

# Gloria

Gratis • juni 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 6

## Fællesskab

»Mennesker har brug for et sted at høre til«

- Mitzi Brix Hansen'



# REDAKTIONEN

## **Skribenter**

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

## **Korrektur**

Christina Andersen

## **Grafik**

Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen

## **Fotograf**

Jakob Marstrand Helsted  
Joan Joensen

## **Redaktør**

Solveig Wisbech

## **Ansvarshavende redaktør**

Helle Larsen

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

## **Kontakt redaktøren på:**

FU4L@kk.dk

## **Hent Gloria som PDF på:**

www.socialpsykiatri.kk.dk

## **Følg os på:**

Facebook.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidebillede: Mitzi Brix Hansen  
Forsidefoto: Joan Joensen

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 1. juli er fredag den 7. juni**

## **Kære læser**

Fællesskaber fylder meget for de fleste. Både når man føler sig som en del af ét, men måske endnu tydeligere når fællesskabsfølelsen mangler, og man føler sig som en ensom ø i tilværelsen.

Netop fællesskaber er temaet for denne måneds magasin, og på side 10 forklarer psykolog Mette Thingstrup, hvorfor fællesskaber er så vigtige, og hvad der karakteriserer de fællesskaber, der er gode for vores trivsel.

På side fire kan du læse Mitzi Brix Hansens personlige fortælling om, hvordan det at komme i idrætsforeningen Kæmperne har givet hende et meningsfyldt fællesskab, hvor rummelighed er nøglen til det gode samvær.

Har du selv brug for råd til, hvordan du kan opsøge et fællesskab, så se vores guide på side 27.

Det er også afgørende for menneskers trivsel, at vi jævnligt får et pusterum fra det, der fylder og presser os. I denne måned har Gloria været til træning med fodboldfællesskabet Ombold, hvor fodboldtræningen hver uge giver Bjørn et par timers fred fra sit tankevirvar.

For digteren Alexandré Nsoni er det i litteraturen at roen indfinder sig, og på side 30 kan du læse, hvordan han bruger poesien til at bearbejde sin barske baggrund og sin flugt fra krigen i Congo.

Rigtig god læselyst

Solveig Wisbech  
/Redaktør for  
magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Tema

4

### **Mitzi og Kæmperne**

Læs Mitzi Brix Hansens fortælling om at finde et fællesskab i idrætsforeningen Kæmperne.

10

### **Et godt fællesskab kan forebygge ensomhed**

Hvorfor er det så vigtigt at være en del af et sundt fællesskab? Det svarer psykolog Mette Thingstrup på i denne artikel, hvor du også bliver opfordret til selv at række hånden ud til andre mennesker i din hverdag.

27

### **Find vejen til fællesskab**

Få konkrete råd til, hvor du kan opsøge fællesskaber, og tips til at tage initiativ til den første kontakt.

## Uden for tema

8

### **Quiz & tværs**

Denne gang handler quizzen om Valdemarsdag.

13

### **Aktivitetskalender**

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

29

### **Sex- og parfoholdsbrevkasse**

Hvordan får man en kæreste, når man aldrig har været forelsket og ikke ved, hvor man skal søge efter kærligheden? Læs denne måneds brevkassesvar om kærlighed og fællesskaber.

30

### **Alexandré Nsoni: Det nye digterhåb**

Læs digteren Alexandré Nsonis beretning om, hvordan han med skrevne ord kan flygte fra sin mørke opvækst med krig, vold og traumer.

34

### **Ombold et uundværligt frirum**

Når bolden triller ind på banen, triller tanker og forstyrrelse ud af hovedet på 57-årige Bjørn. Gloria har været med til træning i fodboldfællesskabet Ombold.

## **Ekstraordinær deadline for augustnummeret.:**

Grundet sommerferie i juli måned er deadline for indlevering af materiale til august måneds nummer allerede fredag den 28 juni.

**Glorias quizsvar for maj måned: 1-3, 2-1, 3-2, 4-3, 5-2, 6-1, 7-3, 8-1, 9-3, 10-2**

# Mitzi og Kæmperne

Mitzi Brix Hansen havde det svært i 2023, men besluttede så at vise hvem hun var, og at bruge sit medlemskab af Kæmperne til at øve sig i det sociale. Det har givet hende en ven og flere bekendte. Hun føler også, at hun er blevet bedre til det med mennesker.



Foto: Joan Joensen

*Mitzi Brix Hansen har været medlem af idrætsforeningen Kæmperne siden 2015. Siden Mitzi startede i Kæmperne, er hun kommet i bedre form og har fået et venskab, hun ikke vil være foruden.*

# TEMA

Tekst af Anne Reus Christensen

**M**itzi Brix Hansen er en kvinde på 40 år, der på trods af, at hun har været blind, siden hun var spæd, har et positivt livssyn. Mitzi Brix Hansen er diagnosticeret med autisme og har også haft udfordringer med angst. Træning har været en del af Mitzis liv siden hun var 15 år, og i 2015 blev hun medlem i Idrætsforeningen Kæmperne, hvilket har kastet flere positive ting af sig. Mitzi har igennem Kæmperne fået sig en god ven og flere bekendte, som hun laver spilaftener med.

»Jeg er blevet i bedre form, og jeg har fået et venskab, jeg ikke ville være foruden. Jeg føler ikke, jeg kan bede om mere, men kommer der mere, er det fint,« siger Mitzi Brix Hansen.

## Mitzis recovery

Mitzi Brix Hansens blindhed har gjort, at hun ikke har kunnet komme i fast job, men hun mener, det er vigtigt, at man har noget meningsfyldt at stå op til, og noget der giver struktur på dagen. Det har hun brugt Kæmperne til. Til at starte med brugte hun det mest til træning, men så besluttede hun sig for også at øve sig i at være mere social.

»Jeg synes også, man skal sætte pris på menneskers forskellighed, det er noget, jeg har lært mig. Vær rummelig. Vis overskud hvis du kan. Men det er ikke altid, at andre har det på samme måde. Der skal være plads til os alle sammen. Hvis du kan møde mennesker, hvor mennesker er, kommer du meget langt her i livet,« siger Mitzi Brix Hansen.

Mitzi Brix Hansen har prøvet forskellige dagtilbud men følte ikke, det var så meget hende.

»Så tænkte jeg, at jeg måske ikke passede ind, hvor mange måske er psykiske sårbare, men jeg synes, jeg blev nødt til at prøve noget,« siger hun. Hun fortæller, at det var lidt svært i starten at skulle favne andre, der måske ikke havde det store overskud.

Mitzi Brix Hansen synes, det er vigtigt at gøre noget og bidrage til fællesskabet.

»Du må prøve at hjælpe dig selv men også bi-

drage med noget, og på et eller andet tidspunkt vil det, du bidrager med, komme tilbage til dig,« siger hun.

## Mitzis baggrund

Hun blev født tre måneder for tidligt som tvilling til en bror, der døde. Mitzi Brix Hansen kom i kuvøse og fik iltbehandling. Lægerne mente, at hun ville blive udviklingshæmmet, men hun blev

» Man skal komme der for sin egen skyld og prøve at skabe en god stemning mellem dem, der er der

Mitzi Brix Hansen

blind og fik autisme. Desuden har hun formentlig en hjerneskade, der giver hende udfordringer med hukommelsen. Hun kan sidde og lytte til et foredrag og så gå derfra og ikke kunne huske, hvad der blev talt om. Det er svært ikke at kunne huske, siger hun, og folk kan have svært ved at forstå det, fordi hun virker til at være frisk og med.

Mitzi Brix Hansen prøver at finde en vej frem i det, der er svært, og se muligheder fremfor begrænsninger. Hun synes også, at hvis nogen ikke har det godt, skal man give folk plads til at være den, de er.

»Det er noget, jeg har lært ved at være medlem af Kæmperne. Hvis man ligesom viser en forståelse, så kommer man det længere,« siger hun.

Mitzi Brix Hansen skriver dagbo, hvor hun skriver om, hvordan hun har det, og hvem hun møder.

»Det er lidt ligesom terapi for mig, for jeg synes ikke, man skal lægge alt ud til sine venner. Det er en balance i hvert fald,« siger hun.

**Fortsættes næste side**



*Selvom Mitzi Brix Hansen har været blind fra spæd af, har hun et positivt livssyn.*

Hun startede også i 2012 en facebookgruppe, som hun kaldte 'Gruppen for følsomme sjæle' for mennesker, der er sårbare. Gruppen har flere end 1900 medlemmer..

»Det er fordi, jeg synes, at mennesker har brug for at have et sted at høre til,« fortæller Mitzi Brix Hansen

Mitzi Brix Hansen siger ellers om sig selv, at hun ikke er så bange for at sige sin mening, så hun kalder sig selv »lidt Thomas Blachman-agtig«.

### **Vær god ved dig selv**

Mitzi Brix Hansen har udover Kæmperne, også et kort til et almindeligt træningscenter, hvor hun kommer sammen med sin ledsager, som hun har mødt i Kæmperne.

»Begge dele kan noget for mig, jeg kan lide. Man skal tænke på, at man skal gøre noget godt for sig selv,« siger hun.

Kæmperne er ifølge Mitzi et sted, hvor folk, der kommer der, har forskellige udfordringer, og enten kan man lide det eller ikke.

»Jeg kan godt lide det hele. Jeg kan ikke sige, at Kæmperne er bedre end et træningscenter, men jeg kan lide det hele. Jeg synes, det er fedt,« siger Mitzi Brix Hansen

» Fællesskabet er, at man træner sammen, og så støtter man hinanden i det omfang, man kan og har overskud

Mitzi Brix Hansen

Lige nu føler Mitzi Brix Hansen, at hun har brug for en pause, men ellers siger hun:

»Det med Kæmperne har givet mig noget fællesskab. Jeg synes, det hele er det hele værd.«

### **Et fællesskab at anbefale andre**

Hvis man melder sig ind i Kæmperne, anbefaler Mitzi Brix Hansen, at man møder op uden for store forventninger både til sig selv og andre. For det kan jo også ske, at man kommer en dag, hvor folk har det skidt.

»Man skal komme der for sin egen skyld og prøve at skabe en god stemning mellem dem, der er der,« siger hun og fortsætter:

»Fællesskabet er, at man træner sammen, og så støtter man hinanden i det omfang, man kan og har overskud. Der kan være forskel på, hvor meget overskud man har også på dagen,« siger hun.

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998 er en idrætsforening for personer over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer. Du kan læse mere om Kæmperne på [www.ifk98.dk](http://www.ifk98.dk)

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

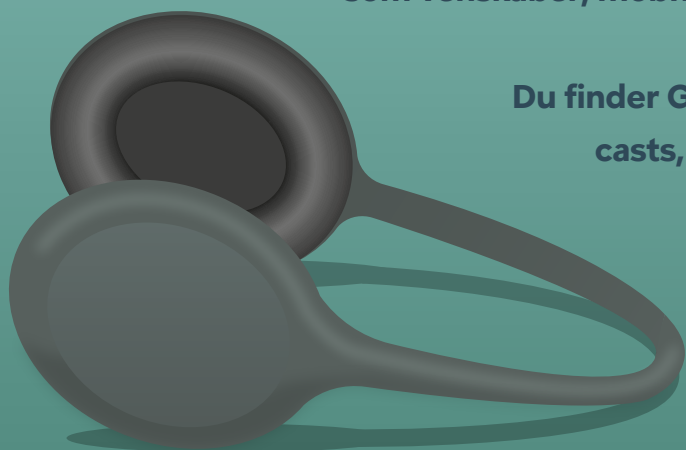
# GLORIAS PODCAST

Lyt med, når Glorias Podcast dykker ned i spændende emner.

Du kan blandt andet høre forfatter Christian Jungersen fortælle om sin prisbelønnede bog fra 2004 'Undtagelsen', som skildrer spændende temaer som venskaber, mobning og ondskab på arbejdspladsen.

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

Vi høres ved.



# Quiz

Det er endnu en gang blevet sommer, og ikke blot er vejret varmere, quizen er også brandvarm. Hvad det præcist indebærer, er jeg ikke sikker på, men til gengæld er jeg sikker på at det er Valdemarsdag den 15. juni, og det er det, det kommer til at handle om. God sommer!

**1. Valdemarsdag, den 15. juni, er dagen hvor vi markerer, at Dannebrog, ifølge sagnet, faldt ned fra himlen, men i hvilket baltisk land?**

1. Estland
2. Letland
3. Litauen

**2. I hvilket (Herrens) år fandt dette angiveligt sted?**

1. 1149
2. 1219
3. 1309

**3. Hvilken Valdemar er Valdemarsdag opkaldt efter?**

1. Valdemar den Store
2. Valdemar Sejv
3. Valdemar Atterdag

**4. Hvad kaldes det afgørende slag, som de danske korsfarere vandt, hvor Dannebrog - igen, ifølge sagnet - ved samme lejlighed faldt ned fra himlen?**

1. Volmerslaget (en omskrivning af kong Valdemars navn)
2. Østersøslaget
3. Faneslaget

**5. Hvornår blev Valdemarsdag en national mærkedag?**

1. 1711
2. 1812
3. 1913

**6. Valdemarsdag var i mange år en skolefriday, og rundt om i landet blev dagen markeret med såkaldte Valdemarsfester. I forbindelse med hvilken konges død, ophørte Valdemarsdag i 1947, med at være en fridag?**

1. Frederik 8.
2. Christian 10.
3. Frederik 9.

**7. På Valdemarsdag fejrer vi også de sønderjyske landdeles genforening med Danmark, men hvornår var det nu den fandt sted?**

1. 1918
2. 1920
3. 1922

**8. Lad os vende tilbage til Dannebrog - det i grunden lidt underlige navn vores flag har. Ordets sproglige oprindelse er en smule uklar, men hvor mener man, at ordet stammer fra?**

1. Frisisk
2. Gotisk
3. Middelalder-plattysk

**9. Her kommer et lidt drilsk spørgsmål, for hvor mange lande har det nordiske korsflag som nationalsymbol, og er samtidig anerkendt af FN som en selvstændig nation?**

1. Seks
2. Syv
3. Ni

**10. Hvor mange mennesker render egentlig rundt og hedder Valdemar i dagens Danmark?**

1. 2.509
2. 7.324
3. 13.769

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

3 Det store slag

8 Slesvig

10 Landet

11 Nummer i kongerækken

13 Jubilæum

15 Sønderjylland

## Ned

1 Fanen

2 Dannebrog faldt...

4 Valdemarsdag

5 Valdemar

6 Før genforeningen

7 Det Baltiske hav

9 Traktat

12 Danskerbyen

14 Rød

1 2 3 4

5 6

7 8 9

10 11

12 13 14 15

# Et godt fællesskab kan forebygge ensomhed

I dagens samfund hører man ofte om unges mistrivsel og såvel unge som voksne, der er ensomme. Det, som kan forebygge ensomhed og mistrivsel, er blandt andet at være en del af et godt fællesskab.

Af Christina Andersen

**F**ællesskab er svært at definere, men det handler om at have noget at være fælles om. Et fælles tredje.



Foto af Angela Djekic

»Det, der kan være godt, når vi taler fællesskaber, er at starte i det små. Vi kan alle sammen række hånden ud. Bage boller til sin nabo, gør de dér små ting. Små handlinger sætter gang i noget,« fortæller psykolog Mette Thingstrup.

»Der findes ikke en entydig definition af, hvad et fællesskab er. Det er et af de mest sammensatte

begreber i socialvidenskab. På den måde kan det svært at sætte fingeren på, hvad det er. Det er typisk baseret på, at man har et fælles tredje at være sammen om, at man samles om en sag, som man fælles er forpligtiget på at lykkes med og bidrage til,« fortæller psykolog Mette Thingstrup.

## Det gode fællesskab

Det, at have et fælles tredje som for eksempel et træningsfællesskab, gør, at det er nemmere at blive ved med at træne i forhold til, hvis man træner alene. Så det at forpligte sig over for andre til for eksempel at træne virker.

»Hvis man er fysisk aktiv sammen med andre mennesker, er der 50% større chance for, at man fastholder sin træning, end hvis man blot gjorde det selv. Det er et let hverdageksempel på, hvordan det at indgå i forpligtende relationer, kan forstærke en ønsket adfærd,« fortæller Mette Thingstrup.

En ting er at være en del af et fællesskab. En anden ting er, at det også skal være et godt fællesskab, hvilket betyder et forpligtende fællesskab. Det at være betydningsfuld om jeg er der eller ej, og om jeg bidrager med noget, der er vigtigt til den fælles ting, man mødes om.

»Et godt fællesskab er et forpligtende fællesskab, hvor det er tydeligt, hvad vi er sammen om, hvorfor vi er sammen, og hvad mødes vi om. Også at der er plads til de her dynamikker eksempelvis mellem frihed og forpligtelse. Det kan komme til udtryk i form af, hvor forpligtede skal vi være på at komme, hvad skal vi bidrage med, og hvad er vi frie til,« fortæller Mette Thingstrup.

»Et godt fællesskab betyder, at vi føler os som værdifulde deltagere, og vi føler, at der er et sted, vi kan bidrage,« fortsætter Mette Thingstrup.

### **Tre grundlæggende behov for menneskelig trivsel**

Alle mennesker har brug for at få opfyldt forskellige behov af forskellige grunde. Tre grundlæggende behov for menneskelig trivsel, er at man føler autonomi, samhørighed og at man oplever sig kompetent. De tre behov kan dækkes ved at være i et godt fællesskab og på den måde skabe trivsel.

» Vi kan hjælpe os selv og hinanden ved at indgå i forpligtende fællesskaber, hvor der er nogen, der har brug for os

Mette Thingstrup

På den måde kan man sige, at er du en del af et godt fællesskab, kan du forebygge risikoen for at blive ensom. Men mange gange ser man for sent, at en person har brug for et fællesskab, og så kan det være svært for vedkommende at finde kræfter til at indgå i et fællesskab:

»Nogle gange sker der det, at man taler om fællesskaber som en metodik, der kan anvendes, når nogen mistrives eller er ensomme,« fortæller Mette Thingstrup.

»Jeg vil gerne slå et slag for, at vi tænker en anden vej rundt. At det er et almenmenneskeligt behov at indgå i relationer og fællesskaber. Vi kan hjælpe os selv og hinanden ved at indgå i forpligtende fællesskaber, hvor der er nogen, der har brug for os, og hvor vi mødes kontinuerligt. På den måde kan vi forebygge, at vi bliver ensomme eller mistrives,« fortsætter Mette Thingstrup.

»Men det kan være svært, hvis man først er kommet derud, hvor man ikke har overskud og føler sig ensom, og at det så er netop dér, man skal mobilisere de kræfter, det kræver for at blive en

del af et fællesskab,« afslutter Mette Thingstrup.

### **De sociale medier**

Som tidligere nævnt findes der tre grundlæggende behov for menneskelig trivsel. Autonomi, samhørighed og, at man føler sig kompetent. Disse tre behov kan ikke alle blive dækket af et digitalt fællesskab på de sociale medier.

»De sociale medier kan jo også være med til at give en fornemmelse af fællesskab, men de fællesskaber, der er understøttende for de her tre grundlæggende behov, er typisk de fysiske fællesskaber. Det er her, vi kan føle os spejlet, blive set af andre mennesker, og det er her, vi har noget at bidrage med,« fortæller Mette Thingstrup.

Til gengæld kan man i nogle fællesskaber på de sociale medier få sagt noget, man ellers ikke ville få sagt, da man kan være anonym på de sociale medier.

»Omvendt kan nogle fællesskaber på de sociale medier bidrage til, at man får sagt noget højt, som man ellers ikke ville få gjort, fordi det er anonymt, og på den måde kan det bidrage til, at man får sagt det højt i den virkelige verden. Det kan godt være katalysator for noget, men det har ikke samme psykologiske værdi som et fysisk fællesskab,« fortæller Mette Thingstrup.

### **Start med små skridt**

Hvis du søger et fællesskab, kan det være godt at tage små skridt. Lær din nabo at kende, eller gør noget godt for én du kender eller ikke kender endnu.

»Det, der kan være godt, når vi taler fællesskaber, er at starte i det små. Vi kan alle sammen række hånden ud. Bage boller til sin nabo, gør de dér små ting. Små handlinger sætter gang i noget. Det vigtigste er at komme i gang med nogle handlinger. Det tilfredsstillende det første behov for autonomi, for at være aktør, at du selv kan gøre noget for at høre til og få den her kontakt med andre mennesker. Så start i det små og mærk effekten af at være der for andre, om det så er at gøre en lille ting,« fortæller Mette Thingstrup.

## Har du en peer-praktikant i maven?

Peer-støtter er mennesker der har egne erfaringer og kan være forbilleder for dem, der står midt i krisen. Hos os er peer-støtter med til at give håb til dem der nogle gange mangler det. Vi tror på at recovery sker i samarbejde med andre mennesker, særligt dem der selv har erfaringer med psykisk sygdom.

Føler du dig godt på vej i din egen recovery og kan forestille dig at være noget for andre, er opsøgende af natur og har interesse i relationsarbejdet med mennesker der bor på botilbud i Socialpsykiatrien, så kan du måske sætte dine evner i spil og blive praktikant hos os i København.

*"En peer-  
medarbejder skal  
møde os der hvor vi  
er og se ting indefra  
og udefra."  
- beboer*



## KOM I PRAKTIK SOM PEERSTØTTE

Vil du høre mere om det at blive peer-praktikant på et botilbud i Center for Unge og Midlertidige Botilbud, så kontakt peer-kordinator Jack Campos på mail [pj8p@kk.dk](mailto:pj8p@kk.dk)

## Recovery og hverdagsmestring

**KURSUS**

Et samtalekursus med fokus på at (gen)finde et godt liv med positive oplevelser og meningsfuldhed og bringe det ind i din hverdag.

Emnerne, der tages op, har udgangspunkt i deltagernes ønsker, drømme og konkrete udfordringer. Det kunne være stress, identitet, stigmatisering og sundhed, samt finde gode veje til at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre mennesker.

Sammen planlægger vi for eksempel ture til kulturelle seværdigheder, lokale kulturelle tilbud, cafébesøg, vandreture i lokalområdet og meget mere.

**Vi mødes hver onsdag klokken 13:30 - 15:00**

Kurset er med løbende optag. Hvis du synes, det lyder interessant, så kontakt Malene eller Ulla på tlf.: 40493247 eller på mail: [caferose@kk.dk](mailto:caferose@kk.dk)



# Aktivitetsskælnørder

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i juni

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 1. juli:**

Annoncenummer

**Magasintema den 5. august:**

Klimapsykologi

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

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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
- 15.30-16.30: 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. ●
- 10.30-14.00: NaTur for alle, én gang om måneden. Den 13. juni
- 14.00-15.00: Puls og styrke
- 14.00-15.00: Skønlitterært pusterum
- 14.00-16.00: NADA café - øreakupunktur
- 16.15-20.00: Mandefællesskab. Opstart 6. juni

### 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. Den 28. juni
- 12.30-15.30: Det kreative hjørne
- 13.30-15.00: 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
- 11.00-12.00: Tirsdagsdans. Vanløse kultursation
- 13.00-15.00: Læderværksted
- 13.45-14.45: Yoga flow

### Onsdage

- 12.00-14.00: Selvværskursus
- 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

- 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

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Fredage

- 14.00-15.00: Fællessang
- 10.00-12.00: Musikforløb
- 11.00-12.00: Compassion meditation
- 13.00-15.00: Angstkursus

## 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: Stemmehørergruppe (**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

## Onsdage

- 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 JUNI

## Ottilia

Ligger i Valby

### Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valby kulturhus

### Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.30-11.30: NADA

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

13.00-15.30: Billedkunst

### Onsdage

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik

### Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv

13.00-15.30: Strik og snak

13.30-14.30: Yoga flow

### 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 4. juni klokken 11.00: Yoga

Den 11. juni klokken 11.00: Yoga

Den 18. juni klokken 11.00: Yoga

Den 25. juni klokken 11.00: Yoga

### Onsdage

Den 5. juni klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 5. juni klokken 17.00: Udendørs Madklub pris 15 kr.

Den 12. juni klokken 11.00: Binding af blomsterbuketter

Den 12. juni klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 12. juni klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr.

Den 19. juni klokken 11.00: Se, smag og duft til haven

Den 19. juni klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 19. juni klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr.

Den 26. juni klokken 11.00: Jordbær sorter. Dyrk og smag

Den 26. juni klokken 13.00: Litteratur i det grønne

Den 26. juni klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr.

### 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 ●

### Onsdage

13.00-14.30: Kaffe og Kongespil ●

### Torsdage

10.00-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●



# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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.

# ASPA

Ligger på Nørrebro

## Mandage

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

## Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●  
10.00-13.00: Struktureret samværstilbud ●  
10.00-14.00: AskovFondens Café ●  
10.30-13.00: 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: AskovFondens 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 ●  
16.00-20.00: 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 ●  
10.30-13.00: Motion og mental trivsel. Foregår i Thorupgårdens træningslokale ●  
12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●  
17.00-21.30: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●

## Lørdage

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

## Søndage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●  
13.00-19.00: 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.: 30 73 85 59

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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: 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  
12.00-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**  
13.00-13.30: Fællessang  
13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**  
13.30-15.30: NABOs Sociale Have

### Fredage

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 JUNI

## 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

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Tirsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Skolens madhold laver lækker mad til caféen. 40 kr.

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Onsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-19.00: 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

16.00-17.30: Frivillig Elisabeth laver varm mad. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Torsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

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

17.30: Der serveres vegetar lasagne og salat. 40 kr.

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### Fredage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-16.00: Åbne barvagter i caféen. Tag en vagt af én times varighed

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

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

### Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

### NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter.

Se under Aktiviteter med brugerbetaling

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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: Kursus: Nem grøn mad. Opstart.4. juni ●

### Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA-café

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

### Fredage

9.30-11.00: Kursus om søvn. ●

13.00-14.30: Kursus om ADHD. ●

● Tilmelding kræves

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## Muhabet

Ligger på Nørrebro

### Mandage

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
- 12.00-13.30: Fælles morgenmad
- 12.30-14.30: Strikkeklub
- 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
- 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 juni:

- Den 4.juni: Naturpark Amager - Naturfotografi og sanke urter
- Den 11. juni: Landbohøjskolens Have
- Den 18.-19.juni: Overnatning i Pinseskoven
- Den 25. juni: Havnebus fra Det Kongelige Bibliotek til Reffen

### Lukninger i juni:

- 21. juni.

### NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

# AKTIVITETSKALENDER FOR JUNI

## 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
- 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 JUNI

## 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 JUNI

## 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 Aftenskole

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  
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.: 30 73 85 59

#### Åbningstider

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

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

### 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

# Find vejen til fællesskab

Det er vigtigt for vores helbred og selvværd at være en del af et fællesskab, og forskning tyder på, at fællesskabsfølelsen kan forlænge vores levetid på samme niveau som sund kost og motion, men det kan føles grænseoverskridende og uoverskueligt at opsøge det.

Af Ditte Marie Ingemann

## **Aktivitets- og samværstilbud**

Københavns Kommune har mange forskellige tilbud med socialt samvær som omdrejningspunkt. Der findes tilbud til et hav af forskellige grupper og typer af mennesker, og med et hav af forskellige aktiviteter man samles om. Du kan læse om et udpluk af dem, og orientere dig om flere af deres skemaer på side 13.

## **Hobbyer**

Har du allerede en hobby, er der noget du er nysgerrig på at lære, eller blive bedre til? Det kan være nemmere at møde nye mennesker, hvis I har nogle af de samme interesser og laver noget konkret. Så flyder snakken tit lidt nemmere.

Der findes masser af aktivitets- og samværstilbud i København, hvor du kan dyrke en hobby, og du kan med fordel tjekke aktivitetskalenderen på side 13 ud, for at se om der er noget for dig – for om det er crossfit eller keramik, så er der garanteret et fællesskab at finde.

## **Hav en støtte med**

At følges med en anden, kan være en kæmpe hjælp. Spørg nogen, om de vil tage med dig første gang. Det kan for eksempel være et familiemedlem, en ven, din hjemmevejleder eller kontaktperson. Hvis man føler sig usikker med nye steder, ting og mennesker, kan det gøre det mere trygt, hvis man ikke kommer alene.

## **Respekter dine grænser og tempo – men husk også at skubbe dem**

I begyndelsen kan det være svært at involvere sig selv en hel masse i et nyt fællesskab, og det er okay at tage det stille og roligt, være lidt en flue på væggen, og måske være med til ting i lidt kortere tid ad gangen i starten. Det er vigtigt at lytte til sig selv, men det er lige så vigtigt at være indstillet på, at selvom det kan være svært og grænseoverskridende, så bliver man nødt til at skubbe sig selv lidt, før ting kan ændre sig.

## **Miljøet og rammerne**

Det er også værd at tage med i sine overvejelser, hvilke miljøer og rammer for fællesskab man har brug for og lyst til at være en del af. Tænk for eksempel over, hvor mange mennesker du har overskud til at forholde dig til ad gangen, og hvilke aktiviteter du synes kunne være hyggelige og rare at mødes om. Andre ting som aldersgrupper og personlige baggrunde er også gode ting at tænke over. Jo flere ting man fra starten umiddelbart har til fælles, jo stærkere følelse af tilhør kan der komme.

Kilder:

[aeldresagen.dk](http://aeldresagen.dk)

[psykologeridanmark.dk](http://psykologeridanmark.dk)

## Billedkunst i Ottilia

Undervisning i akrylmaling, oliemaling, pastelkridt, oliepastel, akvarel, linoleumstryk, samt diverse tegne og skriveredskaber.

Underviser er billedkunstner Anna Taina, og hun vil give dig individuel vejledning og skabe et rum, hvor fordybelsen og udforskningen i skabelsesprocessen er i fokus.

**Mandage klokken 9.30-12.00 & tirsdage klokken 13.00-15.45**  
**Ottilia 27 22 12 93**

Foto: Unsplash, Anna Kolosyuk

Ottilia • Kirsten Walters vej 6 • 2500 Valby



Se mere på [www.nicluc.dk](http://www.nicluc.dk) eller følg på Instagram: [nicluc5](https://www.instagram.com/nicluc5)

# Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg er en ung kvinde på 28 år, som aldrig rigtig har prøvet at være forelsket eller har haft en kæreste. Jeg går ikke i byen eller søger kærligheden igennem online medier, da jeg slet ikke har erfaring med den del.

Jeg har svært ved at finde ud af, hvordan jeg skal møde kærligheden og få et romantisk forhold til en anden person. Jeg har et par gode venskaber der går langt tilbage, men det er gode venner, som kender mig godt, og er ikke personer jeg ønsker et romantisk forhold til. Hvad skal jeg gøre?



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 ensomme

Tak for din fortrolighed og dit spørgsmål. Det paradoksale ved at du betegner dig selv som ensom er, at man kan føle ensomhed både alene og sammen med andre, hvis ikke der er en sammenhængskraft og meningsfuldt fællesskab til stede. Hvilken en af disse ensomhedsbeskrivelser der passer på dig, er underordnet, da det vigtige er, at følelsen opstår, når vi som mennesker ikke får opfyldt vores basale sociale behov.

Kærligheden kommer, når man mindst venter det, og er ikke en proces man kan igangsætte igennem tankens kraft. Forelskelse opstår således på sekunder, når man er åben for romantiske forhold, men uden at være på jagt.

Når du beskriver dig som ensom, og samtidig søger efter et romantisk forhold, så syntes jeg det er vigtigt, at du kigger på hvilke fællesskaber du indgår i til daglig. Dækker de dine behov, er de meningsskabende for dig, og giver de dig positiv energi?

Mit forslag vil være, at du frem for at søge efter kærligheden, finder meningsfulde fællesskaber at deltage i, da du her vil få øget dine bekendtskaber. Disse bekendtskaber vil på sigt kunne øge dine muligheder for at finde en person, som du har lyst til at indgå et romantisk forhold til.

Det kan være, at der tæt på dig er en klub, hvor du kan dyrke din interesse, for eksempel at strikke, filmklub, din ynglingssport eller bordrollespil. Med fællesskaber øger du samtidig dine sociale kompetencer, som skal være med til at styrke dine evner til at indgå i dialog med nye mennesker. Det behøver dermed ikke at være dialog med personer, der er mulige kærestes. Du skal se fællesskabet som en øvebane, hvor du finder frem til, hvad der er et meningsfuldt fællesskab for dig, for at du ikke har følelsen af at være ensom.

Når dine sociale behov bliver dækket igennem meningsskabende fællesskaber, vil du opleve, at der er et mentalt overskud til at være mere åben for at blive forelsket. At der er overskud til at lade dig rive med af følelser, når de kommer rullende, og måske når du mindst venter det.

Så kære ensom - ro på. Brug fællesskaber til at få øget dine sociale kompetencer og gode venskaber, som dækker dine basale behov, så er jeg sikker på at kærligheden også kommer til dig, når du mindst venter det.

Bedste hilsner fra Trine

# Alexandré Nsoni: Det nye digterhåb

En tung, sårbar og modig beretning om Alexandré Nsonis liv udfoldes i digtsamlingen 'I Afrika fødes der ikke drenge – kun mænd'.

Af Emily Wilhardt

**A**lexandré Nsoni besøgte Glorias Podcast til et interview om blandt andet sin opvækst i Nordjylland, hans kunstneriske proces og hvad han gør, når uroen i ham opstår.



Foto af Adam Daniel Bach-Nielsen

*Alexandré Nsoni i Gloria Mediehus' studie*

*Dette interview berører emnet selvmordsforsøg. Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, kan du kontakte Livslinien på 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11-05.*

En dag, da Alexandré Nsoni skulle ned efter rundstykker, mødte han tilfældigt skuespiller og forfatter, Pelle Hvenegaard.

»Jeg stod dér med min hættetrøje og jogging-

bukser,« beskriver Alexandré Nsoni med et smil. »Så spurgte jeg ham, om han ville læse mine digte. Det ville han gerne. Så vendte han tilbage og sagde, at han godt ville hjælpe mig med at udgive dem.«

De udviklede et venskab og med Pelle Hvenegaards hjælp, fik Alexandré Nsoni udgivet sin bog.

## **Bedsteforældrene lå i kister i Congo**

Alexandré Nsoni flygtede med sin familie fra den anden Congokrig. Først flygtede de til Angola, og så nåede de til Danmark.

»Da vi kom til Nordjylland - da vi kom til Danmark i særdeleshed - da troede jeg ikke, at verden var større end Angola, så det var meget mærkeligt. Det var mærkeligt, men det var også en befrielse samtidig, for der var så idyllisk i Danmark, end dér hvor jeg kom fra,« siger Alexandré Nsoni.

Til trods for den danske ro og harmoni, mærkede Alexandré Nsoni, at han og broderen ikke havde det helt som de andre børn. Alexandré Nsoni og broderens bedsteforældre lå i kister i Congo. I Alexandré Nsonis digt: 'Bedsteforældredag i Enghaven', beskriver han, at han og broderen sad på sofaen og så fjernsyn, mens de andre børn, deres bedsteforældre og pædagogerne sad sammen i spisesalen.

## **Traumerne fulgte med**

Selvom familien kunne påbegynde deres nye liv i den lille Nordjyske by, Vrå, lå der traumer som ulmede. Krigen havde sat sine spor, familiens flugt havde ikke været uden udfordringer, og det var en kæmpe livsforandring at leve i et helt andet land, end dét man var vokset op i.

## UDEN FOR TEMA

Foto af Alexandré Nsoni



Temaet om ensomhed går igen i mange af Alexandré Nsonis digte. Det som der foregik i familien skulle holdes hemmeligt, og det var hverken tilladt at vise følelser eller være sårbar i det hele taget.

»Alle mine traumer om alt det, der er sket i mit liv, havde jeg fortrængt. Så på et tidspunkt i mit liv, indhentede det mig, hvor jeg prøvede at gøre en ende på mit liv,« siger han.

Det kulminerede i et selvmordsforsøg, som han nævner i sin bog.

»Så tænkte jeg at lave en ændring. At ændre mig selv,« tilføjer han om tiden efter hændelsen. Det var også dér, at han døbte sig selv 'Alexandré'.

### **Når Alexandré Nsoni er omgivet af ord, mærker han ro**

Alexandré Nsoni flyttede fra Vrå til Horsens for at starte på en frisk. Han ville møde nye mennesker og han begyndte at læse meget. Da han havde udvekslet beskeder med en kvinde, som gjorde ham opmærksom på hans evner til at formulere sig, begyndte han at skrive, og det

» Hele mit liv har været meget makabert. Der har aldrig været stille. Det er der med bøger

Alexandré Nsoni

blev til digte. Poesien blev et pusterum for ham.

»Hele mit liv har været meget makabert. Der har aldrig været stille. Det er der med bøger. Når jeg er omgivet af ord, kan jeg mærke den stilhed. Så det er dér, jeg føler mig virkelig elsket og mærket,« siger han.

Alexandré Nsoni beskriver det som en sindsro, der har været tiltrængt gennem hele hans liv, men som der først blev skabt kontakt til, i mødet med bøger. Der har været rastløshed, en søgen efter sig selv, samt en flugt fra sig selv. Alt dette har ikke kunne blive beroliget af andet end bøger.

»Mit liv er en konstant flugt. Så det er derfor, jeg elsker bøger. Der er ro. Der opnår jeg den. Der møder jeg den. Der omfavner den mig. Der elsker den mig,« fortæller Alexandré Nsoni.

Du kan lytte til hele interviewet med Alexandré Nsoni på Glorias Podcast, som du blandt andet finder på Spotify, Spreaker og iTunes.

Alexandré Nsoni debuterede i 2021 med digtsamlingen: "I Afrika fødes der ikke drenge - kun mænd."

Alexandré Nsoni blev samme år kåret som det nye digterhåb af Information.

Til hverdag arbejder Alexandré Nsoni som handicaphjælper.

Forlag: Vilakazi Publishing.

# Nyt online forløb om angst

Hvis du har svært ved at tage offentlig transport på grund af angst eller lider af social angst, kan ASPAs nye online-forløb måske være noget for dig. Det er et frirum til at tale om angst med ligesindede. Lene, som er underviser, har selv personlig erfaring med angst.

**Hvornår: mandage kl. 9.30-11.30.**

**Hvor: Det foregår over Teams (online)**

**Hvem: Alle (kræver tilmelding)**

**Kontakt [lene.kristiansen@askovfonden.dk](mailto:lene.kristiansen@askovfonden.dk), eller 30 73 85 59**

**ASP  
ASKOVFONDEN**

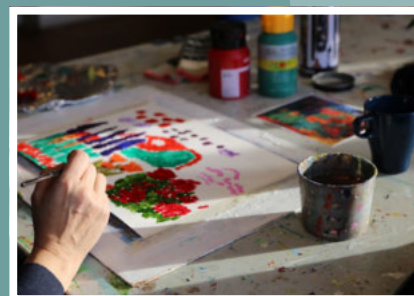
## Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig, selvom semestret er igang
- 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



DIGT

# Ved nattetide

Jeg går stille til ro  
Alt ånder fred og idyl  
Hjertet slår sine præcise takter  
I livets rytme  
Til alting ender  
Og livet er slut

Skrevet af Lisa Kjær Knudsen



# Ombold - et uundværligt frirum

Bjørns historie er et eksempel på den positive effekt, som fodboldfællesskabet Ombold har på psykisk sårbare mennesker. Gloria var med på sidelinjen til en træningssession.

Foto af Jakob Marstrand Helsted



*Vejret og varmen til dagens Omboldtræning minder mest af alt om en dag i højsommeren.*

Af Jakob Marstrand Helsted

**S**olen står højt på himlen og klokken er 12.30 en varm forårsdag i maj. Aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset afholder én af de to ugentlige Ombold-træninger på kunstgræsbanen ved fodboldklubben B1908 og 57-årige Bjørn er med.

Snakken går lystigt på kryds og tværs, og smilene og glæden er ikke svær at spore. Træneren Morten samler holdet, byder velkommen til dagens fodboldtræning. Efterfølgende går træningen, som i dag står på kamp, i gang.

Aldersforskellen på holdet er stor, men stemningen blandt spillerne tyder på at alder er underordnet:

»Godt spillet! Perfekt aflevering og det hele,« råber Bjørn et stykke inde i træningen til én, der er betydeligt yngre end ham selv.

Bjørn er en af de borgere, der nyder godt af Om-

bold. Ombold er en landsdækkende organisation og fodboldfællesskab, der tilbyder fodboldtræninger, stævner og mesterskaber for udsatte borgere med psykisk sårbarhed, misbrug eller hjemløshed.

## **En barsk historie**

Den historie, der har ledt Bjørn til deltagelse i Ombold, kan for nogen synes barsk. Bjørn har diagnosen PTSD og så har han tidligere været stofmisbruger. Derudover er han førtidspensionist, som i øvrigt tog ham 10 år at blive. For ham hænger de tre ting sammen på en særlig måde:

»Jeg tog nogle stoffer, amfetamin, i et års tid og så sov jeg ikke så meget. Det førte til, at jeg fik PTSD. Det er jeg så kommet ud af, men er stadig lidt paranoid, men slet ikke på samme måde. Så jeg mener, at igennem det at blive presset af kommunen og så selvfølgelig narko, har gjort at jeg fik PTSD,« fortæller Bjørn.

## UDEN FOR TEMA

Bjørns situation er også præget af, at hans krop er slidt op af fysisk hårdt arbejde, da han tidligere har arbejdet med slibning og lægning af gulve:

»Førhen var jeg gulvmand, så jeg er totalt slidt op i ryg, læn og håndled. Jeg havde mit eget firma og arbejdede nogle gange 30 timer i døgnet. Nogle gange sov man ikke. Gulvslibning er noget af det hårdeste, man kan lave. Man går i mange timer og spænder på de der maskiner,« siger Bjørn og tilføjer:

»Så i virkeligheden burde jeg nok ikke spille fodbold, på grund af de fysiske udfordringer det giver, men jeg vil hellere have det godt oven i hovedet og så have ondt i kroppen,« siger Bjørn.

### **At leve med PTSD**

Bjørn fortæller at han, på grund af sin PTSD, konstant lever i nuet, samtidig med at han holder øje med alt og alle, i tilfælde af at han skulle blive angrebet:

»Problemet med PTSD er, at man ikke ved, hvad dato det er, eller hvilket år man lever i, fordi man lever fra dag til dag og lige nu og her. Og det vil sige, at jeg holder øje med og kan høre alt. Så jeg er hele tiden til stede. Konstant. I tilfælde af at jeg bliver angrebet af et eller andet,« siger Bjørn.

### **Ombold giver mig et frirum**

Ombold er for Bjørn en god måde at få ro i alle de påtrængende tanker, han har til dagligt, og når han er til Ombold, glemmer han helt sin sygdom:

»Det giver mig et frirum. Jeg får fred. Der er jo intet andet i verden end den bold. Så det er det bedste i hele verden, kan man sige, hvis vi snakker om at få ro i hovedet,« siger Bjørn og fortsætter:

»Når vi spiller i de her to timer, tænker jeg ikke over noget som helst. Og nu sidder vi og snakker, så koncentrerer jeg mig om det. Når jeg så går ud af døren, så begynder alle tingene at komme igen. Alle de forstyrrelser man har i livet. Så begynder de at overlappe, og så er vi inde i den samme trummerum. Så det er helt klart en fribillet i to timer, når vi spiller Ombold.«

### **Alle kan være med**

Bjørn fortæller, at det han godt kan lide ved Ombold er, at det er for alle, uanset hvor god man er, og på fodboldbanen kan man ikke gøre noget forkert:

»Ombold er bygget op på, at du ikke kan gøre noget galt. For selv om du skyder ved siden af eller laver et selvmål, så er det hele okay, og alle folk klapper. Det, synes jeg, er fantastisk,« siger Bjørn, som helt klart kan anbefale Ombold til andre mennesker med psykisk sårbarhed.

### **Det sociale fællesskab giver sammenhold**

Spillerne til Ombold tager en drikkepause i varmen:

»Det er godt, at jeg har taget en liter vand med,« siger en af spillerne og tager en ordentlig slurk af sin termoflaske.

Sammenholdet på holdet kan tydeligt mærkes og Ombold er en vigtig del af Bjørns sociale liv. Det har hjulpet ham til at få det bedre:

»Det er jo et sammenhold, vi har, når man kommer ud. Alle kender hinanden, og vi vil alle hinanden det godt. Så man glæder sig jo til at møde dem her. Så kan det godt være, at vi kun er venner på banen og ikke udenfor banen, men vi er rigtig glade for hinanden, det er helt sikkert.«

### **Ombold giver udfordringer**

Bjørn er også glad for de udfordringer, Ombold medfører. Det kan være i forbindelse med turneringer, stævner og kampe. Bjørn fortæller, at han gerne vil kunne deltage i flere arrangementer, men lige nu gør hans paranoide tanker, at han ikke kan i så høj grad:

»Jo flere forhindringer du tager, jo stærkere bliver du. Jo mere kan du komme til. I den rigtige verden var jeg jo kommet til alt, men det er ikke lige den rigtige verden for mig endnu,« siger Bjørn.

Bjørn har ikke mistet håbet om at kunne deltage i flere aktiviteter. Efter træningen falder Bjørn imidlertid i snak med nogle af de ældre herrer, der spiller billard i B1908's klubhus. Lidt efter kan han berette, at han netop har meldt sig på de ældre herrers Oldboys hold i boldklubben B1908.

# Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?



Grafik: colourboxid #40398744

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

**Der er kursusstart tirsdag den 13/8 klokken 11:00- 12:30.**

Sidste kursusdag er tirsdag den 24/10.

På kurset vil en professionel rygestoprådgiver guide dig igennem rygestoppet, og give dig støtte og vejledning i hvordan du bedst lykkedes med dit mål.

Når du deltager i kurset, er der mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin.

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40 49 32 47. Spørg efter Charlotte.

Vi glæder os til at se dig!

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S •

Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@kk.dk



## That's Leif!

**Livet i Psykologisk  
have...**

**Idé og illustration:  
Mads Heje**



Jeg synes at det er  
dårlig stil, at kigge på sin  
telefon hele tiden, selvom jeg  
bliver ret ramt, af det med  
den dårlige stil...

**-Sammen hver for sig,  
-Vi har brug for fællesskaber!**

**(Nu i farver!!!)**

[madsheje.dk](http://madsheje.dk)

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