

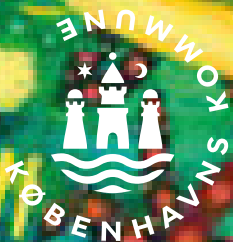
# Gloria

Gratis • maj 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 5

## Retspsykiatri

» Jeg havde meget svært ved det i starten (...) jamen, hvad tænker min familie, og vil de cutte hånden af mig for det, jeg har gjort? «

- Patient fra forskningsrapporten  
'Vendepunkter'



# REDAKTIONEN

## **Skribenter**

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Ditte Marie Ingemann  
Jakob Marstrand Helsted  
Jesper Thorlund Nielsen

## **Korrektur**

Christina Andersen

## **Grafik**

Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen

## **Fotograf**

Jakob Marstrand Helsted

## **Redaktør**

Alexander Grau

## **Ansvarshavende redaktør**

Helle Larsen

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

## **Kontakt redaktøren på:**

a603@kk.dk

## **Hent Gloria som PDF på:**

www.socialpsykiatri.kk.dk

## **Følg os på:**

Facebook.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidebillede: Nikolaj Brie Petersen  
Beskrivelse: Jungle, akryl på lærred, 2016  
Skænket til Psykiatrisk Center Sct. Hans i anledning af hospitalets 200 års fødselsdag i 2016.

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. juni er fredag den 10. maj**

## **Kære læser**

Denne måneds Gloria magasin omhandler retspsykiatrien.

Vi har forsøgt at finde svar på, hvordan man kommer sig efter en behandlingsdom, hvordan retspsykiatrien hænger sammen, og hvordan mentalundersøgelser laves.

Det første spørgsmål kan du finde svar på i artiklen på side 4, der netop stiller skarpt på det spørgsmål.

Og på side 10, forklarer Per Balling, der er overlæge på Afdeling for retspsykiatri i Region Sjælland, hvilke forskellige dele, retspsykiatrien består af.

Du finder svaret på det sidste spørgsmål på side 28, i en artikel baseret på et afsnit om mentalundersøgelser fra Glorias Podcast, som har talt med Mette Brandt Christensen, speciallæge i psykiatri, ph.d. Overlæge på Retspsykiatrisk Afdeling i Region Hovedstaden, der forklarer om emnet.

Uden for temaet finder du en artikel om det at føle sig som en del af et fællesskab. På side 32 har Gloria talt med Jessica, der ofte er gæst på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia og spurgt hende, hvad det betyder for hende at besøge Ottilia.

Foruden de spændende artikler, kan du denne måned teste din viden om bier! Både vores Quiz & Tværs og Temaet i Kulturen handler om de små pollenspredere, og det gør de i anledning af den internationale "Biernes Dag" den 20. maj.

Rigtig god læselyst

Alexander Grau  
/Redaktør for  
magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGENELSE

## Tema

4

### **Sådan kan man komme sig over en dom til behandling**

I denne artikel fortæller Jette Møllerhøj, der er seniorforsker og leder af Kompetencecenter for Retspsykiatri på Psykiatrisk Center Sct. Hans, hvordan det er for nogle at træde ud af retspsykiatrien efter en behandlingsdom.

10

### **Retspsykiatrien behandler kriminelle med psykisk sygdom**

Bliv klogere på hvordan retspsykiatrien fungerer. Per Balling, der er overlæge på Afdeling for retspsykiatri i Region Sjælland tager os igennem de forskellige instanser, der er i retspsykiatrien.

27

### **Temaet i kulturen**

Denne måneds temaet i kulturen har fundet macro-linsen frem og dykker ned i biernes forunderlige verden.

28

### **Hvad er mentalundersøgelser?**

I denne artikel kan du blive klogere på, hvilken proces personer, der skal have en mentalundersøgelse, går igennem.

## Uden for tema

8

### **Quiz & tværs**

Som nævnt i lederen er det "Biernes Dag" i denne måned. Derfor kan du teste din viden om de uhyre vigtige bestøvere i denne måneds quiz og finde det hemmelige ord i tværsen.

13

### **Aktivitetskalender**

Som altid kan du finde dit næste madlavningskursus, angstkursus eller noget helt tredje i vores aktivitetskalender

32

### **Lyspunkter i livet med psykisk sygdom**

Læs om Jessica, der er fast bruger af aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia, og om hvad det at komme på stedet betyder for hende.

# Sådan kan man komme sig over en dom til behandling

Hvis man har fået en dom til behandling, kan det være en udfordring at komme til at føle sig som et helt menneske igen men ikke umuligt.

Tekst af Anne Reus Christensen

**D**en typiske måde at havne i retspsykiatrien på er ikke den måde det fremstilles på i medierne. Det er heldigvis de færreste retspsykiatriske patienter, der har begået så alvorlig kriminalitet, at de kommer i medierne. For ifølge Jette Møllerhøj, der er seniorforsker, og leder af Kompetencecenter for Retspsykiatri på Psykiatrisk Center Sct. Hans, så er der mange måder en

person kan ende med at blive retspsykiatrisk patient på.

»For nogle patienter er der tale om personfarlig kriminalitet, men butikstyveri kan også føre til en behandlingsdom. Eller det at køre uden kørekort, overtræde knivloven eller lov om euforiserende stoffer,« siger hun.



Foto: Privatfoto

Jette Møllerhøj, der er seniorforsker og leder af Kompetencecenter for Retspsykiatri på Psykiatrisk Center Sct. Hans, fortæller, at der er flere måder man kan blive retspsykiatrisk patient på.

»Jeg kan godt se, at der lidt er nogle ting... man skal ligesom sluge nogle kameler i det her behandlingsdomsforløb med sig selv.

Patient fra undersøgelsen Vendepunkter

Hvis et menneske med en psykisk sygdom har begået kriminalitet på grund af sin sygdom, kan vedkommende få en dom til behandling og på den måde 'havne' i et retspsykiatrisk forløb med en såkaldt psykiatrisk særforanstaltning. Det vil sige, at man er vurderet til at have været utilregnelig i gerningsøjeblikket grundet psykisk sygdom.

»Mange patienter kan stå og se sig undrende tilbage: Hvordan kunne jeg komme i denne her situation?,« siger Jette Møllerhøj.

---

» Jeg havde meget svært ved det i starten (...) jamen, hvad tænker min familie, og vil de cutte hånden af mig for det jeg har gjort?

Patient fra undersøgelsen Vendepunkter

---

»Der er mange der har et stort behov for at få bearbejdet det, der er sket og sige undskyld til dem, det er gået ud over. Mange er præget af stor skam og skyld over det, de har gjort. Det har ikke været deres aktive valg at genere nogen, men det er alligevel kommet til at ske,« fortsætter Jette Møllerhøj.

### **Recovery og offender recovery**

Generelt i psykiatrien i dag er der fokus på recovery, altså at man kan komme sig med lidt eller ingen symptomer. Det gælder også for en retslig patient. Når man er en retslig patient, er der dog et lag mere, idet man skal overkomme alvorlig psykisk sygdom, og så skal man også overkomme konsekvenser af at have begået kriminalitet. Det kaldes offender recovery.

---

» Sygdommen er en del af mig, men det er jo ikke mig.

Patient fra undersøgelsen Vendepunkter

---

Det kan være meget individuelt, hvordan den enkelte lever med det, og det kan også ændre sig over tid. Der er patienter som helt eller delvist i perioder er benægtende omkring det, de har gjort, måske fordi det er ubærligt at se i øjnene.

»Men det er mit indtryk, at det er en mindre del, der har det sådan,« siger Jette Møllerhøj.

Nogle kan i en periode slet ikke rumme at tale om det, der er foregået. Der er også, nogen, der slet ikke har nogen oplevelse af, at de er syge.

»Mit indtryk er dog, at de fleste patienter på et eller andet tidspunkt må forholde sig til det, de har gjort og finder en måde at leve med det på,« siger Jette Møllerhøj. Det kan tage tid, men det er igen meget individuelt. Det er en proces, der kan være besværliggjort af omverdenens syn og antagelser. Også kaldet stigmatisering.

Hvad kan være afgørende for, at man erkender og accepterer en dom til behandling? Det kommer an på, hvor man er i sit forløb, og om det for eksempel lige er sket, om man er i en akut fase, der kan være meget kaotisk. Det har også betydning hvad man har af pårørende og netværk, der måske kan hjælpe én. Og hvordan man bliver mødt af professionelle. For recovery handler meget om personlige fortællinger:

»Hvis man for eksempel får hjælp til at formulere 'hvordan kunne det her ske for mig? Det gjorde det fordi sådan og sådan' kan det måske være hjælpsomt. Og det er noget, man kan få hjælp til af professionelle,« siger Jette Møllerhøj.

Patienter fortæller også om, hvordan man får berettet til sin familie, at man er kommet til at begå kriminalitet. Og det kan være meget forskelligt hvilken forklaring, der er hjælpsom for den enkelte. »For nogen er det hjælpsomt at få den forklaring, at det var fordi, du var svært psykotisk og ikke vidste, hvad du gjorde,« siger Jette Møllerhøj.

**Fortsættes næste side**

---

» Jamen jeg har jo ikke tænkt at få nogen ny dom altså, jeg har jo ikke tænkt mig at blive kriminel Sygdommen er en del af mig, men det er jo ikke mig på nogen måde

Patient fra rapporten Drømme og muligheder

---

## Hvordan man kan undgå gentagelser

En retslig patient skal undervejs forholde sig til dels, hvordan det kunne gå så galt, og hvordan de undgår at lave ny kriminalitet. Det er fuldstændigt individuelt, hvordan den enkelte arbejder med det. Og hvordan man får hjælp fra professionelle og netværk. Det er en velkendt strategi, at være tavs om det, man har gjort:

»Når vi spørger patienter, hvad der skal til for, at de ikke får en ny dom, så får de peget på alle de risikofaktorer, som vi kender fra forskningslitteraturen om kriminalitetsforebyggelse,« siger Jette Møllerhøj.

---

» Jeg har da håb, ja -men forventninger, nej. Jeg har ikke forventninger om at få noget arbejde, eller der kommer til at være det helt store. Jeg regner bare med, at jeg har en varm seng at sove i og råd til at købe noget mad.

Patient fra rapporten Drømme og muligheder

---

Hvis man skal undgå at begå kriminalitet, kan det ifølge Jette Møllerhøj have betydning, at man har et sted at bo, og der kommer penge på kontoen hver måned. Det gælder for al kriminalitet, og det har ikke så meget at gøre med, at man er retslig patient, det gælder for os alle sammen:

»Uklarhed om bolig, uklarhed om indtægt, eller en kompliceret rusmiddelproblematik er noget, der har betydning for, om også du og jeg kunne være i risiko for at begå kriminalitet,« siger hun.

## Ønsker, drømme og muligheder

Mange informanter beskriver, hvordan det er vigtigt for dem at blive mødt som et menneske og ikke som en diagnose eller dom. I 'Drømme og muligheder', som er en undersøgelse med retspsykiatriske patienter, stilles det spørgsmål til dem, der deltog om 'hvad er det gode forløb for dig?' Og som en sagde, så er det, når der bliver lyttet rigtig meget. Så det er vigtigt, at der bliver lyttet, og at man bliver mødt i øjenhøjde.

»Jeg tror, at retslige patienter ligner alle mulige andre patienter, der synes, at relationer er noget af det vigtige, også relationer til de professionelle. Om man for eksempel bliver mødt med respekt og ligeværd,« siger Jette Møllerhøj.

Hvis du vil læse mere om behandlingsdomme i retspsykiatrien kan du gøre det på side 10.

Du kan også læse om mentalundersøgelser på side 29.



# Den Grønne

## Dag- og aftenskole for psykisk sårbare

Den Grønne Dag- og Aftenskole er en skole for dig, der er psykisk sårbar eller har en psykisk lidelse.

Vi har i 33 år været et frirum til at udfolde sig og lære i fællesskab med ligesindede.

Lige nu har vi blandt andet hold i stavgang, billedkunst, grafik, syning og Drift & Kommunikation (højest 8 deltagere pr. hold) med plads til forskellige niveauer og behov.

Underviserne er tålmodige og veluddannede inden for deres fag. Der er god og tryk stemning til at lære nyt eller genopfriske dét, du tidligere har lært.

Gratis prøvetime på alle hold. Mulighed for frivilligt arbejde efter interesser.

Adresse: Øster Søgade 98, kld. 2100 Kbh. Ø  
Telefon: 35 38 65 80 (man, tirs, tors og fredag kl. 10 - 13)  
E-mail: dg@nypost.dk  
Facebook: Den Grønne Dag- og Aftenskole ved Søerne  
Instagram: dg\_kbh  
Hjemmeside med priser og hold: den-groenne.dk



## Kør foråret i møde på en velsmurt cykel

Mamma Mia har fået et fint cykelværksted, hvor man kan få støtte til at servicere sin cykel.

Vi kan støtte med de mest almindelige små reparationer af din cykel - lapning, ny kæde, smøring og så videre.

Vi har et lille lager af reservedele, som man kan købe til indkøbspris.

Hvis det lyder som noget du kunne have brug for så ring til Mamma Mia og spørg efter Rasmus, så laver vi en aftale.



Mamma Mia • Utterslev Torv 30 • 2400 Kbh. NV • Tlf.: 60 55 56 01 • www.mmnv.dk

# Quiz

Drømmer androider om elektriske får? Jeg ved det ikke, men jeg ved at den 20. maj er FN's internationale bi-dag, og findes der en bedre anledning til at teste, hvor meget I, kære læsere, egentlig går rundt og ved om bier? Jeg tror det ikke. Dette er bi-quizen! God fornøjelse.

## 1. Vi skal have et overblik; hvor mange forskellige arter bier findes der i den danske natur?

1. Ca. 59-87
2. Ca. 161-191
3. Ca. 244-288

## 2. Den mest almindelige bi, honningbien, lever ikke længere vildt i den danske natur. Hvad gjorde kål på de vilde honningbier i Danmark?

1. De snyltende varroamider, der gør skade på honningbiernes yngel og spreder virus.
2. De vilde bier blev simpelthen udkonkurreret af biavlernes bistader.
3. Mangel på uberørt natur, som følge af landbrugets overopdyrkning.

## 3. Hvad er i øvrigt honningbiens latinske navn?

1. Sipa fillemare
2. Apis mellifera
3. Fera melliapsi

## 4. Hvor mange honningbier er der i Danmark?

1. Cirka 60 millioner
2. Cirka 600 millioner
3. Cirka 6 milliarder

## 5. Er du nogensinde blevet stukket af en bi? Mange vil nok svare ja, men har sandsynligvis forvekslet hvepsen med en bi. Bier stikker nemlig kun i yderste nødtilfælde, da det samtidig koster dem livet. Ydermere er det kun en af bistadets beboere, der har en brod, men hvilken?

1. Hanbien (dronen)
2. Hunbien (arbejderen)
3. Dronningen

## 6. Hvilken ekstra sans bruger honningbier, når de for eksempel bygger vokstavler i mørke?

1. Magnetisk sans (evnen til at sanse magnetiske felter)
2. Termisk synssans (evnen til at se varmekilder)
3. Lufttryksans (evnen til at sanse forskelle i lufttryk)

## 7. I et gennemsnitligt bistade vil der normalt være omkring 60.000 bier, men hvor meget honning kan sådan en familie nå at producere i løbet af en sæson?

1. Cirka 10 kilo
2. Cirka 25 kilo
3. Cirka 50 kilo

## 8. Har du nogensinde haft *Flight of the Bumblebee/Humblebiens flugt* som ringetone? Muligvis, men hvad hedder komponisten bag melodien?

1. Nikolai Rimsky-Korsakov (1844 - 1908)
2. Dmitrij Sjostakovitj (1906 - 1975)
3. Pjotr Ilitj Tjajkovskij (1840 - 1893)

## 9. Kan du huske animationsfilmen *Bee Movie* fra 2007? Hvad var filmens danske undertitel?

1. *Bee Movie - Halløj i bikuben*
2. *Bee Movie - Dronernes hævn*
3. *Bee Movie - Det store honningkomplot*

## 10. Hvad er anden linje i børnesangen *Sur, sur, sur, lille bi omkring* (altså første linje efter det indledende "Sur, sur...")?

1. "Sug den søde, søde honning"
2. "Frygt ej for de vilde drenge"
3. "Sid i blomsten som en dronning"

Svarene findes på bagsiden



# & tværs

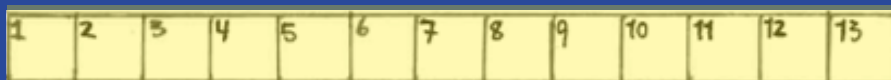
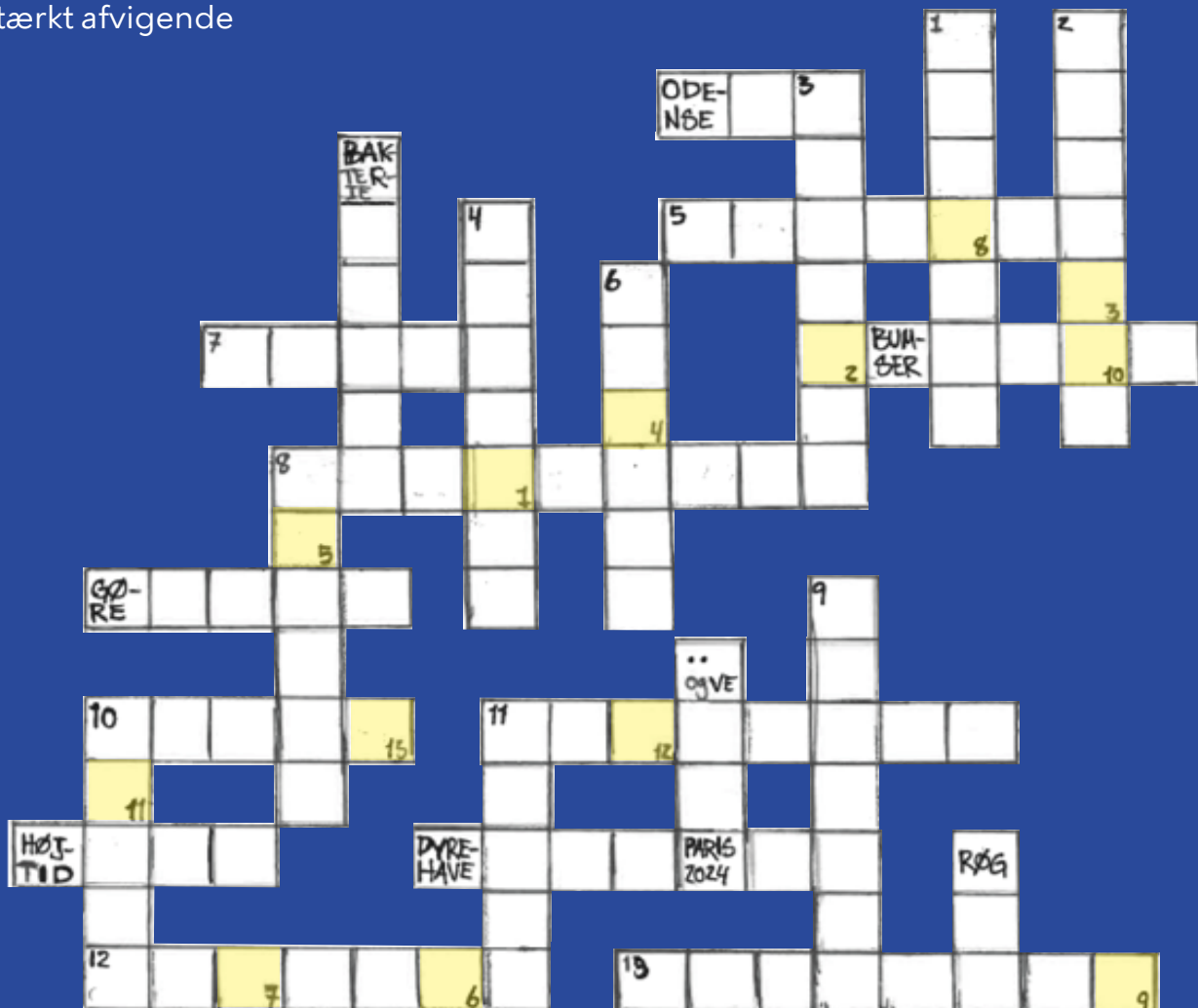
Som noget nyt, vil den klassiske Gloriaquiz fremover blive suppleret af et krydsord, der har samme tema som månedens quiz. Vi kalder det Quiz & tværs. God fornøjelse!

## Ned

- 1 Maniodepressiv
- 2 Støtte
- 3 Flerstyrkeglas
- 4 Medvirke
- 6 Muskel
- 8 Improviseret udendørs natteleje
- 9 Mindre rolle
- 10 Andet arbejde
- 11 Stærkt afvigende

## Over

- 5 Regnbue og Band
- 7 Adverbier
- 8 To parter
- 10 Vedlagt dokument
- 11 Med begge ører
- 12 Inde i kraniet
- 13 NPC



# Retspsykiatrien behandler kriminelle med psykisk sygdom

I Danmark hører man jævnligt om psykisk syge, der begår kriminalitet og ender i retspsykiatrien, men hvad gør vi i samfundet for at hjælpe psykisk syge kriminelle, så de får det bedre og ikke begår kriminalitet igen, når de ikke længere er i retspsykiatrien.

Af Christina Andersen

**E**r du psykisk syg og har begået kriminalitet, kan du blive idømt en psykiatrisk særforanstaltning i stedet for at blive straffet ved at komme i fængsel. En psykiatrisk særforanstaltning er en foranstaltning som en person, der har begået kriminalitet idømmes, hvis vedkommende var utilregnelig i gerningsøjeblikket. Da det ikke er en straf, er den dømte patient og ikke indsat.

## Retspsykiatri

Retspsykiatrien er ikke et speciale i Danmark, som det er i andre lande. Man kan ikke uddanne sig specielt til det, men man kan tage kurser indenfor det. Ifølge Per Balling, cheflæge ved Afdeling for retspsykiatri i Region Sjælland, behandles psykisk syge borgere, der har begået kriminalitet i retspsykiatrien og i psykiatrien. Den psykisk syge borger bliver ikke straffet, idet den psykisk syge regnes for utilregnelig i gerningsøjeblikket, ifølge regler i Danmark, og er derfor ikke strafegnet.

»Vi behandler psykisk syge patienter, der har begået kriminalitet. Det er sådan i Danmark, at der er regler for, at hvis man er utilregnelig i gerningsøjeblikket, eller i en tilstand meget tæt derpå, bliver man ikke idømt en straf. Man er stadig skyldig. Man er ikke strafegnet, men straffri. I stedet for straf kan man blive idømt en psykiatrisk særforanstaltning. Grunden til at man kan blive dømt til en psykiatrisk særforanstaltning er, at man siger, at hvis det er en sygdom, skal man have behandling, fordi så er risikoen for kriminalitet væsentlig reduceret, hvis man bliver behandlet,« fortæller Per Balling.

Før man kan bedømme, om en borger skal have en psykiatrisk særforanstaltning, skal der foretages en mentalundersøgelse.

## Mentalundersøgelse

En mentalundersøgelse er den mest omfangsrige undersøgelse, man bliver underlagt i psykiatrien, og den bruges til at finde ud af om borgeren opfylder nogle af de paragraffer der er i straffeloven. For eksempel om man er utilregnelig i gerningsøjeblikket, eller om man har nogle psykiske svækkelser.

»Det er den grundigste undersøgelse, man kan blive underlagt i psykiatrien. En undersøgelse af hvordan en borgers liv har været fra starten af,« fortæller Per Balling. »Ud fra det skal vi, lægerne, give en anbefaling om en psykiatrisk særforanstaltning vil være bedre end straf,« fortsætter han.

## Tre typer psykiatriske særforanstaltninger

Der findes tre typer psykiatriske særforanstaltninger. A, B og C særforanstaltninger samt den mest voldsomme dom, som også er en A-dom, hvor man dømmes til anbringelse på Sikringen ved Slagelse.

Ved helt milde former for kriminalitet kan man idømmes en C-foranstaltning, som er en dom til ambulant behandling med mulighed for indlæggelse.

»I den helt lette ende kan man give dem en ambulant behandling med mulighed for indlæggelse. Det vil sige, man starter med at møde op i distriktspsykiatrien. Der ligger jo lidt det i den særforanstaltning, at man jo ikke har begået særlig alvorlig

## TEMA

kriminalitet, og måske tænker dommeren også, at der er udsigt til, at den pågældende borger gerne vil samarbejde, så en ambulans behandlingsdom med indlæggelse ved behov vil være relevant,« fortæller Per Balling.

### **B-særforanstaltning behandlingsdom**

Ved behandlingsdom skal man indlægges som det første. Derefter indkaldes man til møde med en psykiater, som sammen med borgeren skal blive enige om, at der er en psykisk sygdom, der skal behandles. Erkender borgeren, at borgeren er psykisk syg, igangsættes behandlingen, som oftest er medicinsk behandling. Når borgeren får det bedre, kan vedkommende blive udskrevet til ambulans behandling.

»Man bliver sat i behandling, og når man så har en god effekt af behandlingen, man fremstår stabil og har et sted at bo, så kan man blive udskrevet til en ambulans kontakt til psykiatrien med en behandlingsansvarlig overlæge, der skal se dig med faste intervaller. Og det varer så lang tid dommen varer,« fortæller Per Balling.

### **A-særforanstaltning anbringelsesdom**

Har en person begået alvorlig kriminalitet og er svært psykisk syg idømmes vedkommende en A-særforanstaltning, som er en anbringelsesdom, hvor vedkommende dømmes til at bo på en psykiatrisk afdeling. Det kan for eksempel være på Sankt Hans i Roskilde, hvor patienter, som er i Region Hovedstaden, kommer hen.

### **Dom til anbringelse på sikringen i Slagelse**

Den mest voldsomme A-særforanstaltning er dom til anbringelse på Sikringen i Slagelse. Afdelingen er en landsafdeling, hvilket vil sige at dømte fra hele landet kommer derhen, hvis de bliver dømt til det. De dømte kan for eksempel have begået mord og nogle dømte ender med at blive der resten af deres liv.

»Det er ikke til at sige, hvor lang tid man har behov for at være der, og hvis man ikke får det væsentligt bedre af medicin, så kan de dømte risikere at skulle være der resten af deres dage,« fortæller Per Balling.

Ved alle typer psykiatriske særforanstaltninger er det overlægen, der er den behandlingsansvarlige - også ved misbrug.

»Det vil sige, får man en hvilken som helst psykiatrisk særforanstaltning er det overlægen, der er behandlingsansvarlig, og det er også overlægens ansvar, at man får behandling for sit misbrug,« fortæller Per Balling.

### **Ophævelse af dom**

Er man idømt en psykiatrisk særforanstaltning kan man søge hos statsadvokaten om at få ophævet sin dom før den er afsluttet. Det kan man tidligst gøre efter et halvt år.

»Når man har en psykiatrisk foranstaltningsdom, så er det at den enkelte sammen med sin bistandsværg, som man får tildelt ved en psykiatrisk særforanstaltning, der kan søge om at få den psykiatriske særforanstaltning ophævet,« fortæller Per Balling, »Det søger man om hos statsadvokaten og statsadvokaten spørger overlægen om, hvordan det ser ud fra overlægens perspektiv,« fortæller Per Balling videre.

Hvis overlægen siger god for det, vil en dommer vurdere om særforanstaltningen kan ophæves.

Får man afslag kan man søge igen et halvt år efter den seneste kendelse. Får man igen afslag, kan man søge efter et halvt år igen. På den måde kan man søge om at få særforanstaltningen ophævet hvert halve år efter seneste kendelse indtil, man får dommen ophævet eller dommen er afsluttet.

Hvis du vil læse mere om, hvad en mentalundersøgelse er, kan du gøre det på side 28.

# Find Din Ro

Find Din Ro er et kursus, hvor du bliver præsenteret for forskellige måder at finde ro på.

Kurset er inspireret af mindfulness og indeholder kreative, kropslige og sanselige øvelser, der alle kan hjælpe dig med at finde eller genfinde din ro.

Vi vil som oftest tage ud i naturen og gøre brug af de skønne muligheder vores nærliggende natur tilbyder.

**Vi mødes torsdage klokken 10.30-13.00.  
Første gang er d. 23. maj og kurset løber over seks gange.**

Kontakt Kompasset på tlf. 40493247 eller kom forbi os og hør mere.

**Tilmeldingsfrist er d. 16. Maj.**

Grafik: Colourboxid #1763906.



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • [kompasset@kk.dk](mailto:kompasset@kk.dk)

## Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig forårssemestret
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- 35 fag, boglige og kreative
- Små, trygge hold
- Du kan købe et dejligt måltid 4 gange om ugen
- Følg os på Facebook eller se mere på [www.lsfv.dk](http://www.lsfv.dk)



Lille  
**SKOLE  
for  
VOKSNE**



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

# Aktivitetsskælnørder

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i maj

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under  
Aktiviteter med brugerbetaling



Lige til at  
tage ud og  
hænge op!

## Glorias kommende tema

Magasintema den 3. juni  
Fællesskab

Magasintema den 1. juli  
Annonceudgave

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



# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## Kompasset

### Ligger på Amager

#### Mandage

- 9.30-12.30: Vær med i køkkenet
- 10.00-11.00: Blid bevægelse
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning
- 13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi
- 13.30-16.00: Kursus: Lær at tackle angst og depression ●
- 14:00-16:00: NADA café - øreakupunktur

#### Tirsdage

- 10.00-12.00: Grønne fingre - potteplantepasning
- 10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●
- 12.30-15.00: Brætspilscafé
- 13.30-15.00: Kursus i social færdighedstræning. ●
- 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

- 9.30-12.00: Vær med i køkkenet
- 9.45-10.30: Blid bevægelse og afspænding
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 10.30-13.00: Kursus: Find din ro. Første gang 23. maj ●
- 10.30-14.00: NaTur for alle, én gang om måneden
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum
- 14.00-16.00: NADA café - øreakupunktur

#### Fredage

- 9.30-12.00: Vær med i køkkenet ●
- 10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●
- 10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur
- 12.00-13.30: Fællesspisning og fællesmøde
- 12.30-15.00: Det kreative hjørne
- 13.30-14.30: Open gym

#### 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

#### Tirsdage

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning
- 10.00-11.30: NADA
- 10.00-12.00: Læderværksted
- 12.30-13.30: Bevægelse og afspænding
- 13.45-14.45: Yoga

#### Onsdage

- 12.00-14.00: Selvværds kursus
- 13.00-15.00: 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

- 09.30-11.00: Gåtur
- 10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
- 10.00-14.00: Køkkenforløb
- 13.00-15.00: Fotokursus
- 13.00-15.00: Stemmeværkerforløb.

#### Fredage

- 09.30-11.30: Åben café
- 10.00-12.00: Musikforløb
- 13.00-15.00: Angstkursus

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## Fredage

14.00-15.00: Fællessang

## 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

15.00-16.00: NADA

18.00-19.30: Fællesspisning

17.00-18.00: 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

14.00-16.00: Musik - Samspil i salen

15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.

Ring for info

16.00-19.00: Fællesspisning

17.30-18.30: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

## Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Madkursus

13.00-15.00: Temasport: Fodbold med Nørrebro United

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. Frivillige fra Røde Kors holder aftenåbent i huset.

## Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad

10.00-12.00: Nada

10.30-12.00: Gruppeforløb om Maskinrummet ●

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Krea - linoleumstryk

14.00-15.00: Lyt og læse 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: 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 MAJ

## Ottilia

Ligger i Valby

### Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

10.00-12.00: Mindfulnessforløb.

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

### Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

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

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 7. maj klokken 11.00: Yoga

Den 14. maj klokken 11.00: Yoga

Den 21. maj klokken 11.00: Yoga

Den 28. maj klokken 11.00: Yoga

### Onsdage

Den 8. maj klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning

Den 8. maj klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 15. maj klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 22. maj klokken 11.00: Vi laver insekthotel

Den 22. maj klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 29. maj klokken 11.00: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

### NB:

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

## Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

### Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

### Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

13.00-14.30: Kageværksted ●

### Torsdage

10.00-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●

### Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

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

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

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

● Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

## ASPA

Ligger på Nørrebro

### Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
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) ●  
10.00-13.00: Struktureret samværstilbud ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.30-14: Motion og mental trivsel (foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●  
10.45-12.30: Kulturgruppe ● ●  
13.00-15.00: Nysgerrig i mødet med dig selv (samtalegruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●  
14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●  
15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●  
16.00-18.00: Krea-café ●

### Onsdage

09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-13.00: It-undervisning ● ●  
10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ● 10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
11.15-12.15: Hørspilsgruppe ●  
11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●  
14.00-16.00: Skak ●  
14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

### Torsdage

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

13.00-15.00: Skovbad med Janni..

Afholdes med løbende optag ●

14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

15.30-20.00: Torsdagscafé ●

15.00-18.00: IT-salon ●

16.00-19.00: Strikke-gruppe ●

### Fredage

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

### Lørdage

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

### Søndage

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

### NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling.

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

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

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

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## 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  
17.30-18.15: Linedans. **Tredje mandag i måneden**

### Tirsdage

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

### Onsdage

14.00-17.30: Vi laver aftensmad  
16.00-18.00: Massage. Onsdage i ulige uger ●  
17.30: Fællesspisning

### Torsdage

10.00-15.30: NADA  
11.00-12.00: Samtale Café  
13.00-13.30: Fællessang  
13.30-15.30: NABOs Sociale Have  
14.00-15.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**

### Fredage

11.00-13.00: Socialrådgivning  
13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

### Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves



# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## Mamma Mia

Ligger på Utteslev Torv  
i København NV

### Mandage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: 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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

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

### Onsdage

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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Gåture i lokalområdet

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

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

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 MAJ

## 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: Planlæg din uge

16.00-20.00: Grøn mad til solo og gæster. ●

### Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA-café

13.30-15.30: Kursus 'Minrecovery og hverdagsmestring',  
løbende optag

### Fredage

9.30-11.00: Kursus om søvn. Opstart fredag den 31. maj ●

13.00-14.30: Kursus om ADHD. Opstart fredag den 17.  
maj ●

● Tilmelding kræves

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## Muhabet

Ligger på Nørrebro

### Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-16.00: Smykkeværksted

14.30-15.15: Fælles frokost

15.00-17.00: Kvindegymnastik

### 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

13.30-16.00: NADA-behandling

### Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.15-14.30: Svømning

14.30-15.15: Fælles frokost

### Torsdage

10.30-12.30 Træning og yoga

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

12.15-14.30: Svømning

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 maj:

Den 7. maj: Naturpark Amager – Fugletur med fugleekspert Troels

Den 14. maj: Udflugt – Jesuskirken i Carlsberg Byen

Den 21. maj: Naturpark Amager – Fisketur ved Slusen

Den 29. maj: Udflugt – Vor Frelsers Kirke og Operapark

### Særlige arrangementer i maj:

Den 17. maj klokken 17.30- 21.00: Drømmeklubben

### Særlige arrangementer i maj:

Den 26. maj klokken 16.00-20.00: Kvindefest

Den 31. maj klokken 17.00-20.00: Caféaften

### Lukninger i maj:

9., 10. og 20 maj.

### NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

### Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

#### Mandage

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

#### Tirsdage

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 10.00-12.00 Samfund og aktualitet. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45 Skriveværksted
- 12.45-14.45 Matematik - lær at regne. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang. **Kan oprettes**
- 15.00-17.00 Kreativt værksted/syning

#### Onsdage

- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Yoga for alle
- 10.00-12.00 Spansk for begyndere. **Kan oprettes**
- 10.00-12.00: Danmarks historie. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 15.00-17.00 Tegning og maling

#### Torsdage

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00 Kunsthistorie
- 10.00-12.00: Religion og livsanskuelse
- 12.45-14.45 Dansk
- 12.45-14.45 Kultur og historie
- 12.45-14.45 Tysk for fortsættere
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning

#### Fredage

- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Tysk for begyndere
- 10.00-12.00: Broderiworkshop. **4 gange, startede 5. april. pris 200/300 kr.**
- 12.45-14.45 Film. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

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

#### NB:

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

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

## ASPA

Ligger på Nørrebro

#### Mandage

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

#### Onsdage

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

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

● ASPA Griffenfeldsgade

# AKTIVITETSKALENDER FOR MAJ

## 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**

10.30-13.00: Stavgang  
11.30-14.30: Billedkunst  
15.00-17.30: Filosofi – kendte filosoffer

#### **Onsdag**

11.00-13.30: Filosofi – menneskesyn  
14.00-16.30: Hverdags-IT

#### **Torsdag**

10.45-13.15: Skriveværksted  
13.30-16.30 Grafik. **Ledige pladser**

#### **Fredag**

10.30-13.00: Drift, kommunikation og markedsføring/  
kontorskole. **Ledige pladser**  
13.00-15.30: 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 MAJ

## 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](http://www.aftenskolenfh.dk)

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

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

## 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](http://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 09.30 - 16.00  
Onsdag 12.00 - 16.00  
Torsdag 09.30 - 16.00  
Fredag 09.30 - 16.00

**Caféens åbningstider:**

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

### 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- tensskole

Østersøgade 98 kld.  
2100 København Ø  
Tlf.: 35 38 65 80  
Mail: [dg@nypost.dk](mailto: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.  
27270 Vanløse  
Tlf.: 24 92 45 03

#### Tlf.tid:

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

#### Åbningstider:

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

### Ottilia

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

#### Åbningstider:

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

### ASPA

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

#### Åbningstider:

Mandag 10.00 - 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.: 35 30 17 26

#### Åbningstider

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

Weekendfællesskabet (18-35 år)  
Fredag: 17.00-21.30  
Lørdag: 16.00-21.30  
Søndag: 13.00-19.00

### Ungehus Cph

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

#### Åbningstider:

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

### Pinta

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

#### Åbningstider:

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

### Muhabet

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

[muhabet@muhabet.dk](mailto:muhabet@muhabet.dk)

#### Åbningstider:

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

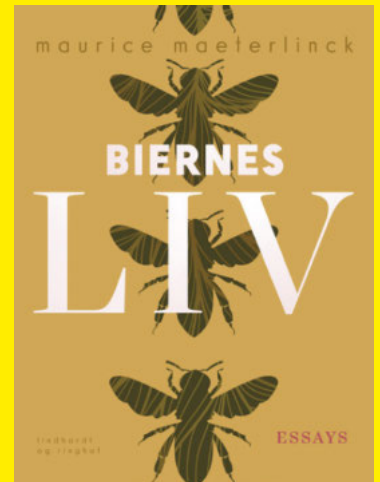
## TEMAET I KULTUREN

Temaet i kulturen er der, hvor du, i magasinet Gloria, kan få tema-relevante anbefalinger fra kulturens verden. I denne måned bliver det dog lidt anderledes, end det plejer, for jeg har nemlig fået bier på hjernen! Det er der kommet tre stærke anbefalinger ud af.

Af Jesper Thorlund Nielsen

### ***Biernes liv* af Maurice Maeterlinck**

Denne måneds første anbefaling er en første i mere end én forstand. For så vidt jeg ved, er det første gang, jeg anbefaler en bog af en nobelprisvinder – hvad behager! Belgiske Maurice Maeterlinck (1862-1949) vandt nobelprisen i litteratur i 1911, men vil formentlig være et ukendt navn for langt de fleste læsere i dag. Hans forfatterskab har dog oplevet en betydelig renæssance de seneste år, særligt hans essays om naturen, herunder *Biernes liv*, finder mange interessante i takt med, at der i disse år er et generelt stigende fokus på vores forhold til miljøet og naturen. Selvom *Biernes liv* blev genudgivet i 2020, er oversættelsen til dansk helt tilbage fra 1901, så du skal som læser være beredt på, at det bedagede sprog, og den ret knudrede skrivestil, kræver en del tilvænning. *Biernes liv* er udgivet på Lindhard & Ringhof i 2020 og kan lånes på dit lokale bibliotek, eller som e-bog på eReolen.



### ***Bierne i vores baghave* af Martin Dohrn og David Allen**

Da hele verden, mere eller mindre, var lukket ned under coronavirus-pandemien, begyndte den erfarne britiske naturfotograf Martin Dohrn at rette sit kamera mod de vilde bier i sin lille byhave. Som der står i DR's programbeskrivelse: 'Her opdager han en utrolig mangfoldighed - fra kæmpe humlebier til saksebier. Kom med ind i en skjult verden, som findes overalt, og mød de mange forskellige arter og personligheder, der findes i den mangfoldige insektfamilie.' Det lyder da meget godt, gør det ikke? Personligt synes jeg, at den implicite erkendelse i dokumentarfilmen af, at naturen ikke er noget, der er langt væk, men tværtimod noget der hele tiden er nærværende - sågar en del af os - er velgørende.

*Bierne i vores baghave* (*My Garden of a Thousand Bees*) er fra 2021, er af 51 minutters varighed, og kan ses ganske gratis på DRTV.



### ***Vildspor - En hånd til de vilde bier* af Radio4**

Radio4's naturprogram *Vildspor* blev sendt for sidste gang den 30. marts (hvorefter et helt nyt naturprogram, med Sebastian Klein og Alexander Holm, kaldet *Det billige skidt*, har taget over). Heldigvis er internettet en ting, og således kan man stadig høre det 1 time og 45 minutter lange program *En hånd til de vilde bier*, hvis man altså vælger at følge denne måneds sidste anbefaling. Værten, Rasmus Ejrnæs, kommer i afsnittet vidt omkring og taler med en lang række eksperter om de vilde biers levevilkår i den danske natur. Lyt med og bliv klogere på hvilke udfordringer vores vingede venner står overfor, og hvordan vi kan hjælpe dem til at trives. *Vildspor - En hånd til de vilde bier* blev sendt første gang den 7. maj 2022 på Radio4, og kan nu høres på Radio4's hjemmeside eller som podcast på for eksempel Spotify.



# Hvad er mentalundersøgelser?

Hvad er en mentalundersøgelse, og hvordan foregår det egentlig? Glorias podcast har besøgt Mette Brandt Christensen, som er speciallæge i psykiatri, Ph.d., overlæge på Retspsykiatrisk afdeling i Region Hovedstaden og forfatter. Hun har fortalt os lidt om mentalundersøgelser i retspsykiatrien.

Af Ditte Marie Ingemann

**E**n mentalundersøgelse er kort fortalt en tværfaglig psykiatrisk undersøgelse, der bliver foretaget i retspsykiatrien, når der er mistanke om, at en sigtet kriminel er psykisk syg i en grad, der eventuelt kan påvirke strafftypen.

## Hvorfor laver man mentalundersøgelser?

Mentalundersøgelser bliver foretaget, hvis anklager eller domstolen har brug for en psykiatrisk vurdering, for at finde frem til den rette dom i straffesager. Hvis man vurderer, at det er mest hensigtsmæssigt, eller det er den bedste løsning for at forebygge ny kriminalitet, kan man få det, der hedder en behandlingsdom. En behandlingsdom kan se forskellig ud. I nogle tilfælde bliver man indlagt på psykiatrisk afdeling, og i andre tilfælde bliver man behandlet ambulant. Så for at svare på spørgsmålet 'hvorfor?', forklarer Mette Brandt Christensen:

»for at udskille den lille gruppe af alle de kriminelle, som ikke skal have almindelig straf.«

Selvom denne gruppe er straffri, har samfundet brug for at sikre, at de ikke kommer ud i ny kriminalitet. For at forebygge dette, vil de blive idømt en behandlingsdom, så den psykisk syge kriminelle skal være under psykiatrisk behandling.

Det er domstolen, der beslutter rammerne for dommens afsoning, for som sagt er der ganske særlige tilfælde, hvor kriminelle kan blive kendt fri fra straf:

»den danske straffelov har en enkelt paragraf,

som taler om, at man kan blive straffri, hvis man på gerningstiden har været utilregnelig på grund af sindssygdom – det hedder også psykotisk på nudansk – eller psykisk udviklingshæmning,« fortæller Mette Brandt Christensen.

Ved ambulant behandling kan man altså bo i sit eget private hjem med krav om at møde til ambulant psykiatrisk behandling. En behandlingsdom med ambulant behandling bliver dog i de fleste tilfælde kombineret med psykiatriske indlæggelser, hvis patientens psykiske tilstand forværres, eller hvis deres behandlere af anden årsag vurderer, at der i en periode er øget risiko, for at de begår ny kriminalitet.

## Hvem får lavet mentalundersøgelser?

Folk, der i forvejen har kendt psykisk sygdom, bliver for det meste altid mentalundersøgt. Der er nogle lidelser, der går igen, fortæller Mette Brandt Christensen:

»Op mod to tredjedele, der får anbefalet behandlingsdom, har en form for psykose - ofte skizofreni,« siger hun.

Andre diagnoser kan dog også udløse mentalundersøgelse og eventuelt behandlingsdom, hvis det vurderes, at det kan forhindre den sigtede i at begå fremtidig kriminalitet. Det kan for eksempel være PTSD, personlighedsforstyrrelser, ADHD og tvangslidelser – men da de diagnoser ikke egentlig definerer én, som dét man kalder sindssyg, vil man som regel få almindelig fængselsstraf, hvis man begår kriminalitet igen, for ifølge Mette



## TEMA

Brandt Christensen er de bevidste om, hvad de har gjort:

»De ved, hvad de gør, og de er ansvarlige for deres handlinger,« siger hun..

### **Hvornår laver man mentalundersøgelser?**

Kriminalforsorgen har en instruks om at indhente mentalundersøgelser, hvis der er oplysninger om, at en sigtet for en kriminel gerning er psykisk syg eller udviklingshæmmet.

»Hvis den sigtede tidligere har været i kontakt med hospitalspsykiatrien, vil man ofte blive undersøgt alene af dén grund,« fortæller Mette Brandt Christensen.

Der er desuden visse typer af særligt grov kriminalitet, der også for det meste udløser en mentalundersøgelse. Det kan blandt andet være drab, drabsforsøg, meget grov vold, ildspåsættelse, grov voldtægt og overgreb mod børn.

### **Hvordan laver man en mentalundersøgelse?**

De mentalundersøgelser, der bliver foretaget foregår som regel ambulant. Det vil sige, at den sigtede selv skal møde i en af landets 4 retspsykiatriske klinikker cirka fem-seks gange, for at snakke med psykiatere, psykologer og socialrådgivere og for at få foretaget nogle psykologiske tests:

»Hovedopgaven for mig, hvis jeg nu var psykiateren på sådan en mentalundersøgelse, det er at beskrive den sigtedes psykiske tilstand på undersøgelsestidspunktet, men også komme med en vurdering af, hvordan den psykiske tilstand var på gerningstidspunktet,« forklarer Mette Brandt Christensen.

Under ambulant undersøgelse kan man enten være på fri fod, eller være i fængsel imens. Dommeren kan dog i sjældne tilfælde bestemme, at den sigtede bliver indlagt på psykiatrisk afdeling – typisk med en varighed på seks-otte uger – til observation, hvis det vurderes, at det ikke er muligt at foretage undersøgelsen ambulant.

Der er faktisk ikke konkrete registrerede tal på hvor mange mentalundersøgelser der bliver lavet under indlæggelse, og de indgår heller ikke i de cirka 1.500 registrerede mentalundersøgelser, man laver om året. Mette Brandt Christensen giver dog et skøn, og hun mener at det er max 100 undersøgelser årligt, der bliver foretaget under indlæggelse.

Der bliver i Danmark årligt lavet cirka 1.500 mentalundersøgelser, og op mod 85% af patienter i retspsykiatrien er mænd, hvilket kan lyde af meget. Mette Brandt Christensen fortæller dog, at kun cirka 5-7% kriminelle der er i fængsel er kvinder, men at de alligevel udgør omkring

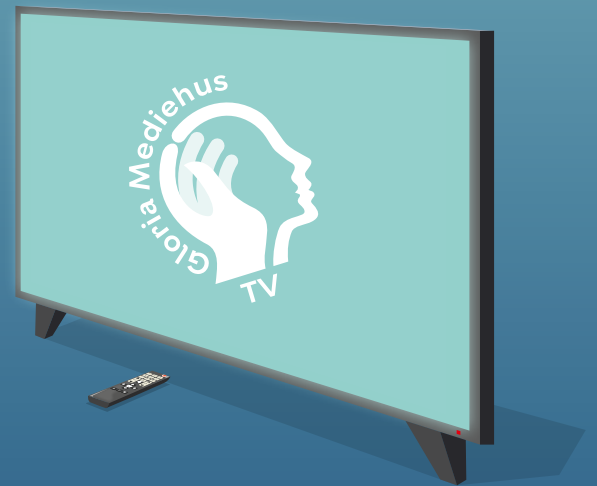
Følg nyhederne på

# GLORIA TV

Se med når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 14:00. I nyhederne finder du indslag, kommentarer og informationer om stort og småt inden for den københavnske- og danske socialpsykiatri.

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

Du finder TV-kanalens nyheder samt interviews og andet indhold på Gloria Mediehus' Facebookside:  
Gloria Mediehus



Lyt med på

# GLORIAS PODCAST

Lyt med når Glorias Podcast dykker ned i spændende emner.

Hør psykolog og formand for Angstforeningen, Carsten Juul, fortælle om den meta-kognitiv terapi i behandlingen af angst.

Du kan også blive klogere på, hvad det kan gøre ved ens seksuelle og intime liv, når man har en psykisk lidelse og tager psykofarmaka.

Glorias Podcast taler med professor og overlæge ved Sexologisk Klinik Annamaria Giraldi.

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

Vi høres ved.



# Vil du have din kunst, digt eller tegning i Glorias magasin?

**Fra juni måned er det muligt at bidrage med kunstnerisk indhold til Gloria. Så du har nu mulighed for at få dit digt, kunstværk, tegning og lignende med i Gloria Magasinet.**

**Hver måned udvælges et frivilligt kunstnerisk bidrag, som kommer med i Gloria Magasinet. På den måde kan flere bidrage til Gloria Magasin til glæde for alle dets læsere.**

**Bliver dit kunstværk udvalgt, vil du vil blive krediteret med fulde navn, når du indsender indhold, der kommer med i Gloria.**

**Gloria forbeholder sig også retten til at redigere indholdets layout, hvis det skønnes nødvendigt for at tilpasse indholdet til magasinet formater og retningslinjer.**

**Der er dermed heller ingen garanti for, at dit bidrag kommer med i magasinet, da vi har et begrænset antal sider til rådighed, men vi værdsætter det stadig.**

**Du får besked om, hvornår dit bidrag kommer med, såfremt det bliver udvalgt.**

**Er man annoncør, er det naturligvis stadig muligt at få sine annoncer med i magasinet som hidtil.**

**Det er ikke muligt at bidrage med journalistisk indhold til magasinet.**

**På den første side i magasinet nederst til venstre, kan du se, hvornår du senest skal sende dit bidrag til os hver måned på [Gloria@kk.dk](mailto:Gloria@kk.dk)**

**Så tøv ikke med at sende din kunst vores vej, det kan være, det er dit værk, der kommer med fra juni måneds magasin.**

**Vi glæder os til at se og læse jeres flotte bidrag!**

# Lyspunkter i livet med psykisk sygdom

Jessica Lauritzen har diagnosen paranoid skizofreni og har i lang tid levet i en boble. Hun har derfor søgt sociale fællesskaber i aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia for at få det bedre.

Af Jakob Marstrand Helsted

**P**å en tirsdag, en forårsdag i april, er varmen nærmest som på en sommerdag. Solens stråler brænder igennem en ellers overskyet himmel og træerne på den rolige gade, Kirsten Walthers Vej, er på kanten til at

sygdom ikke særlig meget, blandt andet fordi hun får den rigtige medicin. Dog synes hun godt, at det kan være angstprovokerende, når der er mange mennesker i trafikken eller i toget, eller hvis hun går alene hjem om natten.

## Jeg levede i en boble

Selvom Jessica Lauritzen har det godt i dag, så har det ikke altid været sådan:

»Jeg har levet i en boble førhen, hvor jeg var meget introvert, jeg gad ikke mennesker, og jeg levede i mit eget univers. Men nu er jeg kommet ud af boblen. Det er lidt sjovt,« siger Jessica Lauritzen og griner lidt.

Jessica Lauritzen har blandt andet fået gavn af den medicin, hun tager, og er derfor ikke tyngtet af sin sygdom på samme måde som tidligere. Men medicinen er ikke det eneste, der har gjort, at Jessica Lauritzen er kommet så langt, som hun er. Hun er nemlig blandt fire andre aktivitets- og samværstilbud bruger af Ottilia.

Jessica Lauritzen har været bruger af Ottilia i cirka to-tre år. Hun er der for at være social og for at møde andre mennesker, der måske har det på samme måde som hende selv. Men hun er der også for at få nogle nye input i sin hverdag.

Hun snakker blandt andet med de andre om arbejde eller hobbyer, og nogle gange snakker hun med de andre om sin sygdom:

»Når jeg har haft en øv-dag, fordi min sygdom har påvirket mig sådan, at jeg har fået angst eller tankemylder. Det snakker vi også om. Men der er det mere chill her, fordi folk er i det samme, og folk har selv noget at slås med,« siger Jessica Lauritzen.



Foto af Jakob Marstrand Helsted

*Jessica Lauritzen finder stor glæde ved at være på aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia, og det har hjulpet hende meget at komme der.*

springe ud. Her i Valby på sidevejen til den mere trafikerede Gammel Køge Landevej ligger aktivitets- og samværstilbuddet Ottilia. Her sidder Jessica Lauritzen og hygger sig med de andre brugere af Ottilia, som hun ofte gør.

Jessica Lauritzen er 31 år og har været i behandling i psykiatrien siden hun var 18 år. Og til trods for at hun har diagnosen paranoid skizofreni, befinder hun sig et godt sted i livet. I dag fylder hendes

## UDEN FOR TEMA

Foto af Jakob Marstrand Heisted



Når Jessica Lauritzen er på Ottilia, bruger hun blandt andet tid på at læse i diverse magasiner og aviser.

### Det giver mig en glæde

Jessica har kun positive ting at sige om at være på Ottilia:

»Det giver mig sådan en glæde, forstået på den måde, at jeg er glad for at komme her. Der er nogle søde og rare mennesker,« fortæller Jessica og tilføjer, at hun har styrket sine sociale kompetencer og for eksempel evnen til at smalltalke her på Ottilia.

Hun kan også godt lide at være på Ottilia, fordi det hjælper hende med at være sig selv:

»Her kan jeg bare være mig selv og acceptere at okay, jeg har nogle udfordringer, jeg har noget at slås med, men hvem her har ikke det?,« siger hun.

Jessica Lauritzen går ikke til nogle aktiviteter på Ottilia lige nu, men hun vil gerne snart starte på et hverdagskursus, som foregår på Ottilia, og et madlavningskursus, som foregår på et andet aktivitets- og samværstilbud ved navn Pinta. Det vil hun for at se, om hun kan få noget mere indhold i sin hverdag. Hun vil også gerne blive bedre til at lave sunde og nemme retter, der er mere simple end de større retter.

### At forstå sine drømme

Jessica har mere generelt en hobby, som hun er særligt glad for.

»Jeg tegner meget. Jeg har sådan en tegnedagbog derhjemme, hvor jeg tegner mine drømme. Det er lidt privat. Jeg viser det ikke til nogen. Jeg viser det kun til mig selv for at huske på drømmene. Jeg tegner hver morgen når jeg vågner. Jeg når lige at tegne sådan nogle skitser, imens jeg stadig kan huske, hvad jeg har drømt,« fortæller Jessica Lauritzen. Hun kigger somme tider på nogle billeder, der minder om drømmene, for at få inspiration til tegningerne.

### Arbejde styrker troen på sig selv

Udover at have sin gang på Ottilia og de andre samværstilbud, er Jessica Lauritzens hverdag præget af, at hun har fået et deltidsarbejde på et take away sted via Klapjob. Det har styrket hende meget til at tro mere på sig selv:

»Ja, jeg har fået et arbejde. Og det har jeg jo heller ikke haft førhen, fordi jeg har været meget sådan, at jeg ikke har troet nok på mig selv, for at sige det lige ud. Jeg føler, at mit liv førhen var sådan 'hvad skal der blive af mig'. Men så fik jeg så det her arbejde igennem Klapjob,« forklarer Jessica Lauritzen.

Jessica Lauritzen kan også godt lide at gå ture, blandt andet i Søndermarken, og det at høre musik eller podcast imens, motiverer hende meget til at komme ud:

»Det at gå en tur, og vejret er godt, og så høre musik eller podcast imens, er en af de små ting i livet jeg værdsætter. Og nu hvor vejret er blevet bedre, så skal jeg helt klart mere ud,« siger Jessica Lauritzen og kigger sig over skulderen ud ad vinduet.

### Et simpelt råd

Hvis Jessica Lauritzen skal komme med et råd til andre unge mennesker med psykiske sygdomme, så har hun en simpel men effektiv besked:

»Tro mere på dig selv. Man skal bare tro mere på sig selv og man kan godt, hvis man vil. Men det er selvfølgelig nemmere sagt end gjort, det ved jeg godt,« siger Jessica Lauritzen med gåpåmod i stemmen.



## 16 ugers naturhave-forløb i Pinta

Ønsker du at få hænderne i jorden og komme ud og sanse naturen? Så er naturhave-forløbet noget for dig.

Forløbet indeholder blandt andet:

- Dyrkning af grønsager og urter i vores drivhus
- Viden om vilde og spiselige planter
- Tørring af urter og fremstilling af urtesalt, te og cremer
- Mindfulness og nærvær i naturen
- Ture i bynaturen

Opstart i maj.

Kontakt Lise på 21 27 99 79.

Pinta • Skjulhøj allé 2, 2720 Valby • Tlf: 24 52 66 97 • Mail: LWOG@kk.dk

Foto: Lise fra Pinta

Foto: Anupam Mahapatra, Unsplash

## Angstkursus i Pinta

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 redskaber til bedre at kunne håndtere angsten. Hver gang vil vi lave kropslige øvelser, så du bliver klogere på kroppen og dens signaler således, at du forhåbentlig oplever kroppen som en hensigtsmæssig ressource.

Kurset er et lille hold på maksimum 8 deltagere og der lægges op til refleksion og erfaringsudveksling.

Fredage klokken 13-15 i Pinta. Skjulhøj allé 2. 2720 Vanløse

Hvis du vil vide mere eller tilmelde dig, så ring eller skriv til Lise på 21 27 99 79 eller på mail: P43s@kk.dk

Foto: Lise Gartmann



DIGT

# Alverdens vidner

illustration af Alice S. Lassen

Alle mennesker er vel 'kriminelle' i denne verden, selv når du ser ud af vinduet, er verden ond.

Måske er det spøgelser, men det gør ikke halv skade, at vi er så mærkelige.

Du laver fejl, jeg mener; du har problemer alle folk griner (er det så nemt at blive til grin, når det er nemt at lave fejl?).

Det er vel blandet andet derfor, at vi er 'kriminelle', før vi ved det.

Kig ud på verden, dine øjne nærmest klæber sig til noget vand, der ikke klæber sig fast.

Er det det, vi har at stole på, når alting skrider? Tiden går, jeg mener, behøver vi at kigge tilbage til fortiden, når alting er 'kriminelt' og mærkeligt?

Alle mennesker har en historie at fortælle, som andre kan se på dig, samtidigt med at du selv har en historie at fortælle. (Så er det ikke så mærkeligt, at vi alle på forhånd er 'stemplet')

Du selv gider ikke, og din fjende gider heller ikke at leve med disse omstændigheder.

Alle er enige, alle er enlige, vi er efterladt til os selv, som om der ingen verden var uden os selv.

Vi er ensomme, selvom der alligevel er problemer.

Behold dine problemer for dig selv, for vi er alligevel stemplet som sjove og 'kriminelle' i forvejen, mens tiden går.

Så er det ikke så mærkeligt, at vi blot er stemplet som alverdens vidner til det, der forgår i verden uden os.

Skrevet af  
Peter Kirk

**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 kl. 13-14:30.  
Første gang er 17. maj



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.

Café Rose • Hammelstrupvej 6, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 40 49 32 47 • caferose@kk.dk

