

Gloria

Gratis • april 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 4

Slip din diagnose

»De ting jeg kæmpede med for to eller fem år siden fylder så lidt, fordi jeg har fået hjælp til at lære at håndtere dem.

- Rune Jørgensen



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hjalte Biering
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen
Emily Fair Wilhardt

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: Rune Jørgensen
Forsidefoto: Emily Fair Wilhardt

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 6. maj er fredag den 5. april

Kære læser

En diagnose kan betyde mange ting.

Det kan være et brugbart redskab, en definition på en sygdom og en måde at forstå sig selv på.

Men for nogle kan det også ende med at være nær den eneste linse, man ser sig selv igennem. Denne måneds tema kredser om balancen mellem at styre sin diagnose som et redskab og lade den styre ens liv.

Så i dette april-nummer kan du blandt andet læse om Rune Jørgensen på side 4, der i sine 20'ere fik diagnosen skizotypi, som sidenhen har været et arbejdsredskab for ham i livet.

Og på side 10 forklarer professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, Dorthe Kirkegaard Thomsen, hvordan en diagnose kan opsluge ens identitet. Samtidig kommer hun med bud på, hvad man kan gøre, hvis det er tilfældet.

Træder vi uden for temaet, kan du denne gang læse om Den grønne Dag- og Aftenskole, som Gloria har besøgt i skolens nye lokaler. Slå op på side 30 for at blive klogere.

Du kan også læse vores brevkasseredaktør, Trine, give sit bud på, hvordan man taler med sin partner, hvis man føler, at ens diagnose fylder meget i parforholdet. Du finder brevkassen på side 33.

Rigtig god læselyst

Alexander Grau
/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGENELSE

Tema

4

Mig og min diagnose

Læs Runes historie om det at få en diagnose og se den som et redskab til at lære sig selv bedre at kende.

10

Fokusér på det positive, hvis du hænger fast i din diagnose

For nogle kan det at få en diagnose opsluge deres liv. For hvordan holder man fast i den, man er, når det er svært at se andet end sin sygdom? I denne artikel kan du blive klogere på netop dette.

27

Temaet i kulturen

Som altid kommer vi med spændende bud på kulturelle indspark, der matcher månedens tema.

29

Er din diagnose en begrænsning eller et redskab

En diagnose bruges af fagprofessionelle som et redskab til at hjælpe den person, der er ramt af en psykisk sygdom. I denne artikel ser vi på nogle af de områder, hvor en diagnose kan være begrænsende, men også på områder, hvor den kan netop kan være et redskab.

Uden for tema

8

Quiz & tværs

Hvad ved du om Hendes Majestæt Dronning Margrethe den 2? Se hvor mange spørgsmål, du kan svare rigtigt på om vores forhenværende regent i denne måneds Quiz & Tværs.

13

Aktivitetskalender

Foråret begynder så småt at titte frem, så nyd forårsforfølelserne og det friske vejr på din tur hen til et af socialpsykiatriens mange tilbud i denne måneds aktivitetskalender.

30

Mere end en skole

Den Grønne Dags- og Aftenskole mange kurser på menuen. I denne artikel kan du blive klogere på, hvad skolen kan tilbyde og se, om det måske kunne være noget for dig.

33

Sex- og parforhold

Hvordan taler man med sin partner, hvis man føler og frygter, at ens diagnose fylder for meget i parforholdet? Læs denne måneds brevkassesvar om angst og parforhold.

TEMA

Foto af Emily Fair Wilhardt



Mig og min diagnose

Da Rune Jørgensen fik den psykiatriske diagnose skizotypisk sindslidelse, for 20 år siden, blev det en hjælp for ham til at være sig selv, uden at diagnosen skulle komme til at fylde for meget.

Tekst af Anne Reus Christensen

Rune Jørgensen var i midten af tyverne, da han begyndte at have symptomer på psykisk lidelse på en måde, hvor det begyndte at påvirke hans adfærd og hans relationer. I starten vidste han ikke, hvad det var, og hvad han skulle gøre ved det. Det, der har fyldt mest for ham, er de negative automatiske tanker, som er en del af hans skizotypi-diagnose og de mikropsykotiske episoder, han også oplevede. Nu har han i stort omfang vænnet sig til, at det er sådan, og han har fundet ud af, hvordan han skal håndtere det. De mikropsykotiske perioder opstod, når han var under stort pres:

»Hvis jeg oplever det igen, så søger jeg behandling, for det føles meget ubehageligt,« siger Rune Jørgensen.



Foto af Emily Fair Wilhardt

Rune Jørgensen synes ikke nødvendigvis, at man skal slippe sin diagnose, for den kan jo være en hjælp for nogen.

Et liv med symptomer

Selvom alle har følelser, har det været som om, Rune Jørgensen ingen har. Han har også tidligere oplevet, at når folk spurgte ham, om han var glad, så vidste han det ikke. Han vidste ikke, om han var glad, sur eller ked af det.

»Jeg kunne ikke rigtig mærke forskel på mine følelser. Den situation var ikke særlig god både for mig selv og andre,« siger Rune Jørgensen.

Rune Jørgensen har også en grundfølelse af, at han er lidt anderledes end mange andre, og det er ikke rigtigt bedre, eller dårligere, eller forkert, men anderledes i hvert fald. Han kan se, at de ting, der interesserer ham, er lidt anderledes end andre og også kombinationen af ting, han interesserer sig for:

»Så jeg føler mig unik, selvom det er vi jo alle sammen,« siger Rune Jørgensen.

Da Rune fik hjælp

Da Rune Jørgensen første gang vidste, at han skulle søge hjælp, var han bange for det. Han oplevede selvstigmatisering, hvor han tænkte, at hvis det var så alvorligt, som det var, kunne han så blive normal igen, og kommer han nogensinde ud fra hospitalet? De tanker og følelser gjorde, at der gik længe, før han for alvor søgte den hjælp, han havde brug for:

»Så på den måde havde jeg en stor frygt, der måske bundede i den måde, man som psykisk syg bliver fremstillet på i film fra Hollywood. Og det gjorde også, at jeg gik med det meget længere før, jeg forsøgte at få hjælp,« siger Rune Jørgensen.

Rune Jørgensen havde søgt hjælp gennem næsten fem år i psykiatrien, inden han første gang fik hjælp og blev indlagt. Han blev simpelthen afvist de første gange han henvendte sig i psykiatrien. Men da han endelig fik hjælp og fik en diagnose, fik det en afgørende betydning for ham:.

»For mig har det været et arbejdsredskab at få en diagnose. Til at tage hensyn til mig selv og vide, hvad det var, jeg skulle gøre i forhold til de udfordringer, jeg havde. Det gjorde også, at jeg begyndte at spørge mig selv, om det virkelig skulle fylde så meget,« siger Rune Jørgensen.

Sådan går det i dag

Rune Jørgensen synes ikke, at han behøver at

TEMA

gemme sig selv bare fordi, han har en diagnose. Han prøver også indimellem at overvinde den:

»det har været en proces og uden diagnosen, var jeg ikke nået så langt,« siger Rune Jørgensen.

Det er efterhånden tyve år siden Rune Jørgensen fik diagnosen. Og i de tyve år har der været forskellige perioder – både perioder, hvor han havde det skidt og andre perioder, hvor han havde det bedre. I starten fyldte symptomerne på hans diagnose meget, og han måtte blandt andet erkende, at han ikke bare kunne fortsætte med det arbejde, han havde, og i det samme omfang.

»Så jeg kom i flexjob,« siger Rune Jørgensen.



I dag er diagnosen så meget en del af mig, og jeg tænker, at jeg kan jo godt leve det liv, jeg gerne vil leve under de forudsætninger, der er

Rune Jørgensen

Da Rune Jørgensen har været igennem nogle forløb i psykiatrien, blev de perioder, hvor diagnosen ikke fyldte så meget, længere og længere, fordi han fik hjælp til at håndtere sine udfordringer. For halvandet år siden nåede han så at blive afsluttet fra behandlingspsykiatrien, og han var også blevet medicinfri.

»Det fylder så meget mindre for mig nu de her symptomer, at jeg nogle gange glemmer det lidt,« siger Rune Jørgensen.

Diagnosen som et redskab

Rune Jørgensen synes ikke nødvendigvis, at man skal slippe sin diagnose, for den kan jo være en hjælp for nogen. Hvis det forventes, at man skal slippe sin diagnose, så anerkender man ikke de vanskeligheder, der kommer på grund af diagnosen.

»Jeg er mig selv, og når jeg anerkender, at jeg har

de her udfordringer, men at de fylder det, de skal fylde. De skal ikke fylde mere eller mindre,« siger Rune Jørgensen og tilføjer:

»Hvis vi ignorerer vores udfordringer, er det, at de begynder at vokse ud af proportioner.«

For Rune Jørgensen føltes det som en befrielse at få en diagnose, der fyldte en del, for så kunne han give den den betydning, den skulle have, hvilket vil sige, at den kom til at fylde mindre for ham, på hans betingelser.:

»I dag er diagnosen så meget en del af mig, og jeg tænker, at jeg kan jo godt leve det liv, jeg gerne vil leve under de forudsætninger, der er,« siger Rune Jørgensen og tilføjer:

»De ting jeg kæmpede med for to eller fem år siden fylder så lidt, fordi jeg har fået hjælp til at lære at håndtere dem, men så kan der komme nogle nye ting, og så kan jeg bruge ressourcerne fra den gang til at håndtere dem.«

Hvad er skizotypi?

Skizotypi er en psykisk lidelse, der minder om skizofreni. Der er dog lidt andre symptomer, som er mildere. Der kan være små og kortvarige psykotiske episoder som hallucinationer og vrangforestillinger dog ikke i samme grad som hos mennesker med skizofreni. Mennesker med skizotypi kan have tendens til at gruble og bekymre sig overdrevent meget. Nogen har også en forstyrret opfattelse af, hvem de selv er. Det kan vise sig ved, at de føler sig fremmede i forhold til sig selv eller omverdenen.

Kilde: Bedrepsykiatri.dk

Quiz

Kære læsere, det er blevet april, og det er tid til en ny quiz. I anledning af H.M. Dronning Margrethes fødselsdag, tirsdag den 16. april, synes jeg, at det er oplagt at teste hvor meget I, kære læsere, egentlig går rundt og ved om den nu tidligere regent. God fornøjelse!

1. Indrømmet, quizzens første spørgsmål er ikke så taktfuldt, men jeg håber at I vil bære over med mig; hvor gammel bliver H.M. Dronning Margrethe den 16. april?

1. 82 år
2. 84 år
3. 86 år

2. Hvornår fandt dronning Margrethes tronbestigelse sted?

1. 14. januar 1968
2. 14. januar 1970
3. 14. januar 1972

3. Da H.M. Kong Frederik 10. for nylig blev udråbt som konge, blev mange bevidste om eksistensen af regenters forskellige valgprog. Hvad var/er Margrethes valgprog?

1. "Guds hjælp, Folkets kærlighed, Danmarks styrke."
2. "Guds kærlighed, Folkets styrke, Danmarks hjælp."
3. "Guds styrke, Folkets hjælp, Danmarks kærlighed."

4. Hvad er dronning Margrethes tredje navn (hun har fire i alt)?

1. Alexandrine
2. Ingrid
3. Þórhildur

5. Fordi H.M Dronning Margrethe ingen brødre har, skulle der en ændring i tronfølgeloven til førend, at hun i sin tid overhoved kunne blive regent. Men, kære læsere, hvornår trådte denne ændring af loven i kraft?

1. 27. marts 1953
2. 27. marts 1962
3. 27. marts 1971

6. Tronfølgeloven er siden blevet ændret igen således, at det er den førstefødte, der arver tronen uanset køn. Som nogen af jer måske kan huske, blev den nuværende tronfølgelov vedtaget ved en folkeafstemning, men i hvilket år?

1. 2005
2. 2007
3. 2009

7. Vidste du, at den ikoniske Margretheskål er opkaldt efter Hendes Majestæt? Det er meget muligt, men hvad hed så den duo der designede skålen?

1. Sixten Nordenskiöld og Hocksa Ravn
2. Sölvi Gyllenhaal og Trocta Ulv
3. Sigvard Bernadotte og Acton Bjørn

8. Margueritruten er opkaldt efter Margrethes yndlingsblomst. Ruten blev indviet i 1991, men hvor lang er den?

1. 2956 kilometer
2. 4218 kilometer
3. 6102 kilometer

9. Majestæten skulle efter sigende have lagt tobakken på hylden for nyligt, men hvad er navnet på de græske cigaretter, som hun røg igennem mange år?

1. Hellas Special
2. Assos Papastratos
3. Karelia

10. Under hvilket pseudonym har dronning Margrethe blandt andet illustreret J.R.R. Tolkiens værker?

1. Ingahild Grathmer
2. Huldagrim Radmer
3. Gunhilda Lithmer

Svarene findes på bagsiden

& tværs

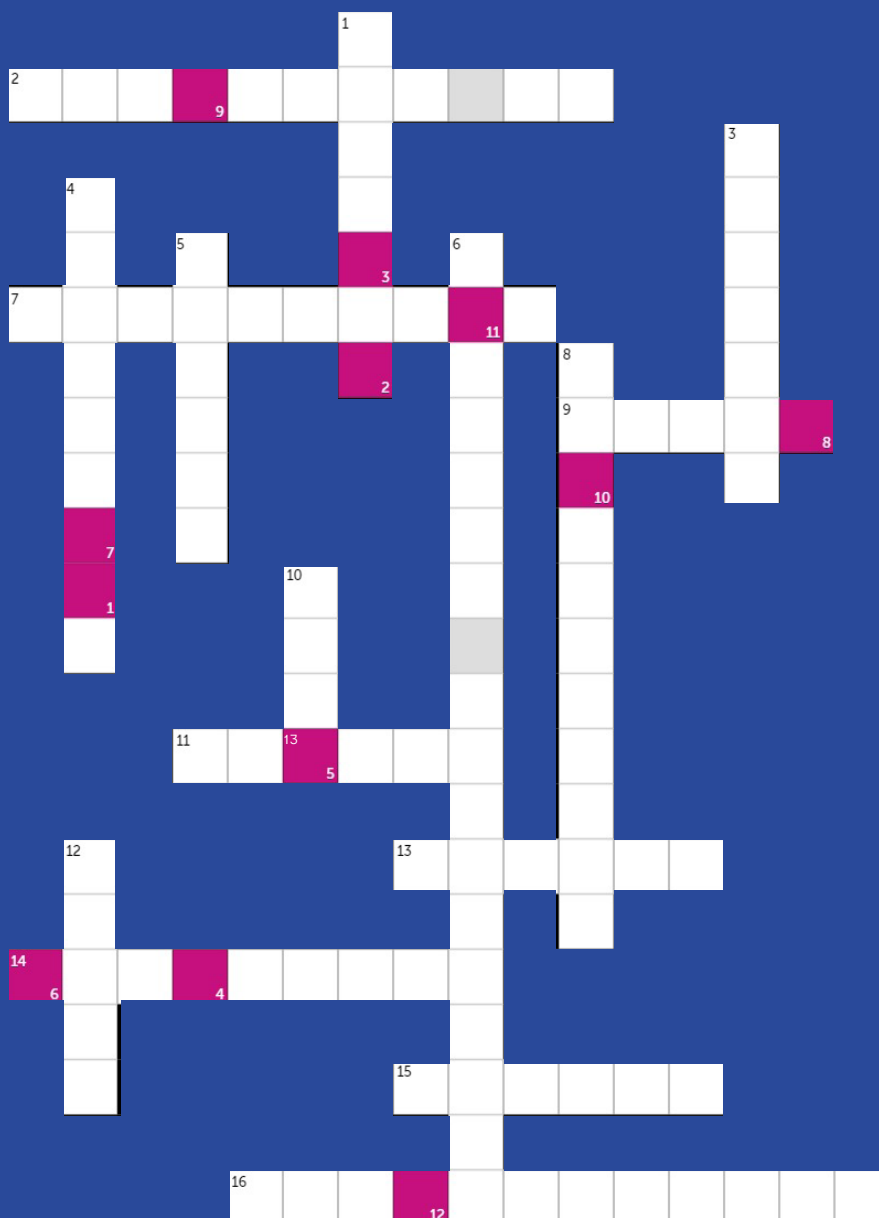
Som noget nyt, vil den klassiske Gloriaquiz fremover blive suppleret af et krydsord, der har samme tema som månedens quiz. Vi kalder det Quiz & tværs. God fornøjelse!

Over

- 2 Fader
- 7 Yngste lillesøst
- 9 Svigerdatter
- 11 Danmarks
- 13 Moder
- 14 Folkets
- 15 Yngste barnet
- 16 Århus

Ned

- 1 Ældste barnebarn
- 3 Yngste søn
- 4 Ældste lillesøster
- 5 Mand
- 6 Onkel
- 8 Residens
- 10 Svigerdatter
- 12 Guds



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Fokuser på det positive, hvis du hænger fast i din diagnose

Det er vigtigt at have en identitet for at have en fornemmelse for, hvem man er. Psykisk sygdom kan i nogle tilfælde tage over og blive ens identitet, hvilket kan være u hensigtsmæssigt, da man så ikke har fokus på andet end sin sygdom

Af Christina Andersen

Identitet er vigtigt, fordi ens identitet fortæller noget om blandt andet ens værdier, hvad vi har oplevet, og hvad vi vil i vores fremtid. Er man sin sygdom, kan det derfor være svært at se frem i tiden og håbe på, at man kan blive noget andet.



Foto: AU Foto

Man former ikke selv sin identitet og det er vigtigt at blandt andet pårørende støtter op om det positive i ens livshistorie, fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen

Dorthe Kirkegaard Thomsen, som er professor ved Psykologisk Institut ved Århus universitet, arbejder med det, der kaldes narrativ identitet, og det handler om, at ens identitet formes af ens livshistorie:

»Så ved at fortælle en livshistorie, hvor vi ligesom inddrager vores erindringer om fortiden og oplevelsen af, hvordan vores nutidige situation er, og hvordan vi forestiller os vores personlige fremtid og så danne en sammenhængende historie mellem de her erindringer og forestillinger om

fremtiden, så får vi derigennem skabt en identitet,« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Når man bliver sin diagnose

Får man en diagnose og ikke ser andet end den og ikke bliver bakket op i, at man er mere end sin diagnose, ender man med at blive sin diagnose.

Det vil sige, set ud fra det narrative perspektiv, fortæller man sin livshistorie ved for eksempel at sige: 'Jeg er syg, jeg har en diagnose, jeg kan ikke noget.'

»Inden for det jeg arbejder med, taler man om engulfment, som henviser til, at sygdommen har opslugt identiteten. Det vil sige man har ikke andre kilder til sin identitet end sin sygdom,« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen

Det betyder, at den livshistorie, man fortæller om sit liv kun handler om sygdom:

»Og man identificerer sig så meget med sin sygdom og det at være patient, at man ikke kan se andet. Det vil også betyde, at hvis man fortæller sin livshistorie, så overskygger historien om sygdom alle andre historier. Hele historien kommer til at handle om at forklare, hvordan sygdommen opstod. Hvorfor den gjorde det, og hvad der var ved mig, der gjorde, jeg var særlig skrøbelig i forhold til at få psykisk sygdom. Der er ingen sidehistorier omkring, at jeg også er noget andet end min sygdom. Den opluger hele personens liv og identitet.« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Altså det med at være andet end syg forsvinder. Så det at være for eksempel mor, håndboldspiller frivillig eller andet er ikke eksisterende. Og hvis

TEMA

venner og familie og andre i ens miljø siger det samme, så er det svært ikke at hænge fast i sin diagnose, og det er ikke hensigtsmæssigt at hænge fast i sin diagnose, hvis man begrænser sine handlemuligheder.

»Det kan Have nogle ulemper, hvis man bruger diagnosen eller sygdommen til at sætte begrænsninger for sig selv, som måske er mere begrænsende end de behøvede at være. Altså de begrænser nogle livsmuligheder og nogle muligheder for trivsel og velvære, så er det, at det bliver en ulempe at være sin diagnose,« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Du alene former ikke din identitet

Det er vigtigt at vide, at det ikke kun er dig selv, der former din narrative identitet. Det gør andre mennesker i din omgangskreds og kultur også. »En vigtig indsigt fra den narrative identitetsforskning er, at ens narrative identitet er noget, man udvikler i samspil med sine omgivelser og sin kultur. Det vil sige de mennesker omkring en, og for eksempel også mennesker i sundhedsvæsenet og ens pårørende og de mennesker, som er en del af forskellige niches, man opholder sig i, hvad enten det er håndboldhallen eller uddannelsesstedet,« fortæller Dorthe Kirkegaard.

Personer i din omgangskreds og kultur kaldes medforfattere, da de også er med til at 'skrive' din livshistorie, og det er vigtigt, at de bakker op om den positive historie for at skabe håb for fremtiden: »Så det er enormt vigtigt at mennesker omkring én støtter op om nogle af de andre identitetsfortællinger. Altså identitetsfortællinger som mig, mig som hundeejer, mig som håndboldspiller, mig som moster, mig som frivillig, eller hvad det nu kan være,« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Nye historier

Skal man slippe sin diagnose, er det vigtigt at kunne skabe nye livshistorier og se nye sider i ens liv:

»Man begynder med at lægge mærke til de andre dele af ens liv og ens værdier, som kunne danne grobund for nogle andre strenge i ens

identitet. Så man tænker 'her fylder sygdommen mindre', eller 'den er i baggrunden' eller 'nogle gange fylder sygdommen ingenting i den her del af mit liv.' Så vil man begynde på at udfolde de fortællinger om den del af ens liv noget mere, 'så hvad kan jeg huske, hvad har jeg af oplevelser i den her niche af mit liv for eksempel min niche som moster',« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Med for eksempel rollen som moster er det vigtigt at se på de gode ting og se om noget i fremtiden skal ændres:

»'Hvad er det for nogle erindringer, der knytter sig til den rolle, og hvad siger de om mig som person. Hvad siger de om mine værdier og evner, hvordan kunne jeg tænke mig at blive ved med at være moster ind i fremtiden. Kunne jeg tænke mig at gøre nogle andre ting med min nevø og niecer. Hvordan kunne jeg tænke mig, at den her historie udfolder sig,' Så det er noget med at have en opmærksomhed på de dele af ens liv, som måske er mindre berørt af sygdommen.« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Hvis man til gengæld ikke kan se noget positivt eller andre sider end sygdom af sin identitet, kan det være en god idé at få hjælp til at se det positive i sit liv:

»Og hvis man ikke har sådan nogle dele i sit liv, så skal man måske have hjælp til at udfolde nogle andre dele i ens liv,« siger Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Det er også vigtigt at skabe håb med sin livshistorie, men stadig være realistisk omkring, hvad man vil.

»Ens livshistorie skal selvfølgelig være realistisk, for man kan jo have nogle begrænsninger på grund af sin sygdom. Man skal ikke fuldstændig miste jordforbindelse, det skal være realistisk, men en konstruktiv og håbefuldst historie. Og hvis der er nogle begrænsninger, handler det om at planlægge sin mosterrolle eller hundeejerrolle, så den er tilpasset de begrænsninger, man kan have i perioder, hvor sygdommen er mere intens,« siger Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Nyt fra Gloria podcast og TV



Lyt med, når Glorias Podcast løbende dykker ned i forskellige emner. Du kan blandt andet høre Pia fortælle om at leve et liv med spiseforstyrrelsen tvangsoverspisning, også kaldet Binge Eating Disorder.

Du finder Glorias Podcast gratis på Spreaker, eller der hvor du ellers lytter til dine podcasts.

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.

Find os på: www.Facebook.com/gloriamediehus



PINTA
Aktivitets- og Samværstilbud

Stemmehørerforløb torsdage 13-15 i Pinta

For dig, der hører stemmer og/eller ser syner.

På forløbet arbejder vi med at finde forskellige strategier til at få et lettere og bedre liv med stemmerne.

Mange, der vil arbejde med deres stemmer, vil opnå at kunne acceptere, forstå og kontrollere stemmerne.

Forløbet er med løbende optag.

Ring og hør nærmere, hvis du er interesseret.

Isabelle 30580300

Maria 29113690

Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i april

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling



Lige til at
tage ud og
hænge op!

Glorias kommende tema

Magasintema den 6. maj
Retspsykiatri

Magasintema den 3. juni
Fællesskab

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

9.30-12: Vær med i køkkenet

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

11.00-12.00: Flow yoga

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.30: Rygestopskursus.

14:00-16:00: NADA, for brugere og pårørende

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.

Opstart i uge 8

Onsdage

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

14.00-15.30: Puls og styrke

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

14.00-16.00: NADA

18.00-20.00: Rollespil

Fredage

9.30-12.00: Vær med i køkkenet

10.30-12.00: Boldspil

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.

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

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

14.30-15.30: NADA

Torsdage

09.30-11.00: Gåtur

10.00-12.00: Håndværk til husbehov

10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted

11.00-12.00: Torsdagsdans. Kulturhuset Vanløse

12.30-13.00: Meditation

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

14.00-15.00: Fællessang

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Brætspil i caféen
13.00-15.00: Træning
15.00-16.00: NADA
18.00-19.30: Fællesspisning
17.00-18.00: Studiestøtte

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Socialfaglig café
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
16.00-19.00: Fællesspisning
17.30-18.30: Stemmeværkergruppe (**lige uger**)

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport: Dans med Hotstepperne
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 - collage

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

Fredage

13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den **første fredag i måneden**

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** og **Fremtidsfabrikken** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

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>

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

● Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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 samvær

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

Onsdage

Den 3. april klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning

Den 3. april klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 10. april klokken 11.00: Beskæring af roser med mere

Den 10. april klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 17. april klokken 11.00: Beskæring af roser med mere

Den 17. april klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 24. april klokken 11.00: Formering af stueplanter

Den 24. april klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

NB:

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

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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 (samtale-
gruppe 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: Askov-
Fondens Café ●
11.15-12.15: Hørespilsgruppe ●
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 APRIL

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

14.00-15.30: Læsegruppe/højtlesning. **I ulige uger**
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.45-17.30: Yoga ●
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 APRIL

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

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: 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: Fælles madlavning, spisning og oprydning. 40 kr.

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-12.00: 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: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

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 ●

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30 . 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

10.00-11.00: Fælles rengøring. Kom og vær med. Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: 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 APRIL

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

13.30-15.30: NADA café

13.30-15.30: Planlæg din uge

16.00-20.00: Grøn mad til solo og gæster. **Nyt kursus opstarter tirsdag den 9. april**

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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

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

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 april:

Den 9. april: Naturpark Amager - Velkommen tilbage i naturen med skattejagt, varm suppe og bål

Den 16. april: Kastellet - kirsebærtræer

Den 23. april: Naturpark Amager - Vandretur og fællesskab

Den 30. april: Hareskoven

Særlige arrangementer i april:

Den 12. april klokken 17.00-20.00: Eid fest

Ferielukning:

26. april: Lukket på grund af kursus

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandage

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

Tirsdage

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

Nyt semester er startet mandag den 11. marts. 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 tidsum

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL

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. **Ledige pladser**
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.

Ovenstående kurser fortsætter til påske, hvorefter et nyt semester starter.

AKTIVITETSKALENDER FOR APRIL 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:

Tilmedling på Aftenskolen Fountain Houses hjemmeside

www.aftenskolenfh.dk

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

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

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Fountain House

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

Åbningstider:

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

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

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

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

Mamma MiaKontakt- og centret Mamma MiaVesterbro 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 - 16.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.0 - 15.30

Caféens åbningstider:

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

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

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
Tirsdag 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

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 anbefaler jeg tre kulturprodukter af personer hvis diagnoser, du formentlig ikke kendte til. God fornøjelse!

Af Jesper Thorlund Nielsen

First Man af Damien Chazelle

Vidste du at Ryan Gosling blev diagnosticeret med ADHD som barn? Måske, hvis du tilfældigvis er mere end almindeligt interesseret i den populære skuespillers liv og levned (af årsager jeg ikke vil gisne om her). Min formodning er dog, at langt de fleste ikke er klar over det, og netop derfor er *First Man* denne måneds første anbefaling. Filmen, der er baseret på faktiske begivenheder, fortæller historien om den første månelanding i 1969, og den næsten ufatte-lige præstation, der muliggjorde at Neil Armstrong (spillet af Ryan Gosling) kunne sætte sine ben på månens overflade, som det først menneske (deraf titlen) nogensinde. *First Man* er velspillet, med et menneskeligt fokus, visuelt imponerende, og historien er elementært spændende.

First Man havde premiere i 2018, og kan streames via betalte abon-nement-tjenester som Viaplay og HBO Max, eller lejes for 29 kroner på YouTube.



Winterreise af Franz Schubert

Denne måneds musikalske anbefaling er en såkaldt sangcyklus af den østrigske komponist Franz Shubert. Værket består af 24 sange, hvis tek-ster er digte skrevet af tyskeren Wilhelm Müller, akkompagneret af klaver. Værket havde premiere i 1828, og var det sidste Shubert komponerede inden sin død, blot 31 år gammel. Schubert menes at have haft en bipolar lidelse, men det er selvfølgelig en diagnose givet på afstand af især tid, og som egentlig ikke betyder noget som helst for, hvorfor hans musik stadig er så værdsat.

Winterreise er indspillet et utal af gange af mange forskellige kunstnere, og kan høres, hvor du normalt lytter til musik. Personligt foretrækker jeg Dietrich Fischer-Dieskau og Gerald Moores udgaver, så de får også lige min anbefaling med på vejen.



Vi har altid boet på slottet af Shirley Jackson

Af en eller anden årsag, blev Shirley Jacksons gotiske klassiker *We Have Always Lived in the Castle* fra 1962, først udgivet i en dansk oversættelse 56 år senere, men bedre sent end aldrig - er det ikke det man siger? Jeg har ikke tænkt mig at afsløre så meget af plottet her - det minder ikke om så meget andet, og skal egentlig bare opleves. Shirley Jackson var i peri-oder af sit liv, så plaget af angst, at hun isolerede sig i sit hjem, men som det er tilfældet med Gosling og Schubert, er det langt fra det første man tænker på, når man diskuterer hendes enestående forfatterskab - hun var langt mere, der var langt vigtigere.

Vi har altid boet på slottet udkom i 2018 på forlaget Alhambra, og kan lånes gratis, både som e-bog og lydbog, via eReolen. Du kan selvfølgelig også låne bogen på dit lokale bibliotek, eller købe den i en boghandel.



Den Grønne

Dag- og aftenskole for psykisk sårbare

Nyt kursus 'Drift, kommunikation og markedsføring'

Kan du lide at skrive korte tekster? Lave layout? Tage billeder? Måske synes du det er spændende at lave reklame på de sociale medier? Eller er du mere til det praktiske?

På vores nye kursus lærer du om de opgaver, der kan være knyttet til en arbejdsplads eller at være med til at drive en organisation fremad. Du er medspiller og har indflydelse på de opgaver og læringsområder du gerne vil udforske. Du kan arbejde alene eller sammen med andre. Dine idéer til drift, kommunikation og markedsføring er velkomne. Underviseren vejleder, rådgiver og samler tråde i projekterne, så opgaverne passer til den enkelte.

Velkommen i huset hos Den Grønne. Her er rummelighed og god stemning!

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



Grafik: Colourboxid #5880228

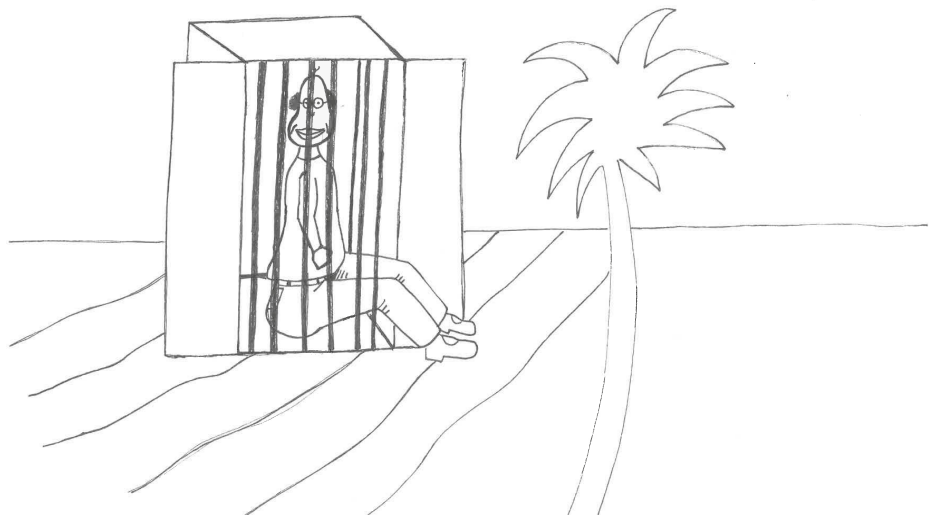
That's Leif!

Livet i Psykologisk have

**Idé og illustration:
Mads Heje**

madsheje.dk

Jeg lider af paranoid skizofreni, panikangst, en snært af OCD og ADHD. Fysisk lider jeg af kronisk trætheds syndrom og leddegigt, så der er ikke plads til så meget andet i mit liv...Bare at jeg kunne nyde denne smukke strand...



Er din diagnose en begrænsning eller et redskab?

Vores diagnosesystem kritiseres ofte, både blandt brugere og behandlere. Det, at få en psykiatrisk diagnose, sammenlignes til tider med fysisk sygdom, og den øgede samfundsmæssige tendens til at give diagnoser, mener flere, leder til sygeliggørelse af mere naturlige menneskelige tilstande.

Af Hjalte Biering

Ugeskrift for Læger har Steen Vallentin, som er læge og medlem af Etisk Råd, skrevet, at det at få en diagnose både kan være 'det bedste og det værste' for den enkelte person.

For det er individuelt, hvordan og i hvor høj grad folk identificerer sig med deres diagnose. Fra et lægeligt perspektiv ses diagnosen som et redskab, der skal hjælpe den enkelte med at få et mere nuanceret og konstruktivt blik på sin livssituation. Ikke desto mindre kan en diagnose have negative konsekvenser. I visse tilfælde kan en diagnose føles fremmedgørende fra det 'normale'. For eksempel kan en diagnose lede til forskellige former for stigmatisering, herunder selvstigmatisering og forskelsbehandling i sundhedsmæssige, arbejdsmæssige og forsikringsmæssige sammenhænge.

Når diagnosen begrænser

Selvstigmatisering er, når vores medmenneskers negative idéer om vores diagnoser siver ind i vores egen selvfortælling. Det kan medføre en overflod af negative tanker, som kan være skadelige for vores psykiske helbred. Det er her vigtigt at understrege, at selvstigmatisering har rod i samfundets stigma, og at det dermed aldrig er ens egen skyld. En anden problematisk side ved at få en diagnose er, at en diagnose i visse tilfælde kan overtage ens identitet og erstatte ens livsfortælling, som kan begrænse ens valg i livet: »Det kan have nogle ulemper, hvis man bruger diagnosen eller sygdommen til at sætte begrænsninger for sig selv, som måske er mere begrænsende end de behøvede at være. Altså de begrænser nogle

livsmuligheder og nogle muligheder for trivsel og velvære, så er det, at det bliver en ulempe at være sin diagnose,« fortæller Dorthe Kirkegaard Thomsen, der er professor ved psykologisk institut på Aarhus Universitet, i denne måneds ekspertartikel.

Et redskab

Samtidig kan en diagnose være et redskab til at få det bedre; den er i mange tilfælde adgangsbillet til sundhedsfaglig behandling, og den kan give retten til, ikke at skulle deltage i samfundet på samme måde, som det ellers kræves — og dermed understøtte bedring. Derudover kan der være fællesskaber tilknyttet til forskellige diagnoser. Fællesskaber hvor folk kan mødes og udveksle erfaringer med andre i lignende situationer. Tager vi afsæt i Dorthe Kirkegaard Thomsens udsagn, så kan man ændre den måde, man forstår sig selv og sin diagnose på. I stedet for at diagnosen styrer ens livsfortælling, så kan man fokusere på alt det andet, man er i sit liv - forældre, ven, hundeejer, bror, søster. På den måde kan man genfortælle sin livshistorie igennem en anden linse, end sygdommen. Det kan dog for nogen være svært at identificere de andre sider af ens liv: »Hvis man ikke har sådan nogle dele i sit liv, så skal man måske have hjælp til at udfolde nogle andre dele i ens liv,« siger Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Læs resten af Glorias interview med Dorthe Kirkegaard Thomsen på side 10.

Mere end kun en skole

Den Grønne Dag- og Aftenskole, som har eksisteret i knap 34 år og er for psykisk sårbare, tilbyder ikke kun undervisning, men også et fællesskab med nye venskaber og relationer.

Af Christina Andersen

Skolen tilbyder flere forskellige kurser. Både kreative fag som billedkunst, grafik, et skriveværksted, et sy-værksted samt hverdags-it, filosofi og stavgang. Hvert hold er på minimum 6 deltagere og maksimum 8 deltagere, så lærerne kan tage sig tid til den enkelte kursist, fortæller Sarah Schein, som har undervist på skolen siden 2021 og været skoleleder siden februar 2024:

En særlig skole

Udover at skolen tager hensyn til deltagerne, er der en særlig stemning på skolen. Flere som har været med fra starten, da skolen blev grundlagt, kommer der stadig:

»Jeg synes, ånden her er noget særligt i kraft af, at skolen har så mange år bag sig, og der kommer folk her i huset, som har kommet her i alle de år, skolen har eksisteret,« fortæller Sarah Schein.



Foto af Joan Joensen

Skoleleder og underviser Sarah Schein foran Den Grønne Dag- og Aftenskole, som er en skole for psykisk sårbare.

»Det betyder, at lærerne kan undervise og vejlede individuelt. For eksempel i hverdags-it, der kommer man og får hjælp til sine it-problemer,« siger hun og fortsætter: »Skolen tager nogle særlige hensyn. Når der maksimum er otte på et hold er det for at sikre et roligt miljø og opmærksomhed på den enkelte kursist.«

Som psykisk sårbar kan sygdom og medicin, nemt komme til at fylde meget i ens liv. Noget af det, der er med til at gøre Den Grønne, som Sarah Schein kalder skolen, speciel, er, at sygdom og medicin ikke er i fokus i den tid, man er engageret i alt mulig andet på skolen, siger hun:

»Det er på ingen måde en underkendelse af den situation, som vores kursister står i og deres personlige udfordringer. Men her handler det om, at man udfolder sig og fordyber sig i noget, der interesserer én, og som man kan udvikle sig med. Det at være i nuet med noget, der optager én, er et rum, der kan være svært at finde på egen hånd, når man har psykiske udfordringer. Når man kommer ind ad døren på skolen, er man jo et menneske, der har noget på hjerte og som gerne vil noget: udfolde sig, være sammen med andre og have det godt sammen med andre. Og det er jeg meget stolt af, at vi lykkes med at være en del af, og jeg synes, vi lykkes enormt godt med det. Der er andre sammenhænge, hvor man fokuserer på psykiatri og sygdom, og det er godt, at de findes. Vi må bare ikke glemme, at det også er meget vigtigt, at der er steder, hvor man bliver modtaget som det menneske, man er og ikke kun fordi, man er syg.«

Som kursist er det også muligt at komme med forslag til nye fag på skolen, så hvis en kursist godt kunne tænke sig at lære noget, som ikke er på skemaet, er det bare med at sige det til skolelederen

UDEN FOR TEMA

Sarah Schein, som derefter vil undersøge muligheden for at oprette holdet.



Foto af Joan Joensen

Her ses nogle kunstværker lavet af nogle af kursisterne.

Du kan læse mere om Den Grønne på hjemmesiden: den-groenne.dk.

Samvær og hygge i og uden for skolen

På skolen er der også tid til hygge uden for de skemalagte timer. For eksempel drikker deltagerne på stavgangsholdet kaffe før turen, som varer cirka en time, og bagefter spiser de frokost sammen.

»Der er noget socialt over stedet. Folk knytter venskaber og relationer med hinanden. Det er jo skønt og meget vigtigt, at der er nogen, der møder hinanden her og så også ses udenfor skolen,« fortæller Sarah Schein.

En gang om måneden er der fælles middag ude i byen, hvor kursisterne hygger sig sammen og spiser et måltid mad. Kursisterne betaler selv for middagen, da aftenskolen ikke lige for tiden har midler til at betale for middagen, selvom skolen rigtig gerne vil tilbyde at betale.

Finansiering af skolen

Skolen finansieres på flere måder. Den får tilskud til lokaler og lærerløn fra kommunen, og tilskuddet varierer alt efter, hvor mange deltagere og hold, der er på skolen. Resten skal skolen søge diverse fonde og puljer til for at holde skolen kørende.

»Det er et kontinuerligt arbejde for skolens liv at søge fonde og puljer. Når man går her på skolen, betaler man selvfølgelig også for kurserne, så der er også en mindre del, som kommer fra kursisterne,« fortæller Sarah Schein. På nuværende tidspunkt er skolen en del mindre, end den var før. Sidste år havde skolen flere lokaler. Desværre har det været svært at få skolen helt op i omdrejninger igen efter Corona, så økonomien er blevet en anden, og den har derfor kun ét lejemål nu og kan ikke give kursisterne tilskud til den månedlige middag.

Fremtidsplaner

For Sarah Schein er det en drøm igen at kunne leje flere lokaler, få flere kurser og sociale arrangementer og at kunne imødekomme de unge psykisk sårbare. I øjeblikket har mange af kursisterne været tilknyttet skolen i mange år, og deres erfaring og bidrag giver et fundament for skolen, som unge kan nyde godt af. Lige nu er der ikke så mange unge på kurserne:

»Drømmescenariet er igen at kunne leje sig ind i flere lokaler, så skolen igen kan få en kaffestue og et kontor, hvor man mødes og taler sammen og så selvfølgelig at kunne rumme flere kursister,« siger Sarah Schein, der også gerne ser, at flere unge lægger vejen forbi skolen:

»Vi vil meget gerne have nogle hold for unge, så det må vi arbejde for. Vi har mange ældre kursister, som har været her fra starten af. De er med til at sætte en meget værdifuld kultur her. De tilhører en generation af psykisk sårbare, som ser lidt anderledes på tingene end de helt unge gør, og de har en masse livserfaring – også med psykisk sårbarhed – det har rigtig stor værdi. De ved noget om at tackle og hvad der er godt for én, når psykisk sårbarhed er et livsvilkår. Den erfaring drømmer jeg om, at vi kan være med til at brede mere ud,« siger hun.

Den Grønne Dag- og Aftenskole Skole ligger lige ved søerne mellem Trianglen metrostation og Østerport station, og der kører busser tæt ved skolen, hvilket gør det rimeligt nemt at komme til og fra skolen.

Adressen er Øster Søgade 98, i kælderen, 2100 København Ø.

NaTur for Alle

Med Kompasset og Naturpark Amager

Har du lyst til at komme ud i naturen, så tilbyder vi aktiviteter på Amager Fælled.

Sammen laver vi mad over bål, går ture, lærer om dyrelivet og meget mere. I år kan du blandt andet møde en fuglekspert og en fotograf. Måske bliver du inspireret til at opleve naturen på nye måder.

Aktiviteterne kræver ingen forudsætninger og det er gratis at deltage. Planen for årets ture kan ses i Kompasset. Vi mødes en gang om måneden.

Tilmeld dig i Kompasset eller på Kompassets tlf. 4049 3247



NATURPARK AMAGER

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

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION

**Er du ofte ængstelig, bekymret, nedtrykt og uden energi?
Har du indre uro og tankemylder eller angst?
Forhindrer symptomerne dig i at gøre de ting, du ønsker?**

Lær at Tackle er et selvhjælpskursus, hvor du bliver en del af et fællesskab, med mennesker, der har det ligesom dig. Kurset vil give dig erfaring med, hvordan din egen indsats har en afgørende indflydelse på din hverdag.

På kurset får du inspiration til en god hverdag, på trods af at du føler dig ængstelig eller deprimeret. Du får også konkrete redskaber til at tackle dine udfordringer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling og individuelt arbejde.

Vi mødes mandage kl. 13:30-16. Første gang er 6. maj.

Et kursus løber over 7 uger, og der er typisk 8-10 deltagere på et hold.

Er du interesseret i at deltage eller høre mere kan du henvende dig i Kompasset eller kontakte Charlotte på telefon 40 49 32 47.



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

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er en kvinde på 36 år med angstrelaterede udfordringer i det daglige. I mit kærlighedsforhold kommer det nu til udtryk ved, at jeg bliver bekymret for, at mit forhold måske ikke varer ved, hvilket gør, at jeg oplever, at jeg tager afstand til min partner, i frygt for at han oplever, hvem jeg i "virkeligheden er". Hvordan undgår jeg, at min angst også "flytter" ind i mit kærlighedsforhold? Bedste hilsner den Bekymrede



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 Bekymrede

Hvor er det dejligt, at du stopper op midt i en svær følelse og mærker efter, for ikke også at angsten flytter med ind i dit kærlighedsliv. For det behøver den nødvendigvis ikke at gøre.

Forskning peger på, at bekymringer der er rettet, som du beskriver, ofte hænger sammen med bekymringer som tjener som flugt fra følelser, der er udfordrende og komplekse andre steder i dit liv. Hvis du tænker efter, er det måske også gældende for dig? Angsten og uroen for ikke at være god nok kommer dermed til at fylde negativt i et forhold, der måske ellers er godt.

Mange går desværre med ideen om, at de skal være den perfekte partner i det perfekte forhold. En sådan tanke vil kun bevirke, at du tænker kritisk om dig selv og forstærkes, hvis du sammenligner jeres forhold med andres. Det perfekte forhold og den perfekte kæreste findes ikke!!!, Og forestillingen bevirker kun handlingslammelse, flugt og modløshed. Begynd i stedet at mærke efter, hvilke følelser der fylder for dig, og som kan være dem, du flygter fra. Det behøver slet ikke at have noget med din kæreste og jeres forhold at gøre, da det som sagt kan være uhensigtsmæssige følelser, der er "flyttet" ind.

Tal åbent med din kæreste om de følelser der er svære for dig, uden at du bebrejder ham noget. Fortæl om hvilke følelser der er svære og om de små skridt og de positive forandringer, du oplever i det daglige. Det er nødvendigt, at du ændrer din indstilling og løbende husker dig selv på, at I som par bliver stærkere sammen, når I ser de samme ting, og har en fælles forståelse at tale ud fra.

Derigennem vil I få en stærkere vi-følelse, en følelse der knytter sig til tilknytningen som par. Denne følelse sætter jer begge frie til at være i jeres forhold, hvor I taler åbent om de problemer, I hver især oplever. I kender hinanden godt, og i den fælles forståelse bliver I stærkere og bedre til at støtte hinanden, også når de svære følelser kommer.

I kan måske i fællesskab hjælpe hinanden med at skelne imellem begrundet og ubegrundet frygt/angst. Hvad er en følelse, der kan adresseres som uhensigtsmæssig, og hvilken er en reel følelse, du skal handle på. Igennem denne dialog vil du ikke kun på sigt opleve, at jeres forhold bliver stærkere, men du vil måske også opleve, at han kan hjælpe dig med din angstproblematik i andre forbindelser.

Sæt ham ind i de strategier der allerede hjælper dig i det daglige med din angst og fortæl ham om, hvordan du giver dig selv egenomsorg. Det vil meget muligt gøre, at han kan hjælpe dig med at huske dig på disse ting, når du selv glemmer det.

De varmeste hilsner fra Trine



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 • Skulhøj allé 2, 2720 Valby • Tlf: 24 52 66 97 • Mail: LW0G@kk.dk

Foto: Lise fra Pinta

Kom med til 'Danmark spiser sammen' på Lille Skole for Voksne - og tag gerne en ven med!

Tirsdag d. 23. april klokken 17.00-19.00 holder vi fællesspisning som en del af 'Danmark spiser sammen'. Vi spiser et dejligt måltid sammen og taler om, hvad det betyder at være en del af et fællesskab.

Tilmelding senest d. 18/4 til kontoret, Skalbakken 17, 1. i Vanløse.
Tlf.: 2492 4503.

Arrangementet er gratis.



DANMARK SPISER SAMMEN
FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Lille
**SKOLE for
VOKSNE**

Foto: Unsplash/Stefan Vladimirov

Idealer



Det er en mærkelig verden vi lever i, hvordan kan man være sig selv, når man skal leve op til idealer?
Det er naturligt at slanke sig, men desværre får man hallucinationer, når "vægten rykker på sig".
Det burde være mere naturligt at have lidt "sul" på kroppen, så tænker man lidt mere naturligt og er mere sig selv indeni.
Hjernen bliver mere unaturlig, når man virkelig former sin krop. Er det det vi vil, at fortælle andre her i verden, hvad de skal gøre for, at de skal få en "ond tanke"?
Vi lever for at forme os med den rigtige indstilling, for eksempel indstillingen til en god søvn. Vi bliver mere og mere indstillet til at blive egoistiske med den måde, vi lever på, og det gør ondt at være med.
"Har du ikke slanket dig"? (Er det ikke det vi lever for at høre?) Skal vi virkelig høre det fra andre for at se vores resultater?
Hvorfor skal vi altid lytte til "naturens forbillede"? Folk som er noget i medierne, der er naturlige, normale og har en god stemme.
Det er ikke altid nemt at være en smuk kvinde som ideal. Jeg vil helst ikke være en kvinde, men en mand så jeg kan elske hende (Det er en lidt mærkelig verden vi lever i).

Skrevet af
Peter Kirk



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 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

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!