleemnet er et ømt punkt. De rammer kan skabe et befriende rum, hvor der er klare forventninger til én. Det kan således være mere overskueligt.

»Nogle har sværere end andre ved at befærde sig i virkeligheden, og for dem er online fællesskaber naturligvis lettere at gribe,« siger Torben Bechmann Jensen.

"Det er dog vigtigt at være opmærksom på begrænsningerne. Det vil tjene én godt at være forsigtig med det, man siger, til at starte med. Både positivt og negativt. At man for eksempel siger 'udmærket' i stedet for 'fantastisk'. Det er en måde at skrue lidt ned for sin retorik på, så man langsomt kan vænne sig til noget nyt. Og man kan altid skrue op igen.«

# Aktivitetsskæler

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i november

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under  
Aktiviteter med brugerbetaling

*Lige til at  
tage ud og  
hænge op!*

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

## Glorias kommende tema

Magasintema den 2. december:

Jul

Magasintema den 6. januar:

Biologi og psykisk sygdom

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

# AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

## 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
- 14.00-15.30: NADA café - øreakupunktur

### Tirsdage

- 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 ●
- 13.30-14.30: 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

- 09.30-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.30-15.30: 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
- 13.00-15.00: Et liv - flere fortællinger
- 14.00-15.00: Yoga flow

### Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 12.30-14.30: Selvværds kursus
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

### Onsdage

- 13.00-16.00: Naturworkshop
- 14.00-15.30: Håndværk til husbehov
- 14.30-15.30: NADA

### Torsdage

- 09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 11.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**
- 12.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmehørerforløb.

### Fredage

- 10.00-12.00: Musikforløb
- 13.30-15.00: Åben café/fællessang

# AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

## NB

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 NOVEMBER

## Ottilia

Ligger i Valby

### Mandage

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

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

### Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.00-11.30: Åben caé

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

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

13.00-15.45: Billedkunst

14.00-15.00: NADA - øreakupunktur

### Onsdage

11.15-15.00: Køkkenforløb

12.30-13.30: NADA - øreakupunktur

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- øreakupunktur

### Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling

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.

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

## WeShelter Offsides Sociale Haver

### Ligger på Bispebjerg

### Tirsdage

Den 5., 12., 19. og 26. november klokken 11.00: Yoga

### Onsdage

Den 6. november klokken 11.00: Vi spiser sammen

Den 6. november klokken 13.00: Litteratur i det grønne. **I Domen**

Den 13. november klokken 11: Lægning af blomsterløg til blomstring i foråret

Den 13. november klokken 13.00: Litteratur i det grønne. **I Domen**

Den 20. november klokken 11.00: Vi laver juledekorationer

Den 27. november klokken 11.00: Vi laver juledekorationer

### NB:

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



# AKTIVITETSKALENDER FOR NOVEMBER

## 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. ●  
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 ●  
10.30-12.30: Træning på Thorupgården ●  
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 ●  
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 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  
14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●  
16.00-19.00: Nada

### Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp. Den 12/11 og den 3/12. ●  
13.00: Fælles gåtur  
14.00: TV-Gloria  
16.00: Madklub

### Onsdage

14.00-17.30: Vi laver aftensmad  
16.00-18.00: Massage ●  
16.30: Yoga  
17.30: Fællesspisning

### Torsdage

10.00-15.30: NADA  
12.00-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**  
13.30-14.00: Fællessang  
13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

### Fredage

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 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-bruger 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 NOVEMBER

## 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

### Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA ●

13.30-15.00: 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 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
- 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: Udflygt (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
- 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
- 14.30-15.15: Fælles frokost

### Udflugter i november:

- Den 5.: Naturpark A, mager - bålhygge og træsnit
- Den 12.: Vartov Kirke og Johan Borups Højskole
- Den 19.: Naturpark Amager: Samle ind til juledekorationer
- Den 26.: Københavns Rådhus

### Sæerevents i november:

Den 8. klokken 17.00-20.00: Bragesgade Spiser Sammen - åbent-hus med fokus på psykisk sårbarhed hos unge med minoritetsbaggrund.

**Book en billet via [muhabet@muhabet.dk](mailto:muhabet@muhabet.dk).**

### Lukkedage i september:

Den 7. november

### 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 ●

**Det er vigtigt, at du kommer til tiden**

### Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

13.00-15.00: Kageværksted ●

### Torsdage

10.00-11.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

### 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 NOVEMBER

## 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. **Kan oprettes**

#### 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:

#### 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.

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

### 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 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: 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 NOVEMBER

## AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

# Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

### Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf ●

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf ●

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

### Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord ●

12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●

11.00-13.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Rikke Oberlin Flarup ●

14.00-16.30: Manuskriptudvikling med Rikke oberlin Flarup ●

### Onsdage

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

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

10.00-13.00: Hverdagsbæredygtighed med Asker Hvidepil ●

### Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen ●

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

15.00-17.00: Rocksamspil med Kristian Lova Matthiesen ●

16.00-18.00: Føler du systemstress? med Nicolas Slott Eriksen ●

### Fredage

10.00-12.30: Håndarbejde med Josephine H Hansen ●

10.00-12.30: Skab luft i budgettet med Andrea Littrup ●

12.00-14.30: Klaver: Nybegynder og øvet med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Strik med Rikke Bangsgaard ●

### Adresser for undervisning:

Willemoesgade 16, kælderen til venstre ●  
2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse, ●  
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal  
2720 Vanløse

Kulturhus indre by, ●  
Charlotte Ammundsens Plads 3  
1359 København K

Lydstudiet, ●  
Randersgade 19,  
2100 København Ø

Københavns Skolehaver ved Bispebjerg bakke, ●  
Bispebjerg bakke 8  
2400 København NV

### NB:

Hvert hold løber over 8 mødegange.

For tilmelding, info om kurser, lærere og priser se *Skolen for Skabertrangs* hjemmeside: [www.skolenforskabertrang.dk](http://www.skolenforskabertrang.dk)



## AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

### Café Rose

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

### 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

### Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen  
2100 København Ø  
Tlf.: 42 21 34 78  
Email: adm@skolenforskabertrang.dk

**Telefontid:**

Mandag 10.00-12.00  
Tirsdag 10.00-12.00  
Torsdag 09.00-12.00

### Den Grønne Dag- og Aftenskole

Østersøgade 98, kælderen  
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](http://www.lsfv.dk)

#### Åbningstider:

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](mailto:muhabet@muhabet.dk)

#### Åbningstider:

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

# Et liv, flere fortællinger - En narrativ rejse

Kurset er for dig, som ønsker nye måder at anskue din livssituation på. Du får viden om, hvordan du kan genforfatte din egen historie og skabe nye handlemuligheder for dig selv.

**Kurset starter i efteråret.**

Hver mandag klokken 13-15 i Pinta.

**For nærmere info kontakt:**

Jacob: 4048 6204 eller Heidi: 8172 5893.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colurboxid #14182730

## Balance i naturen

Forløbet foregår over 10 torsdage klokken 11-14 med opstart den 16. januar 2025.

Kom med os ud i naturskønne rammer for spirende fællesskaber og sanselige mindfulness øvelser.

Vi vil skiftevis være på Naturcenter Amager eller Streyf ved Utterslev mose.

**For spørgsmål og tilmelding, kontakt**

Lone Maj 20 30 75 70 eller Sanna 21 36 552 4

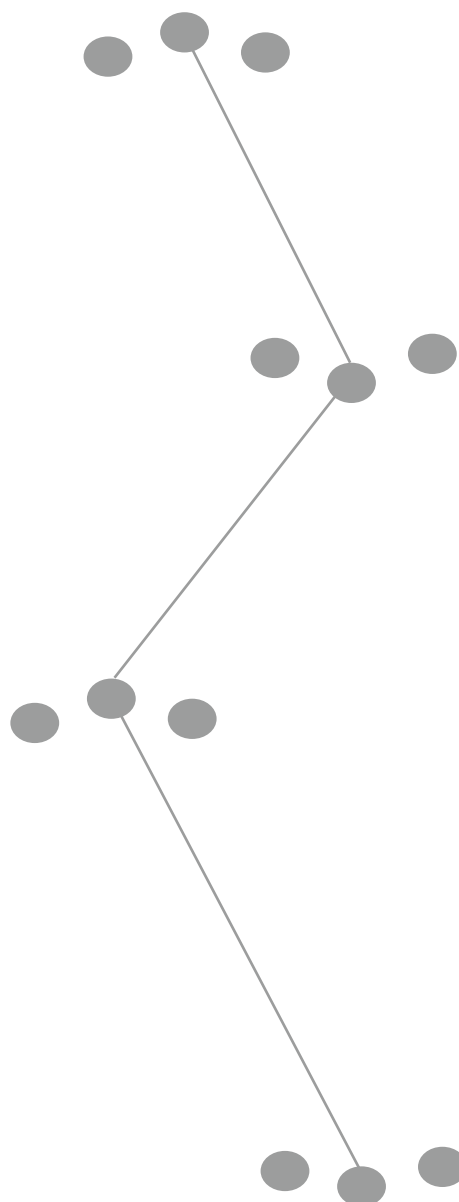
Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colurboxid #61625790

# et pixeleret fællesskab

*Af Christoffer Faueryby Rewitz*

rummet  
som jeg sidder i  
er tomt og jeg  
er alene  
foran mig på  
bordet står min  
computer  
jeg klikker ind på  
en facebookgruppe  
jeg er medlem af  
jeg taster på knapperne  
på mit keyboard  
og slutter med at trykke  
spaceknappen  
sender  
sendt  
modtaget  
tre grå bobler opstår  
dansende  
op og ned  
jeg afventer  
et andet sted oplever  
en anden det samme  
som mig  
et pixeleret fællesskab  
gryr  
når jeg trykker på  
tastaturet og måske  
er jeg ikke alene  
i dette rum  
alligevel



# Mikelin oplever større accept på nettet

Flere og flere af os er sociale på nettet. Vi deler interesser, danner venskaber og deltager i fællesskaber online. Men for nogle betyder fællesskaber online mere end for andre.

Gloria har mødt Mikelin, som har et rigt socialliv på nettet.

Af Niclas Williams Kleven

Mikelin er **nonbinær** og bruger pronominerne **de/dem/deres**, som er kønsneutrale pronominer.

»Der er mere plads til folk, som skiller sig lidt ud på nettet.«

Sådan svarer Mikelin prompte, da Gloria spørger ind til, hvorfor de føler sig så hjemme online. Et af de steder, hvor Mikelin føler sig accepteret online, er i furry fællesskabet.

Mikelin er furry og en aktiv en af slagsen online. Furryfællesskabet på nettet er det, der har betydning mest for Mikelin.

»I furrymiljøet er jeg ikke underlig, bare fordi jeg har en psykisk sygdom og en anden kønsidentitet,« siger Mikelin.

Mikelin og deres furryvenner skriver sammen online, men de mødes også nogle gange i det virkelige liv. Her mødes de, klæder sig ud og laver forskellige aktiviteter sammen. Det kunne for eksempel være at gå på bar eller gå en tur ned ad strøget sammen.

## »Alle mine venskaber er over nettet«

Mikelin havde for mange år siden en del venner i det virkelige liv, men efter at være ramt af psykisk sygdom begyndte vennerne at flytte online. Med tiden udviklede dette sig kun mere.

»Alle mine venskaber er over nettet. Jeg er ikke god til det med venskaber 'in real life'. Jeg er meget bedre til det på nettet,« siger de.

## Aktiv på nettet

Mikelin bruger mange timer om dagen på sociale medier. Måske omkring tre timer om dagen. Nogle gange mere. De er specielt glade for Telegram, en chat-app, men de er også aktive på Facebook og Messenger. Mikelin benytter de sociale medier til at holde kontakt med familie og venner men også til at dyrke venskaber og interesser med folk som dem selv.

## Et par gode råd til andre

Hvis Mikelin skulle give et godt råd til folk, som søger sociale fællesskaber online, siger de:

»Pas lidt på med, hvad du siger eller skriver til folk, du ikke kender. Lær dem at kende først. Du kan ikke vide, at de er dem, de giver sig ud for at være. Vær desuden nysgerrig. Der findes rigtig mange gode hjemmesider og chats, hvor du kan finde fællesskaber. Så vær nysgerrig, åben, men også lidt forsigtig.«

**Furries** er en subkultur. En furry er en person, der interesserer sig for antropomorfe dyr, som er dyr med menneskelignende egenskaber. Ofte klæder furries sig ud som disse.

# Digitalt værested slår ring om Maria

Det Digitale Værested er et online mødested på Facebook, hvor mennesker med vidt forskellige baggrunde kan mødes og lave aktiviteter sammen. Akkurat som på et fysisk værested. For Maria har det betydet, at hun har fundet et fællesskab uden frygt for at blive dømt.

Af Christoffer Faueryby Rewitz



Foto: Privatfoto

Maria er 46 år, førtidspensionist og bor med sine fem børn i Kolding.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

## Hvad giver Det Digitale Værested dig?

»Det giver mig et frirum, hvor jeg ikke bliver dømt. Vi er så mange forskellige mennesker inde i 'Det Digitale Værested' med vidt forskellige baggrunde. Jeg tror, det er det eneste sted, jeg nogensinde har følt, at jeg bare kan være mig. Alle har fuld forståelse, især på de svære dage, hvor man ikke kan overskue at være sammen med nogen. Det er et trygt sted, hvor man kan dele alt uden at blive set skævt til og der bliver slået ring om en«.

## Hvordan kunne en dag med digitale aktiviteter se ud?

»Vi starter altid med at sige godmorgen til hinanden i et opslag på siden. Jeg er ikke med om formiddagen så tit, men om eftermiddagen kan jeg være med i nogle gruppeforløb, som for eksempel strikkeforløb, hvor vi mødes online og snakker, mens vi laver kreative projekter. Det plejer at vare en times tid. Om aftenen har vi fællessang en gang om måneden, og der er jeg altid med. Vi synger sammen, men vi snakker også meget mellem sangene, og der er en hyggelig stemning, hvor man kan være sig selv.«

## Hvad betyder det for dig at deltage i fællessang?

»Det er rigtig hyggeligt at synge sammen hver for sig. Det er tit de samme mennesker, der deltager, så man får opbygget gode relationer med dem. Vi snakker meget imellem sangene, og hvis nogen har det svært, er der altid forståelse. Medarbejderne husker, hvis man har haft en svær periode, og spørger ind til, hvordan det går. Det er trygt og rart at deltage.«

## Hvorledes har brugen af Det Digitale Værested hjulpet dig?

»Det har givet mig nogle konkrete redskaber, som jeg kan arbejde med mine tanker og følelser - især på de svære dage. Det er ikke alt, der bliver løst, men det giver en noget at kigge tilbage på. Derudover har jeg fået en uvurderlig støtte fra både medarbejderne og de andre brugere. Jeg har i hvert fald fået tre rigtig gode venner, som jeg ved, jeg altid kan tage fat i, når lokummet brænder derhjemme.

## Hvordan opstod Det Digitale Værested?

Den 11. marts 2020 lukkede landet ned på grund af Covid-19, og værestederne fulgte med. For at imødekomme brugernes behov oprettede Landsforeningen af Væresteder en Facebookgruppe, hvor værestedsbrugerne kunne mødes online. Her blev der etableret en daglig struktur med morgenhilsener og aktiviteter, der kunne laves hver for sig.

Efter to måneder genåbnede de fysiske væresteder, men tilbagemeldinger viste, at den digitale platform stadig havde en effekt. Dette vækkede nysgerrighed omkring potentialet for digitalt socialt arbejde.

## Tre hurtige til Marika Sabroe - stifter af Det Digitale Værested

### Hvad kan Det Digitale Værested, som de fysiske væresteder ikke kan?

»Efter at de fysiske væresteder blev genåbnet kunne vi se, at der fortsat var socialt udsatte mennesker, som har brug for tilbuddet og ikke mindst, at der var en tilgang af nye brugere. 43% af brugerne i Det Digitale Værested bor i et område, hvor der ikke er et fysisk værested og eller har psykiske eller fysiske problemer, som gør at de ikke kan komme på et fysisk værested. De kan f.eks. have angst eller være meget dårligt gående.«

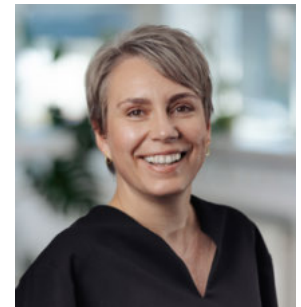


Foto af Jonas Normann

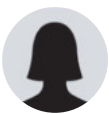
### Hvorfor er Det Digitale Værested bemanded i modsætning til mange andre facebookgrupper?

»Vi ser ikke Det Digitale Værested som en facebookgruppe. Vi ser det som et digitalt værested. Hvis man skal skabe positive forandringer i socialt udsatte mennesker, kræver det faglighed. Brugerne får mulighed for en daglig struktur, gruppeforløb, mulighed for råd og vejledning samt temauger.«

### Hvordan ser fremtiden ud for DDV?

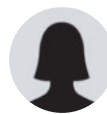
»Det Digitale Værested lukker den 15. januar 2025, hvis der ikke findes en løsning på den fremadrettede finansiering.«

## Hvad betyder Det Digitale Værested for dig?



### Lenette

Det første, jeg gør hver morgen, er at tjekke godmorgen-hilsen. Havde det ikke været for Det Digitale Værested havde der været dage, hvor jeg aldrig var kommet ud af sengen, og hvor jeg ikke havde haft kontakt med andre end min allernærmeste familie. Jeg ville have haft mange dage uden nogen form for aktivitet. Nu glæder jeg mig hver uge til at se, hvilke aktiviteter der kommer.



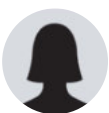
### Karina

Når jeg har det svært og livet gør ondt, er det oftest uden for det fysiske væresteds åbningstid. I Det Digitale Værested er det altid nogen, der lytter. Det fysiske værested og Det Digitale Værested kan hver sit.



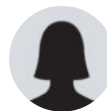
### Preben

Her har vi et fællesskab og arme, der kan gribe mig, før jeg falder...



### Melanie

Det 'Digitale Værested' har gjort en meget stor forskel i mit liv. Jeg har været med på et online-kursus om selvværd. Det har for altid ændret mit syn på mig selv til det meget bedre.



### Amalie

Jeg får opbakning og kærlighed og får gjort nogle ting, som vi gør i fællesskab, som jeg ellers ikke ville få gjort, f.eks. gjort rent, gå ture, hjælp til rygestop, ryddet op.

# TEMAET I KULTUREN

Hver måned kan du her finde nye temarelevante anbefalinger. Denne gang giver kulturens verden os en film, en podcast og en sang, der alle tre omhandler vores fælles liv.

Af *Andreas Othel-Jacobsen*

## 'Everything Everywhere All at Once' - Daniel Kwan & Daniel Scheinert

Film fra 2022. Evelyn lever et forholdsvis simpelt liv sammen med sin mand, efter at deres datter er flyttet hjemmefra. De bor på førstesalen over deres forretning, et vaskeri. Dagene flyder lidt sammen. Umulige kunder og bunker af regninger. Ikke megen glæde. Ud af det blå bliver hun kontaktet af en anden version af sin mand fra et andet univers. Det ryster forståeligt nok Evelyn i sin grundvold. Historien når herfra et fantastisk crescendo af forskellige versioner af karaktererne, forskellige verdener og forskellige forhold. Online kan det ske, at vi opdeler vores personlighed for at passe ind, de steder vi søger hen. I ét forum er man på én måde, i en teksttråd på en anden. Der er mange valg at tage. Der er mange versioner af os, inden i os. Der sker meget. Men som filmen har på hjerte, er der en opløftende marv at finde i suppedasen: Hinanden. (Kan ses gratis på Filmstripen.dk. Brug dit bibliotekslogin)



Foto: Filmstripen

## 'Hjælp! Hvad gør vi ved børnenes digitale verden?'

### - Brinkmanns Briks

Podcast fra 2021. Svend Brinkmann diskuterer med sine gæster forskningen bag den stigende tendens til at mennesker, især de yngre, lever deres liv virtuelt. Det forlyder sig, at nogle af os er bekymrede for at nærvær går tabt når folk interagerer online, mens andre glæder sig over de mange nye muligheder for interaktion. I podcasten leder Svend Brinkmann og de andre efter, med deres egne ord, 'den gyldne middelvej'. (Findes på app'en DR Lyd)



Illustrator Phoebus A. D. Moreleón

## 'Du er ikke alene' - Sebastian

Sang fra 1978. Skrevet til filmen af samme navn er sangen nok en af Sebastians mest kendte. En klassisk, dansk evergreen, der stadig høres og synges den dag i dag. Temaet i Gloria her i november er 'socialt liv på internettet', og det kan ikke siges, at det er præcis dét sangen omhandler. Dog anbefales den her af en simpel grund. Den mest udbredte husstand i Danmark er singleboliger. Vi er fælles om at være alene, som er en tenderende absurd sætning. Uanset de skiftende rammer for samvær - online/offline - så er vi stadig ved at lære at lege ordentligt sammen. Sebastians dejlige, rolige stemme, musik og tekst kan vi måske tage ved lære af. Vi er ikke alene. (Findes på YouTube)



Foto af Susanne Øhrgaard



# Guide: Gode råd til et socialt liv online

Oplever du, at det er en udfordring at have et sundt, balanceret og rart socialt onlineliv?

Så er du næppe alene.

Gloria har i denne måned seks gode råd til, hvordan du bedst begår dig online.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

## 1. Find de rigtige fællesskaber

Det er vigtigt at finde online fællesskaber, hvor du føler dig velkommen og tryk. Mange platforme tilbyder støttegrupper for personer med psykiske lidelser, hvor du kan dele erfaringer og få støtte fra andre, der forstår din situation. Lukkede Facebook-grupper og specialiserede fora kan være en god start.

Et eksempel kunne være Facebookgrupper, som 'PSYKISKE SYGDOMME' eller 'Psykisk syge og pårørende - En af os'

## 2. Vær bevidst om, hvad du deler

At dele personlige oplysninger online kan skabe forbindelser, men det kan også være risikabelt. Overvej altid, hvad du deler, og med hvem. Husk, at det digitale fodaftryk kan have konsekvenser. Sørg for, at dine grænser bliver respekteret og vær kritisk over for, hvem du deler dine mest personlige tanker med. Derudover skal du huske på, at internettet aldrig glemmer.

## 3. Opsøg positivt indhold

Fokuser på at følge sider og profiler, der fremmer en positiv tilgang til livet, selvomsorg og psykisk sundhed. Sociale medier kan bruges konstruktivt til at finde inspiration og opmuntring, så længe du styrer uden om dem, der skaber pres eller negativitet.

## 4. Tag pauser fra skærmen

Det er vigtigt at tage regelmæssige pauser fra sociale medier for at undgå overbelastning og stress. Skærmfri tid giver mulighed for at fokusere

på dine omgivelser og reducere indtrykket af, at det sociale liv online altid kræver din tilstedeværelse.

## 5. Søg professionel hjælp, hvis nødvendigt

Hvis onlineinteraktioner føles overvældende eller negative, kan du opsøge professionel hjælp via rådgivningslinjer eller chatfunktioner. Der findes mange gratis og anonyme tilbud, der kan hjælpe dig med at håndtere de udfordringer, du møder online. Nogle eksempler kunne være Psykiatrifondens chatrådgivning. Du kan også ringe til deres rådgivning på +45 39 25 25 25.

## 6. Husk at fastholde aktiviteter uden for nettet

Selvom det online liv er en stor del af mange menneskers hverdag, er det vigtigt ikke at lade det overtage dit liv. Dyrk aktiviteter, der gør dig glad, og mød mennesker fysisk. Dette hjælper med at skabe balance mellem dit online og offline liv.

Hvis du har brug for rådgivning om dit liv på internettet, så kontakt Psykiatrifonden:

- [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)
- Telefon: +45 39 25 25 25

Kilder til inspiration:

Psykiatrifonden

EN AF OS - Sundhedsstyrelsen

Psykiatrien i Region Syddanmark

# Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for voksne med psykisk sårbarhed

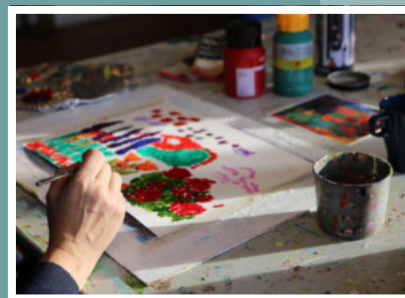
- Nyt semester starter mandag den 18. november
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Følg os på Facebook eller se på [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)

Arrangementer:

- Fællesspisning med banko mandag den 4. november - tilmelding på 24 92 45 03. Pris 75 kr.
- Mandag den 11. november er der åbent hus klokken 15-16



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



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

## POETISK PUSTERUM

GUIDET FÆLLESLÆSNING MED RUM FOR REFLEKSION OG SAMTALE

Vær med til fælleslæsning og samtale om alle de tanker, følelser og erfaringer skønlitteraturen vækker.

Vi sørger for hyggelige rammer med bløde møbler, te og kaffe imens vores uddannede læseguide læser højt af nye tekster hver gang - så det eneste, man skal have med, er sig selv.

Hør mere og tilmeld dig ved at ringe eller skrive til vores fællestelefon på 30 57 97 67



**HVER MANDAG KL. 15.30-17.00**  
I TEAM MOD PÅ LIVETS LOKALER  
SVENDBORGGADE 3, ØSTERBRO

**EksistensKompagniet**

# Temadag i centerrådet: Netværk er vigtigt for at kunne håbe og drømme

Der var engagement, livlig samtale og selvfølgelig rådhuspandekager, da de fire centerråd i Socialpsykiatri København mødtes til temaeftermiddag på Københavns Rådhus under overskriften 'Håb, Drømme, Fremtid og Motivation'.

*Af Adam Bach-Nielsen*

Tirsdag eftermiddag den 23. oktober mødtes de fire centerråd bestående af brugere af psykiatrien og fagpersonale til oplæg, paneldebat og workshops om temaerne håb, drømme, fremtid og motivation. Også enkelte udefra delte ud af deres erfaringer.

Psykolog og lektor i socialpsykologi på Roskilde Universitet Sofie Pedersen holdt oplæg om sine praksis-erfaringer som psykolog i socialpsykiatrien og sin forskning. Disse pegede alle på fællesskabets store betydning for mennesker i psykiatrien.

»Min vigtigste pointe fra i dag er at turde se på, hvad der forbinder os til hinanden, omkring det vi bliver glade af at lave, uanset om man er borger eller medarbejder,« forklarede Sofie Pedersen

## »Min erfaring er vigtig«

I paneldebatten fremhævede paneldeltager Kim Vesselgaard netværkets betydning for recovery.

»Havde jeg ikke haft et netværk, da jeg blev syg, er jeg ikke sikker på, at jeg havde været, hvor jeg er i dag,« fortalte Kim Vesselgaard.

Kim Vesselgaard er brugerrepræsentant i centerrådet og er uddannet social- og sundhedsassistent. Grundet fysiske begrænsninger kan hun ikke længere arbejde som dette og bruger i stedet sin erfaring i centerrådet.

»Her kan jeg både bruge min personlige og faglige erfaring og kan argumentere fagligt på

en måde, som andre måske ikke kan. Det, synes jeg, er vigtigt,« fortæller Kim Vesselgaard



Foto af Oliver Kjølby

## At ville noget med nogen

I paneldebatten var der enighed om, at det er vigtigt at have nogen i sit liv, som man kan være sammen om noget med, for at kunne håbe, drømme og finde motivation for en bedre fremtid. Det ligger i tråd med Lektor Sofie Pedersens oplæg:

»Det er vigtigt at have mennesker i sit liv, som gerne vil noget med én, også selvom man måske ikke selv kan mærke, hvad det er, man vil,« siger Sofie Pedersen.

Der er fire socialpsykiatriske centre i Københavns Kommune.

Hvert center har et centerråd, hvor brugere af psykiatrien, pårørende, medarbejdere, tilbudsledere og centerchefer kan indgå dialog om emner, som har betydning for det daglige liv i centrene.

Læs mere om centerrådet på hjemmesiden: [socialpsykiatri.kk.dk/demokratiske-raad-og-referater/centerraad](http://socialpsykiatri.kk.dk/demokratiske-raad-og-referater/centerraad)

# Lysten til forandring pustede liv i årets Psykiatritopmøde

Oplægsholdere og debattører blev næsten blæst omkuld af de højlydte klapsalver fra salen, da visioner for fremtidens psykiatri blev diskuteret på scenen til Psykiatritopmødet 2024.

Af *Christoffer Rewitz*

**P**sykiatritopmødet 2024 blev afholdt i de storslåede rammer i Imperial Bio på Vesterbro. Ved indgangen blev man mødt af en udrullet rød løber, der ledte hen til foyeren, der var delt på to etager, som var fyldt med stande fra interesseorganisationer og tilbud som for eksempel Gloria.

Folk med væsentligt forskellige baggrunde fyldte rummet, men fælles for de fleste var, at psykiske lidelser på en eller anden måde var en del af deres liv. Her er tale om regionsrådspolitikere og psykiatere til almindelige psykiatribrugere.

Scenerummet var karakteriseret ved de grå træpaneler, der strakte sig fra ud fra væggene, mens det rødbrune neonlys, der krøb sig ud fra under panelet, skabte en afdæmpet atmosfære. Årets tema var 'Nye vinde blæser', og man kunne i hvert fald mærke, at lysten til forandring blæste igennem lokalet ved nærmest samtlige talere.

Under frokosten kunne man vælge mellem vegetarisk eller kødretter. Snakken summede livligt, og folk delte historier om deres oplevelser med psykiatrien. Mange havde rejst langt, nogle i busser fra landets yderste hjørner, for at deltage i denne begivenhed, der samlede mennesker med en fælles vision om en bedre fremtid for psykiatrien.

- **Tid og sted:** Afholdt 28. september 2024 på Imperial Bio, København.
- **Arrangør:** Psykiatritopmødet er arrangeret af PsykiatriNetværket, som består af 17 landsdækkende organisationer, bl.a. Det Sociale Netværk og Landsforeningen SIND.
- **Årets tema:** 'Nye vinde blæser' - med fokus på psykiatriske forandringer, nye debatter om behandling, færre diagnoser og mindre medicinering.

Foto: Joan Joensen



*Psykolog Jonas Ditlevsens aktivistiske brandtale satte salen i kog og modtog stående klapsalver. Ditlevsen er forfatter til bogen 'Sygkiatri' om konsekvenserne af det, han kalder nutidens sygeliggørelse af sindet.*

Foto: Joan Joensen



Hendes Majestæt Dronning Mary deltog i den første del af Psykiaritopmødet og blev blandt andre budt velkommen af Sophie Løhde, indenrigs- og sundhedsminister og Poul Nyrup Rasmussen, formand for Psykiatrinetværket.

Foto: Joan Joensen



Over 1.000 brugere, fagpersoner og debattører deltog i arrangementet, som havde til formålet at inspirere til forandringer i psykiatrien og skabe en fremadskuende dialog om, hvordan man bedst støtter mennesker med psykiske lidelser.

### Hvad tager du med dig fra formiddagen på Psykiatritopmødet 2024?

Af Solveig Wisbech

#### **Anders Thingmand, psykolog**

»De er lykkedes med at invitere nogle andre stemmer ind. Anders Sørensen og Jonas Vennike Ditlevsen stiller sig frem som talsmænd for en masse stemmer, som normalt ikke bliver hørt. Det er positivt. Det største problem, som jeg ser det, er, at der er et kæmpe underskud at reel, demokratisk samtale omkring psykiatrien.«



#### **Ricco Rasmussen, medstifter af Reel Recovery**

»Noget af det, jeg tager med mig fra det her Psykiatritopmøde er, at vi skal tilbage til de basale dyder inden for psykiatrien: Medmenneskelighed og omsorg. Det er det, der er vigtigt, at vi modtager mere af fra de fagprofessionelle. Vi skal væk fra sygeliggørelsen af de naturlige reaktioner, som folk har på grund af svære livsforhold.«

#### **Sabrina Brødsgaard Nielsen, psykolog og ansvarlig for børne- og ungeområdet ved RCT - RehabiliteringsCenter for Traumatiserede**

»Jeg tager et håb med. Jeg hører flere, der nævner vigtigheden af traumeinformeret behandling og -tilgange, så det håber jeg kommer til at fylde mere og mere i psykiatrien og i samfundet generelt og i de forskellige organisationer. Så det er et håb, jeg tager med.«



#### **Annie Hjorth, forfatter**

»Afmagt... Fortvivelse... Med et lille håb, sådan langt, langt, langt ude i fremtiden om 100 år. Altså en lille nefalygte, som jeg kan se det i fremtidens lys.«

# Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg har igennem online fællesskab fundet en pige, som jeg er blevet kæresten med. Vi både snapper og snakker rigtig godt sammen over discord, og nu er vi kommet dertil, at vi skal mødes. Min udfordring er, at jeg er langt mere selvsikker online og bliver bange for at møde hende fysisk, hvad gør jeg, og hvad hvis hun ikke kan lide mig?

Mange hilsner fra Albert



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 Albert

Tusind tak for dit spørgsmål og din beskrivelse af udfordringen med at bringe din kæresterektion fra den digitale til den fysiske verden.

I takt med at onlinemøder mellem mennesker bliver mere udbredte, er det en udfordring, som jeg ofte støder på. Min erfaring er, at når jeg går i dybden med de enkelte personer om deres problem og usikkerhed ved det fysiske møde, hænger det ofte sammen med, at de på grund af deres store erfaring med det digitale møde har langt flere kompetencer til at begå sig online.

Oftentimes finder jeg i dialogen frem til, at deres opvækst og ungdom i begrænset omfang har indeholdt positive møder og stærke relationer til jævnaldrende.

Måske kan du genkende denne beskrivelse i dit eget liv og din opvækst?

Hvis det er tilfældet, så er du langt fra den eneste, der har disse udfordringer og synes, at online-livet er langt lettere at navigere i. Min opfordring vil derfor være, at du husker på, at det tager tid at opbygge positive erfaringer med det fysiske møde. Dit møde med din kæreste er en oplagt mulighed for at skabe motivation til at arbejde med at få de personlige kvaliteter, som hun er faldet for online, til også at komme frem i jeres fysiske møde. Gå på opdagelse i dine egne styrker. Hvad er det ved din personlighed og din fremtoning, som hun sætter pris på i jeres online-samtaler? Er det din humor, din dybde, det I taler om, fælles interesser med videre? Det er de ting, du skal tage med over i jeres fysiske møde, for det er de kvaliteter, hun er faldet for hos dig.

Når I mødes, kan du inden dagen kommer, være med til at sætte planen for, hvad I skal lave sammen. Kom med gode input og planlæg dagen i fællesskab, så du ved, hvad der skal ske. Det vil formentlig give dig den nødvendige ro til at fokusere på at være den person, du er, og som hun er blevet forelsket i.

Planlæg en aktivitet sammen med hende, som du kan lide at lave, og som du gennem jeres samtaler ved, at hun også vil sætte pris på. Planlæg også, hvor I skal spise frokost eller aftensmad sammen. Hvis der skal bestilles bord, så gør det i god tid. Dermed skaber du et stillads for jeres første fysiske møde, som tager udgangspunkt i de ting, I begge sætter pris på, og hvor der er plads til at være nervøs og usikker.

Det er helt naturligt for alle med nervøsitet, og hun er helt sikkert også spændt på jeres møde. Jeg ønsker dig alt det bedste med at vise din kæreste den person, hun er blevet forelsket i, og jeg er sikker på, at hun vil blive positivt overrasket.

Med de bedste hilsner - Trine

# Jul på Kompasset 2024

## **NaTur for Alle: Juletur til Fælleden**

**Torsdag d. 28. november kl. 10:30 - 14:00**

Vi tager til Amager Fælled og samler naturmaterialer til juledekorationer. Herefter varmer vi æbleskiver over bål.

**Tilmelding senest d. 26. november.**

## **Julestue i 'Det kreative hjørne'**

**Fredag d. 29. november og Fredag d. 6. december kl. 12:30 - 15**

Vi laver juledekorationer ud af de naturmaterialer der er fundet på Fælleden.

Resten af december vil vi i

'Det kreative hjørne' have fokus på julegaver og fri udfoldelse med de tilgængelige materialer.

Tilmelding behøves ikke.

**Tilmelding til de forskellige aktiviteter kan ske enten i Kompasset eller på tlf.: 40493247**

## **Julesmåkagebagning**

**Fredag d. 6. december kl. 11 - 15**

Sammen bager vi lækre småkager, og du kan selvfølgelig få en pose småkager med hjem.

**Tilmelding senest d. 2. december.**

## **Julemusik**

**Fredag d. 13. december kl. 14 - 15**

Vi lytter og synger med på dejlig julemusik. Imens kan du nyde en hjemmebagt Luciabolle og varm chokolade med flødeskum.

**Tilmelding senest d. 9. december.**

## **Jule-banko og julemad**

**Torsdag d. 19. december kl. 12 - 14**

Caféen har dejlig julemad på menuen og vi spiller banko sammen, med dertilhørende små hyggelige gevinster.

Se særskilt opslag i Kompasset med nærmere detaljer.

**Tilmelding senest d. 8. december.**

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

## That's Leif!

**Søren Brun Larsen  
Aut. kloarkmester**

- Det går som smurt
- når vi kommer og suger alt dit lort!

**Hvem af dine 200 Facebook venner ringer du til, når du står i lort til halsen?**