

# Gloria

Gratis • marts 2024 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 3

## Psykologisering

»Psykologiseringen giver mennesket kontrol — eller rettere, illusionen om kontrol. Hvis du arbejder med dit sind, så kan du det hele. Men det er en illusion.

- Maja Vain Gilbert



# REDAKTIONEN

## **Skribenter**

Anne Reus Christensen  
Christina Andersen  
Hjalte Biering  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen  
Rikke Andersen

## **Korrektur**

Christina Andersen

## **Grafik**

Christina Andersen  
Jesper Thorlund Nielsen  
Joan Joensen

## **Fotograf**

Joan Joensen  
Hjalte Biering

## **Redaktør**

Alexander Grau

## **Ansvarshavende redaktør**

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så send det til Glorias mail på [gloria@kk.dk](mailto: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](mailto:a603@kk.dk)

## **Hent Gloria som PDF på:**

[www.socialpsykiatri.kk.dk](http://www.socialpsykiatri.kk.dk)

## **Følg os på:**

Facebook.com/gloriamediehus og  
@gloriamediehus på Instagram

Forsidebillede: Maja Vain Gilbert  
Forsidefoto: Hjalte Biering

**Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. april er fredag den 8. marts**

## Kære læser

Psykologien fylder mere og mere i vores samfund – men også i vores egen bevidsthed. Og det kan der både være gode og mindre gode ting ved.

For nogle, kan det sprog psykologien har ført med sig gøre det svært for dem at skelne mellem symptomer på en psykisk lidelse, og mere almindelige følelser.

Og det er det, som denne måneds Gloria Magasin handler om; begrebet psykologisering.

Så på side 4 kan du læse om, hvordan Maja Vain Gilbert, der er psykolog og stifter af UngTerapi, oplever psykologiseringen blandt de unge mennesker, hun møder i sin praksis.

Derudover har vi introduceret noget helt nyt! I denne måned kan du ikke kun teste din viden i vores faste quiz, men også udfordre dig selv med vores 'tværs'-tillæg. Så du får en samlet pakke, vi har yndet at kalde 'Quiz & Tværs!'

Jeg vil runde af med at slå et slag for vores øvrige redaktioner – TV og Podcast. På magasinet har vi lyttet med til nogle af de seneste podcasts, hvilket der er kommet en spændende artikel om sorg ud af, som du kan læse på side 30.

Rigtig god læselyst

Alexander Grau  
/Redaktør for magasinredaktionen



# INDHOLDSFORTEGENELSE

## Tema

4

### **Psykologiseringens slagside**

Det sprog, som psykologien har ført med sig, har for nogle gjort det svært at skelne mellem indre og ydre problemer. Psykolog og stifter af UngTerapi, Maja Vain Gilbert, fortæller om nogle af de udfordringer, hun møder blandt de unge i sin praksis.

10

### **Unge bruger psykologi til uhensigtsmæssig optimering**

Nogle unge bruger psykologi til at optimere dem selv for at leve op til samfundets krav, og det kan, ifølge Anne Görlich, lektor og ungdomsforsker ved AAU, øge de unges mistrivsel, da de er selvkritiske og hele ser indad

27

### **Temaet i kulturen**

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

29

### **Find balance i hvordan du passer på din psyke**

Anne Görlich kommer igen på banen og sætter ord på nogle af de ting, man kan være opmærksom på for at få en sundere balance i ens psyke.

## Uden for tema

8

### **Quiz & tværs**

Det er marts og Oscar-uddelingen er lige om hjørnet. Test din viden om alt det der ligger bag de små guld statuetter i vores faste, men også nye, format 'Quiz & Tværs'.

13

### **Aktivitetsskalender**

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

30

### **Et ja tak tilnetværkets hjælp kan hindre et live i langvarig sorg**

Gloria Podcast laver nogle fantastiske episoder, som vi på magasinet lytter nysgerrigt til. Det er der blandt andet kommet denne artikel ud af, hvor Maja O'Connor, der er professor i psykologi ved AAU, fortæller om sorgens processor, og hvordan man undgår at sidde fast i sorg, når man mister.

34

### **Anoreksi: En fotoartikel**

Hvordan er det at leve det meste af sit voksne liv med en spiseforstyrrelse? Læs om Signe Grønnebæks vej igennem livet med anoreksi.

39

### **Sex- og parforhold**

I denne måneds brevkasse svarer brevkasse-redaktør Bastian på, hvad man kan gøre, hvis man synes, det er svært at have en kæreste, når man har en diagnose.

TEMA

» Vi lægger skylden for vores problemer hos os selv. Det kan give en følelse af utilstrækkelighed; vi har forherliget de unges eget ansvar, og givet rigtig mange unge en illusion om, at stort set alting ude i verden er op til dem. Dét, der sker i deres liv, er et produkt af deres valg, hvad de kan og ikke kan. Så når noget går galt derude, peger de på sig selv og ser ikke, at det måske var en rigtig svær udfordring, eller at der var svære odds

Maja Vain Gilbert

# Psykologiseringens slagside

I takt med at vi som samfund har øget vores bevidsthed om psykologi, er det blevet fortsat mere normalt at beskrive vores problemer gennem psykiatriske diagnoser. Det kan have den konsekvens, mener flere psykologer, at vi simplificerer vores problemer og lægger et for stort ansvar hos den enkelte.

Tekst af Hjalte Biering

**N**år vi taler om psykologisering, taler vi om, at vores menneskelige lidelser oftere og oftere forklares ved hjælp af psykologien.

»Vi forklarer fænomener og ting der sker, som et produkt af indre psykologiske anliggender. Vi favoriserer det psykologiske perspektiv, når vi skal forklare fænomener og menneskelige oplevelser,« siger Maja Vain Gilbert, der er psykolog og grundlægger af psykologfællesskabet UngTerapi.

Der er meget godt ved, at folks kendskab til psykologien er i vækst, mener Maja Vain Gilbert. Hun skelner i denne sammenhæng mellem psykologisering og psykiatisering, hvor sidstnævnte handler mindre om vores kendskab til psykologi og mere til vores tendens til at gribe til psykiatriske behandlingsmetoder.

»Psykiatisering hænger sammen med diagnosekultur — at vi omdanner indre oplevelser til noget diagnostisk, og hovedsageligt ser verden gennem dét filter,« siger hun.

## Når diagnosekultur bliver til optimeringskultur

Noget af det potentielt farlige ved psykologisering er, at det kan lede til, at vi lægger ansvaret for komplekse problemer hos den enkelte.

»Det er ofte dét, der sker med den her bevågenhed over indre processer — man begynder at tro, at man kan og skal optimere det hele. Men det behøver man ikke,« siger Maja Vain Gilbert.

Denne tendens til at ville optimere, kan lede til, at den enkelte person får en overdreven skyld for

problemerne i sit liv. Det kan være svært at gribe om kompleksiteten i de forhold, der gør, at vi har de problemer, vi har. Når vi ikke har nogen andre at give skylden, kan vi være tilbøjelige til at give den til os selv.

»Vi lægger skylden for vores problemer hos os selv. Det kan give en følelse af utilstrækkelighed; vi har forherliget de unges eget ansvar, og givet rigtig mange unge en illusion om, at stort set alting ude i verden er op til dem. Dét, der sker i deres liv, er et produkt af deres valg, hvad de kan og ikke kan. Så når noget går galt derude, peger de på sig selv – og ser ikke, at det måske var en rigtig svær udfordring, eller at der var svære odds,« forklarer Maja Vain Gilbert.

---

»» Når vi anerkender, at vi ikke har kontrollen over alting og det ikke er vores egen skyld – da kan vi måske komme videre og se nogle nye perspektiver

Maja Vain Gilbert

---

## At være med problemerne

Det kan, for eksempel, vise sig på den måde, at reelle, praktiske problemer bliver psykologiseret — det kan blive kaldt et attitudeproblem, eller man kan få at vide, at man skal ændre sit mindset. Men der er mange problemer, vi kan have,

hvor en positiv attitude ikke er nok til at løse problemerne. »Jeg har for eksempel haft et forældrepar, der sendte deres søn til psykolog, for at han kunne få et bedre selvværd. I det jeg taler med ham, fortæller han mig, at han er meget ordblind – han kunne nærmest ikke klare en 9. klasse, og han vidste ikke, hvad han skulle gøre. Der var ingen, der ville have ham, da han læste så dårligt,« fortæller Maja Vain Gilbert. »Her kan der virkelig være brug for, at vi stiller os ved siden af ham og siger: »det kan jeg virkelig godt forstå, det er virkelig nedern! Det er nogle svære livsomstændigheder du er blevet givet, og lad os lige sørge over det sammen.«

Der er nogle problemer, vi ikke uden videre kan fikse, og det, siger Maja Vain Gilbert, skal både

det er en illusion,« forklarer Maja Vain Gilbert. »Når vi anerkender, at vi ikke har kontrollen over alting, og det ikke er vores egen skyld – da kan vi måske komme videre og se nogle nye perspektiver. Jeg tror, der er mange voksne, der synes, det er svært, når de oplever, at de ikke kan fikse deres børns problemer, og det kan føles som et nederlag – de kan ikke som sådan gøre noget ved det. Der får de til gengæld negligeret, hvor vigtigt det er, blot at stå med deres børn i det, der er svært.«

## En ny balance

Psykologiseringen peger på, at vores bevidsthed om og optagelse af vores egne indre liv er i vækst. »Der er kommet en meget større bevågenhed omkring psykiske processer — at de spiller en rigtig vigtig rolle i nærmest alting. Vi er jo mennesker, som udfører de her ting — men som jeg ser det, skal vi på en eller anden måde finde en bedre balance. På samme måde som vi i 1970'erne blev meget optaget af samfundsstrukturer, og hvilke betingelser de stiller for mennesket og dets mulighed for at udfolde sig, er vi nu blevet, måske i overdrevet grad, optaget af, hvad det enkelte menneske kan fra et psykologisk perspektiv — og har igen brug for at finde balancen.«

For at finde netop den balance, har Maja Vain Gilbert et bud på en øvelse:

»Hver gang du tilskriver et eller andet, der sker med dig som værende et resultat af indre problemer, så lav en øvelse hvor du spørger dig selv — er der tre alternative forklaringer, tre ting i mine omgivelser og mine betingelser, som det her også kunne være et produkt af?«

Du kan læse mere om psykologisering i artiklerne 'Unge bruger psykologi til uhensigtsmæssig selvoptimering' og 'Find balance i, hvordan du passer på din psyke' på siderne 10 og 29.



Foto af Hjalte Biering

*Der er kommet en meget større bevågenhed omkring psykiske processer — at de spiller en rigtig vigtig rolle i nærmest alting, fortæller Maja Vain Gilbert.*

anerkendes og accepteres.

»Psykologiseringen giver mennesket kontrol — eller rettere, illusionen om kontrol. Hvis du arbejder med dit sind, så kan du det hele. Men

# Quiz

Kære læsere, det er marts, det er forår, og der er Oscaruddeling i Hollywood. I denne måneds udgave af Gloriaquizen, kan du teste din viden om en af filmverdens årlige højdepunkter. Du har gættet det; dette er Oscarquizen. God fornøjelse!

**1. Vi starter med at rejse til Hollywood, for at være tæt på begivenhederne. Hvor langt er der fra Valby til Hollywood (i fugleflugtslinje)?**

1. 9.000,37 kilometer
2. 11.000,37 kilometer
3. 13.000,37 kilometer

**2. Straks efter vores ankomst til Hollywood, hopper vi direkte ind i vores medbragte tidsmaskine og slår et smut forbi år 1929. Vi skal nemlig til den første Oscaruddeling, men hvor foregik den?**

1. The Kodak Theatre
2. The Hollywood Roosevelt Hotel
3. Grauman's Chinese Theatre

**3. Det er nok tvivlsomt, om navnene på Oscarvinderne i 1929 får en klokke til at ringe hos dig, men hvad hedder så den person, der har vundet flest Oscarstatuetter gennem tiderne?**

1. Dennis Muren
2. Katherine Hepburn
3. Walt Disney

**4. Vi vender tilbage til nutiden og dette års Oscaruddeling. Hvilket nummer i rækken af prisoverrækkelser er den?**

1. Nummer 95
2. Nummer 96
3. Nummer 97

**5. Værten ved dette års Oscaruddeling har prøvet det før, men hvad hedder vedkommende?**

1. Jimmy Kimmel
2. Amy Schumer
3. Chris Rock

**6. Vi skal have nogen filmspørgsmål! Hvilken film vandt i kategorien 'bedste film' sidste år?**

1. *Nomadland*
2. *CODA*
3. *Everything Everywhere All at Once*

**7. Meryl Streep har tre gange vundet en Oscar for sine skuespilspræstationer, men hvor mange gange har hun været nomineret?**

1. 17 gange
2. 19 gange
3. 21 gange

**8. *Out of Africa* vandt i 1985 en Oscar for bedste film. Filmen er baseret på Karen Blixens *Den afrikanske farm*. Under hvilket pseudonym er Karen Blixen kendt i USA?**

1. Victor Erimita
2. Isak Dinesen
3. Pierre Andrézel

**9. Apropos Karen Blixen, vandt *Babettes Gæstebud*, en oscar for bedste ikke-engelsksprogede film i 1988. Hvem instruerede filmen?**

1. Bille August
2. Børge Ring
3. Gabriel Axel

**10. Thomas Vinterbergs film *Druk*, vandt prisen for bedste ikke-engelsksprogede film i 2021. Hvad var filmens engelske titel?**

1. *A Life Inebriated*
2. *Last Shot*
3. *Another Round*

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 Stanley

5 Tilda

7 Ben

9 Mads

12 Clint

13 Greta

14 Martin

## Ned

1 Everything

3 Margot

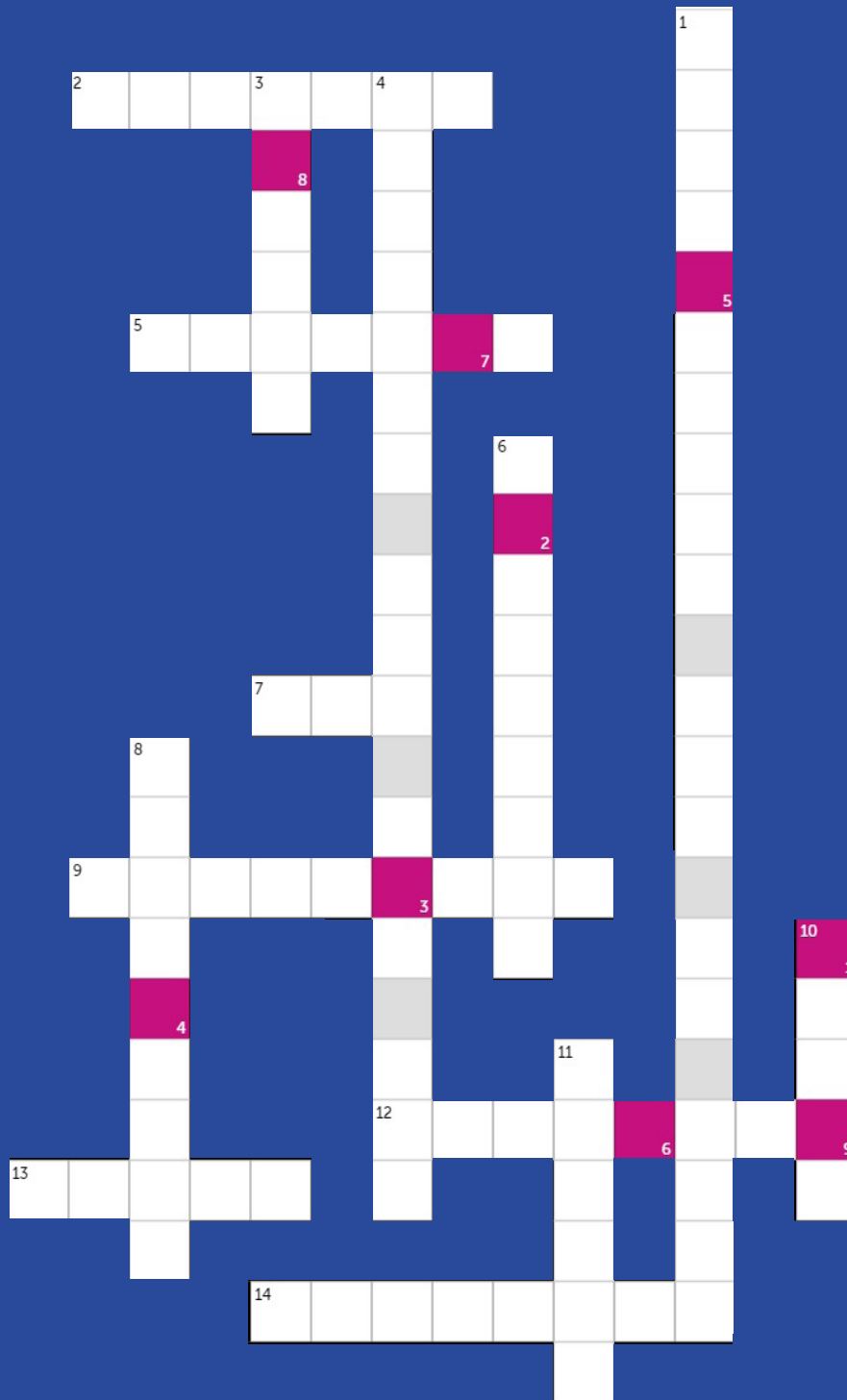
4 No

6 The

8 Steven

10 Tom

11 Meryl



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Unge bruger psykologi til uhensigtsmæssig selvoptimering

Vores kultur er i dag præget af fænomenet psykologisering, som kan påvirke unge ved, at de hele tiden kigger indad i dem selv og bruger psykologi som selvoptimering. Det kan påvirke nogle unges trivsel negativt.



Foto: Aalborg Universitet

»De unge bruger psykologien til at leve op til de krav, der bliver stillet i det tempo, de bliver stillet i, og det skaber et intensiveret og meget selvkritisk blik på dem selv, som kan kamme over og som kan øge deres mistrivsel,« siger Anne Görlich

Af Christina Andersen

følge Anne Görlich, der er Lektor og ungdomsforsker ved Institut for Kultur og Læring på Aalborg Universitet, så dækker psykologisering over, når psykologiske termer og diagnoser, bliver svaret på mere almenmenneskelige følelser og problemer:

»Psykologisering er en samfundsmæssig udbredelse af psykologisk viden, psykologiske redskaber og psykologisk sprog og tænkning. Når man står overfor en eller anden udfordring, der har med mennesker at gøre, vil psykologisering påvirke den måde, man ser udfordringen på,« siger hun.

Det vil sige, hvis man står overfor én, der fortæller

at vedkommende har det svært, kan man ende med at have fokus på det indre i vedkommende og tænke psykologi ind i det og glemme, at det kan være noget udefrakommende, der gør det svært, eller at det er et almenmenneskeligt problem, vedkommende har. Det er ikke nødvendigvis noget, der skal diagnosticeres.

Udfordringen kan altså blive anset som noget psykologisk, der skal ordnes med psykologiske redskaber, fortæller Anne Görlich:

»Så det vil påvirke udfordringen på den måde, at man ser den som et psykologisk fænomen, der skal løses med psykologiske redskaber. Det er jo

## TEMA

ikke nødvendigvis altid den rigtige måde eller mest hensigtsmæssige måde at se det på. Det er en bestemt optik man lægger på udfordringen.«

### Selvoptimering

Når psykologiseringen retter blikket på individet, påvirker den de unge på den måde, at de vender blikket indad, og de kommer til at bruge psykologien som en form for selvoptimering, hvor de mener, at hvis de bedre kan mærke deres grænser eller udtrykke deres følelser, kan de bedre klare kravene på deres uddannelse. Men den øgede opmærksomhed på dem selv kan øge deres mistrivsel.

»De bruger psykologien til at leve op til de krav, der bliver stillet i det tempo, de bliver stillet i, og det skaber et intensiveret og meget selvkritisk blik på dem selv, som kan kamme over og som kan øge deres mistrivsel. Det med hele tiden at skulle kigge indad og være selvkritisk kan jo skabe et meget negativt selvbillede og så kører rouletten,« siger Anne Görlich.

### Psykologisering er overalt

Fænomenet psykologisering stammer tilbage fra 1950'erne, hvor begrebet selvpsykologi blev meget udbredt i USA. Selvpsykologi handlede meget om selvrealisering og selvudvikling. Senere hen har det spredt sig fra USA geografisk via psykologien og psykoterapi til Danmark og videre ind i andre fagområder som pædagogik og studievejledning.

Det er ikke kun fagpersoner omkring de unge, der tænker psykologi ind, hvis de unge har et problem, de unge gør det også selv.

»I vores hverdagsliv googler vi, hvis der er et eller andet i vejen. For eksempel 'jeg har ADHD' eller andet og så er psykologiseringen også kommet ind på de sociale medier,« siger Anne Görlich.

De unge bliver ikke kun påvirket af internettet og de sociale medier, men også på uddannelsesinstitutioner, i private familier og i ungdomsliv.

»Det rammer de unge mange steder fra. For eksempel fra en skolelærer, som siger, at hvis du

har svært ved det her, skal du arbejde med din selvtillid eller forældre, der bliver bekymrede over, at den unge sidder meget alene, og som tænker, at det måske er en begyndende depression,« fortæller Anne Görlich..

Sproget påvirkes også af psykologiseringen. Hvis man hele tiden siger, 'jeg har angst', eller 'jeg har da sikkert ADHD', eller 'jeg har en depression', mister ordene siden betydning.

»Det psykologiske sprog bliver udvandet hvis man hele tiden bruger psykologiske termer,« fortæller Anne Görlich.

Hvis man altså bruger ord som depression, angst og andre psykologiske termer i flæng, bliver det uklart hvad man mener. Har man virkelig klinisk angst eller er det forbigående ubehag i kroppen? Og så bliver det svært at identificere, hvad der egentlig foregår inde i en selv.

### Følelser bliver til sygdom

Konsekvensen af det kan være, at unge går til lægen med et følelsesmæssigt problem, såsom kærestesorger, der normalt ikke er et lægeligt problem.

»Jeg læste en gang en artikel om en læge, som fortalte, at i særlige områder kommer mange til lægen uden, at der bliver lavet egentlig lægearbejde, hvor kroppen og sygdomme diagnosticeres, men der tales om mistrivsel og psykiske udfordringer som kærestesorger,« fortæller Anne Görlich.

Psykologiseringen kan altså kamme over, så man anser almindelige udfordringer som noget, man skal bruge læge til.

Så hvordan undgår man at tolke sine følelser som et psykologisk problem? Læs mere om dette på side 29.

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

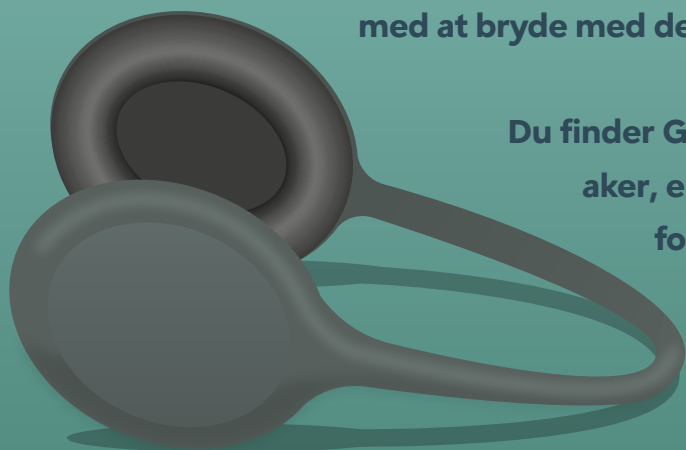
Lyt med, når Glorias Podcast hver måned dykker ned i forskellige emner.

Lige nu kan du blandt andet høre podcastmedarbejder Mads' besøge retspsykiatrisk klinik i Glostrup for at undersøge, hvordan man laver mentalundersøgelser.

Du kan også høre Jacob Bast Hall, fortælle sin historie om, hvordan han har oplevet ensomhed i sine sene teenageår, og hvordan han selv endte med at bryde med denne ensomhed.

Du finder Glorias Podcast gratis på podcast appen Spreaker, eller der hvor du ellers lytter til dine podcasts, for eksempel Spotify eller iTunes.

Vi høres ved.



# Aktivitetsskænder

## Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i marts

I Glorias aktivitetsskænder 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 2. april  
Slip din diagnose

Magasintema den 6. maj  
Retspsykiatri

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

# AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

## 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.

### Onsdage

- 12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følger 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 MARTS

## 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 ●

### 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

# AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

## Ottilia

Ligger i Valby

### Mandage

09.30-12.00: Tegning, maling og tryk

10.00-12.00: Mindfulnessforløb.

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: Tegning, maling og tryk

### 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

13.30-15.15: 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 6. marts klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning

Den 6. marts klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 13. marts klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning

Den 13. marts klokken 13.00: Højtlesning med Læseforeningen

Den 20. marts klokken 11.00: Såning, prikling og omplantning

Den 20. marts 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 MARTS

## ASPA

Ligger på Nørrebro

### Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud .

### Tirsdage

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

### Onsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-13.00: It-undervisning ● ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ● 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 11.15-12.15: 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: Naturgruppe. Afholdes med løbende optag ●
- 13.00-15.00: Gruppeforløb: Håb, selvomsorg og forandring ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-20.00: Torsdagscafé ●

- 15.00-18.00: IT-salon ●
- 16.00-19.00: Krea-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

- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 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 MARTS

## 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 MARTS

## 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, spising 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 MARTS

## 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: Yoga 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 MARTS

## 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)

13.30-16.00: NADA-behandling

### Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

13.00-14.00: Frisør Mikall

14.30-15.15: Fælles frokost

### Torsdage

12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning

12.00-13.30: Fælles morgenmad

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 marts:

Den 5. marts klokken 12.30-16.00: Frue Kirke, forhallen til Københavns Universitet og forhallen til Metropolitanskolen

Den 21. marts klokken 12.00-17.00: Frederiksbaerg Have

### Særlige arrangementer i marts:

Den 8. marts klokken 17.00-20.00: Caféeften med fokus på Kvindernes Internationale Kampdag

Den 21. marts klokken 12.00-17.00; Nowruz-fejring

### NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

### Ferielukning: Påske

25. marts - 2. april

# AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS 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](http://www.lsfv.dk)

**Nyt semester starter 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 tidsrum

● ASPA Griffenfeldsgade

# AKTIVITETSKALENDER FOR MARTS

## 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 MARTS 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 - 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

### Kontakt- centret Vesterbro

Valdemarsgade 21, 1  
1665 København V  
Tlf.: 61 13 14 51

**Åbningstider:**

Mandag 10.00 - 14.30  
Tirsdag 10.00 - 14.30  
Onsdag 10.00 - 14.30  
Torsdag 8.00 - 14.30  
Fredag 8.00 - 14.00

### Café Rose

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

### Den Grønne Dag- og Af- tenskole

Øster Søgade 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 - 20.00  
Tirsdag 10.00 - 20.00  
Onsdag 10.00 - 20.00  
Torsdag 10.00-20.00  
Fredag 12.00 - 17.00  
Lørdag 12.00 - 17.00  
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35  
AskovFondens Socialpsykiatri  
2200 København N  
Tlf.: 35 30 17 26

#### Åbningstider

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

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

### Ungehus Cph

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

#### Åbningstider:

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

### Pinta

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

#### Åbningstider:

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

### Muhabet

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

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

#### Åbningstider:

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

## TEMAET I KULTUREN

Temaet i kulturen er der, hvor du i magasinet Gloria kan få tema-relevante anbefalinger fra kulturens verden. I denne måned har jeg fundet en bog til de læselystne, samt to forskellige slags lyd til dine øre. God fornøjelse!

Af Jesper Thorlund Nielsen

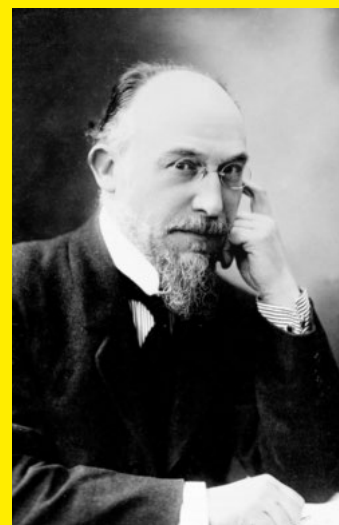
### ***Det hele handler ikke om dig - Antikke principper for et liv med sindsro, frihed og mening af Niels Overgaard***

I en stadig mere kompleks verden, hvor krav og forventninger til tilværelsen, for mange fører til en følelse af at være kastet ud i et helt uoverskueligt projekt, kan det at have en livsfilosofi, eller nogle faste principper for, hvordan man lever sit liv, være velgørende. Det mener journalist Niels Overgaard i hvert fald. Han har fundet sine svar på det moderne livs udfordringer i den antikke filosofi, mere specifikt hos de gamle stoikere, og det er disse indsigter, han deler ud af i bogen 'Det hele handler ikke om dig'. I en seks-hjerters anmeldelse i Berlingske lyder det blandt andet: »En overordentlig vellykket selvhjælpsbog ... med befriende originale budskaber (...) Rådene er praktiske, uprætentiøse og letforståelige.« 'Det hele handler ikke om dig' udkom i 2020 på People's Press og kan stadig købes i de fleste boghandlere, eller lånes på dit lokale bibliotek.



### ***Gnossiennes, Gymnopédies, Sarabandes og Ogives af Erik Satie***

Denne måneds anden anbefaling er en smule anderledes end det, jeg normalt finder til jer, kære læsere. Det er nemlig noget så sælsomt og bedaget, som musik fra slutningen af 1800-tallet. Nærmere bestemt en række klaverkompositioner af den franske komponist Erik Satie (1866-1925). Men hvorfor anbefaler jeg så musik med langt over hundrede år på bagen, spørger du måske? Og hvad har musik med psykologisering at gøre? Umiddelbart ikke så meget, men jeg vil alligevel tillade mig at fremføre denne halve pointe: De følelser og stemninger musikken frembringer, er basalt set de samme, i generation efter generation, uafhængigt af tid og sted, ligesom de sorger, den bittersøde melankoli, den flygtige lykke, den ustoppelige latter, er den samme; det er alt sammen en del af at være et menneske, i fortiden, nutiden og fremtiden.



### ***Podcasten Brinkmanns briks - Psykologi for alle 1-4***

De fleste af jer har nok stiftet bekendtskab med Svend Brinkmann, på den ene eller anden måde, så jeg tænker ikke, at den helt store introduktion er nødvendig. Men skulle I have misset det, så laver psykologen, i samarbejde med vært og tilrettelægger Christoffer Heide Høyer, en ugentlig podcast for Danmarks Radio. Onsdag den 15. marts 2023 og fire onsdage frem, talte den gode Brinkmann om den generelle tendens til psykologisering i vort samfund, og om de negative konsekvenser ved at psykologiens diagnostiske blik bliver rettet mod snart sagt alle aspekter af det helt normale liv, med dets helt normale udfordringer, glæder og sorger. De fire episoder om psykologisering varer knap en time hver og kan høres ganske gratis på dr.dk eller, hvor du normalt hører dine podcast.



# Den Grønne

## Dag- og aftenskole for psykisk sårbare

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

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

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

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

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

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



Kom til Åben Café på Pinta, Skjulhøj Allé 2, mandag den 18. marts kl. 12.30-14.30, hvor vi planter forårsplanter. Vi har løg og muld, og der er nybagte boller og kaffe/te.

Vi glæder os til at se jer!

Arrangementet er et samarbejde med Lille Skole for Voksne

Lille  
**SKOLE**   
**VOKSNE**

Foto af Yoksel Zok/Unsplash

# Find balance i, hvordan du passer på din psyke

Af Anne Reus Christensen

**H**vad kan man som psykisk sårbar gøre, når man på den ene side skal have rettidig omhu for sin psyke, og alligevel gerne vil undgå de problemer, psykologisering kan medføre?

Anne Görlich, der er lektor på Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, giver her nogle bud på, hvad man skal være opmærksom på.



Foto: Elena Mozhilo/Unsplash

## En svær balance

Psykologisering og følelser er en svær størrelse. For på den ene side kan de kliniske begreber være med til, at patientliggøre vores mere almindelige, men svære følelser, og på den anden side kan vi have behov for professionel hjælp:

»Det kan være en balance, der kan være svær, hvis man for eksempel har noget traumatisk, som man har brug for at arbejde med hos en psykolog,« siger Anne Görlich.

»Hvis man ikke har det, men alligevel synes man har det svært, kan man prøve at rette blikket lidt ud ad, hvad sker der for eksempel, hvis jeg prøver

at gøre noget andet, end det jeg gør i forvejen?« tilføjer hun.

## Undgå psykolog- og psykiatersprog når dagligdags ord kan være dækkende

Mange bruger ofte kliniske psykologiske termer i hverdagssproget til at beskrive, hvordan man har det, og her er psykologiseringen på spil:

»Så man skal være bevidst om, at det skaber et bestemt fokus,« siger Anne Görlich.

For eksempel, hvis man kalder noget for angst, hvor der måske snarere er tale om almindelig ængstelighed - altså hvis det er helt almindelige følelser, som kommer og går.

## Vær bevidst om at bruge psykologien

En af de unge, som Anne Görlich interviewede i forbindelse med et forskningsprojekt, der omhandlede mistrivsel, fortalte, at det hele tiden at kigge indad var 'ligesom at ride dressur på sin psyke', fordi det skaber en slags mental overload at have det her fokus på sig selv hele tiden og hele tiden sammenligne sig selv med andre.

Så man kan bruge det som pejlemærke, hvis man bruger psykologien rigtig meget til at spørge sig selv: 'gør det mig egentligt noget godt?' Hvis ikke kan det være, at man skal se mere udad og forsøge sig med at gøre andre ting og se, hvordan det påvirker en:

»Gør noget, der gør dig glad og se, hvordan det påvirker dit humør og dine følelser mere generelt i din hverdag,« siger Anne Görlich.

Har du brug for rådgivning om psykisk sygdom, kan du gratis og fortroligt kontakte SINDS landsdækkende rådgivningslinje på 70 23 27 50 i tidsrummene mandag, onsdag og fredag kl. 9-16, og tirsdag samt torsdag 10-16.

# Et ja tak til netværkets hjælp kan hindre et liv i langvarig sorg

Tabet af en nær person udvikler sig for nogle til et liv med manglende accept af tabet og famlen overfor egen identitet. For at undgå en sådan langvarig oplevelse af et liv i meningsløshed - kaldet forlænget sorglidelse - er det særligt vigtigt, at den sørgende er åben for at modtage hjælp fra familie og venner.



Foto af Lars Kruse

*Maja O' Connor har i sin egenskab af professor i sorgforskning bidraget til et væld af artikler og bøger om emnet, som hun også jævnligt deltager i konferencer om.*

Af Rikke Andersen

**A**lle mennesker oplever sorg. Nogle bliver ligefrem syge af den og forbliver i sorgen meget længe, andre formår at holde sig mentalt raske og at finde ny mening med livet. Én x-faktor er venner og familie. Hos Enhed for Sorgforskning på Aarhus Universitet forsker Maja O'Connor, professor i klinisk psykologi, i emnet. Gloria Podcast har talt med hende om sorg som alment livsvilkår og såkaldt forlænget sorglidelse, som WHO nu anerkender som en diagnose - og om hvorfor det er vigtigt, at den sørgende også selv er åben for hjælp.

## Derfor sørger vi

Professor Maja O'Connor mener, at sorgens væsen skal forstås ud fra den måde, vi mennesker kommer til verden på:

»I den måde, vi fødes på, er vi nødt til at knytte os til andre. Vi er hjælpeløse, og vores hjerne og krop har brug for at udvikles, før vi kan klare os selv. Vi har brug for, at der er nogen, der tager sig af os, og så skal vi også kunne skilles fra dem, når det engang bliver tiden. Når et menneske dør, kommer sorgen ind som en proces til at komme overens med tabet, så man igen kan leve et nogenlunde

## UDEN FOR TEMA

tilfredsstillende liv til trods for tabet,« siger hun.

Og med tiden bliver det tab en del af et menneskes historie og af det menneske man er – i den naturlige sorgproces, i hvert fald.

Sorgen består af to processer. Den tabsorienterede proces handler om at acceptere døden. Og så er der den reetablerende proces, som er mødet med en ny hverdag og en ny identitet uden den afdøde. En naturlig balance mellem de to processer hjælper med at holde sorgen i skak.

### **Vesterhavets bølger**

Men formår man ikke at finde den balance, kan hverdagslivet gå i stå og trivsel hæmmes. Og så kan man risikere at ende i den proces, der kaldes forlænget sorglidelse, hvor man godt ved, at det menneske, man har mistet, er død, men for den efterladte er billedet af den afdøde intakt, og det føles både uvirkeligt og uacceptabelt, at vedkommende faktisk er borte. Det er den tilstand, WHO anerkender som en diagnose.

Maja O'Connor sammenligner med en konstant følelse af at drukne:

»Den naturlige sorg føles i begyndelsen som et Vesterhav på en stormfuld dag, hvor bølgerne er høje, og man skal bruge alle kræfter på at holde hovedet oven vande. Så bliver man overskyldt af sorgen. Og man bliver måske bange: gad vide om jeg drukner. Så trækker bølgen sig tilbage, og man har igen fodfæste og kan kigge ud over havet, så er der ro, og så kommer der en ny bølge, og én efter den. Og efterhånden får den efterladte justeret et indre billede, der stemmer overens med, at personen er død.

I den komplicerede sorg aftager bølgerne ikke, og det bliver ikke lettere at stå i dem. Stormen fortsætter,« siger Maja O'Connor.

### **Ingen accept**

Hos mennesker med forlænget sorglidelse kommer sorgen først til udtryk ved en manglende accept af, at den afdøde ikke længere er et levende menneske. I stedet for at huske de nu er en del af en historie, man har med sig – uden den daglige

samtale, uden den fælles kop kaffe. Og den tilstand i livet og i egen udvikling af ny identitet betyder en konstant kredsen om den afdøde. Det betyder, at alle tanker er rettede mod den person – og det afføder en masse svære følelser,« siger Maja O'Connor:

»Man bliver måske vred og bitter eller oplever, at ingenting giver mening, og at der ikke er nogen positive følelser, man kan komme i kontakt med, – og måske er der slet ingen følelser. Det her symptombillede har man i mindst seks måneder, hvor man fungerer signifikant dårligere end før tabet.«

Maja O'Connor tøver dog med at kalde tilstanden en sygdom, for i hendes optik er der tale om langvarig mangel på trivsel her i livet, som man selv kan lindre ved at søge hjælp.

### **Åben for et nyt liv**

Men det kræver, at den efterladte åbner sindet – og hoveddøren – for at møde verden igen. Her kan familie og venner hjælpe, hvis de også er åbne:

»De skal rumme og turde spørge. Bare sådan noget som at invitere på frokost eller foreslå en gåtur. Spørg, selvom vedkommende måske bider lidt fra sig,« siger Maja O'Connor, der samtidig understreger vigtigheden af, at den efterladte også åbner op på flere måder, for:

»... når den sørgende kommer udenfor hjemmets fire vægge og oplever verden, bliver det nemmere at acceptere, at den nærtstående faktisk er borte,« siger hun.

Men for den, der ikke har hverken familie eller et godt netværk, kan det være sværere at genfinde trivsel og livsmod ovenpå et tab. I den situation er sorggrupper, egen læge eller psykolog en mulig vej ud af en ellers fastlåst livssituation, mener Maja O'Connor, der samtidig påpeger at mennesker, der i forvejen har en god tilpasningsevne, typisk har nemmere ved at håndtere et tab.

# Fællesmøde og Fællesspisning

Én gang om måneden vil vi gerne invitere dig til et Fællesmøde, hvor vi starter med fællesspisning.

Arrangementet er gratis, og er for dig, der deltager i Kompassets aktiviteter.

Du kan på dette møde høre om nye tiltag og aktiviteter og få indflydelse på beslutninger, der vedrører hverdagen i Kompasset.

Dette er et mødeforum hvor vi kan inspirere hinanden, og udvikle Kompasset sammen.  
Kom og giv dit besyv med.



Fredag d. 23. februar kl. 12  
Fredag d. 22. marts kl. 12  
Fredag d. 26. april kl. 12  
Fredag d. 28. juni kl. 12

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

Så er forårssæsonen gået i gang på

## Mamma Mia Skolen på Utterslev Torv 30.



Der er løbende tilmelding.

Hvert hold har ca. 2 lektioner om ugen og koster 450 kr. for det første hold og 250 kr. for de efterfølgende. Der er løbende tilmelding.

Skolen tilbyder undervisning i Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Tegneseriehold.

Undervisningen er særlig tilrettelagt med plads til den enkelte, på små hold og gode faglærere.

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på Aktivitets og samvær tilbudet Mamma Mia, hvor der er mulighed for samvær og at få noget at spise og drikke. Kom forbi og hent en folder eller besøg vores hjemmeside. Tilmelding til Mamma Mias personale.

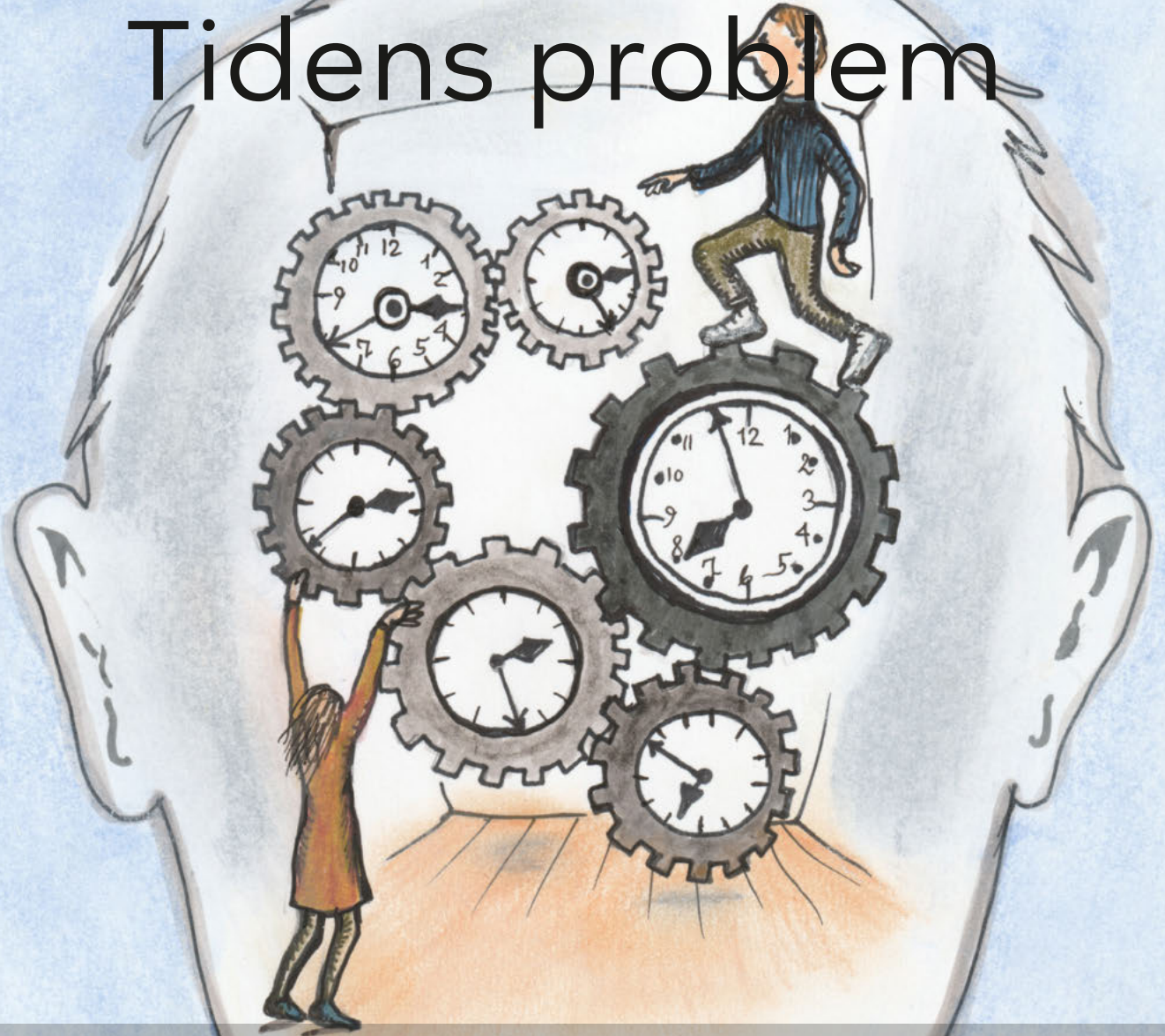


Mamma Mia, Utterslev Torv 30. 2400 Kbh. NV. Tlf.nr. 60 55 56 01. [www.mmnv.dk](http://www.mmnv.dk)



# Tidens problem

illustration af Alice S. Lassen



Når man selv har det svært, skal det gå udover andre (sådan er det jo).  
Menneske stå oprejst, vær en mand og tag imod verden, også selvom du synes,  
at det er lidt uretfærdigt.

Jeg ser et virvar af problemer for dig og mig med tiden, der kommer  
(og den kommer hele tiden)

Der er et 'kødben' til mig og et 'kødben' til dig at gnave på og der er en regning,  
der skal betales.

Du har et problem, jeg griner. Jeg har også et problem, du griner (vi skal den samme vej).  
Hvorfor skal verden være så svær at leve i, når vi alle sammen har et behov for at overleve?

Der er desværre to sider af samme sag for mennesket (det er både godt og dårligt).

Kærlighed og så denne form for 'udslet' oppe i vores hjerne med tiden der går.

Det store ur oppe på væggen viser, at vi har problemer.

Hvis vi bare kunne være lidt mere selvstændige og gøre tiden inde i os selv til et lidt  
mere spinkelt grundlag, så ville vi ikke være så lede med en form for

'udslet' oppe i vores hjerne.

Men denne form for forandring skal ske automatisk igennem en 'bedre' slægt med fortiden.

Spinkelt blod, små ure inde i os. Det er nærmest som om at vikingeblood fra fortiden  
ikke er godt nok mere.

Skrevet af Peter Kirk

Alice S. Lassen '27.



# Et liv med anoreksi

**Signe Grønnebæk på 43 har levet med anoreksi i over 20 år. Med støtte fra gode venner er hun kommet igennem de svære tider**

Tekst og fotos af Joan Joensen

**D**a Signe Grønnebæk var ung, oplevede hun, at hun manglede en følelse af kontrol i sit liv. Den kontrol søgte hun så at få igen sin mad, og langsomt udviklede hun så spiseforstyrrelsen anoreksi:

»Jeg trak mig ind i mig selv og spiste mere restriktivt, og efter nogle år har jeg tabt mig så voldsomt, at folk begynder at reagere på det,« siger Signe Grønnebeck.

Til trods for reaktionerne fra omgivelserne, gik der noget tid, før hun selv så hvor tynd, hun var blevet. »Jeg syntes ikke, jeg var tynd. Selv syntes jeg bare, at jeg havde styr på det, men så eskalerede det, og jeg blev tyndere og tyndere,« siger hun.

## En svær beslutning

Til sidst vælger Signe Grønnebæk at gå i behandling, da det går op for hende, at hun er blevet tynd. »Jeg bliver selv lidt bekymret, bange for det, og siger så ja, til at få noget behandling,« siger hun..

Det var ikke nemt, og udover sin anoreksi fik hun også angst og PTSD Symptomer:

»Der har sat sig et kæmpestort PTSD-symptom i mig..Det at have en spiseforstyrrelse blev i hvert fald de første 10 år af min sygdom opfattet som om, at det var noget, jeg selv kunne komme ud af, og hvis jeg ville være rask, så kunne jeg blive det, og hvis jeg ikke ville være rask, så var det kun fordi, jeg ville have opmærksomhed, en evig skyld og skam over det og at man kan ændre det, hvis man ville, men det kan man ikke,« siger Signe Grønnebæk.

## Angst for forandring

For Signe Grønnebæk handler dét at have en spiseforstyrrelse ikke om, at man gerne vil tabe sig. For hende, har det handlet om, at hun har en grundangst for forandringer:

»At have en spiseforstyrrelse er ikke noget man selv vælger, og det handler ikke om, at man synes, man trænger til at tabe nogen kilo. Det er en angstlidelse, en grundangst for forandring, en angst for nye ting eller en angst for ikke være god nok eller en angst for, ja nærmest livet,« siger Signe.

Livet med anoreksi har været svært. Og det har også taget tid for Signe at acceptere og respektere sig selv:

»Det har taget tid at lære at finde min vej. Nu er jeg kommet til et sted i mit liv, hvor jeg fokuserer mere på, hvad jeg kan, end det jeg ikke kan,« siger Signe Grønnebæk, som samtidig håber på at blive set som mere end sin diagnose, da hun ikke føler sig anerledes end andre:

»Jeg er bare Signe, og jeg håber også at blive mødt som Signe, og ikke en spiseforstyrrelse.«.

## Det er svært at møde nye mennesker

For Signe Grønnebæk er det sværest med spiseforstyrrelsen, når hun møder nye mennesker.

»Jeg har problemer med det at være tryk i at spise med folk, som jeg ikke kender. Men jo hurtigere jeg får det sagt, jo bedre bliver stemningen. Men det har krævet meget terapi og meget selvindsig og meget viljestyrke for mig at have det sådan,« siger Signe Grønnebæk.

Men det er ikke kun terapien og viljestyrken, der har hjulpet Signe på vej. En helt central årsag til, at Signe har klaret sig igennem sine udfordringer, er hendes venner:

»Jeg er kun nået hertil, fordi jeg har haft nogle rigtig gode venner rundt omkring mig, som har set mig, og som har givet mig den tryghed og givet mig den følelse, at jeg er så meget andet, end bare at være syg af en spiseforstyrrelse,« Siger Signe Grønnebæk.

Venner betyder meget for Signe Grønnebæk, og

**Fortsættes næste side**

## UDEN FOR TEMA



*"Jeg bader hver dag året rundt. Det hjælper mig på den måde, at jeg mærker min krop, får sådan et slag, af det kolde vand og det gør, at jeg mærker hver del af min krop, som er meget vigtigt for mig".*



*»Olga er grunden til jeg ikke har brug for at flygte fra hverdagen. Hun er min makker, vi oplever livet sammen, især fordi jeg ikke har børn. Hvilket er en kæmpe stor sorg for mig.«*

Hvis man har en ven, der har det svært, er det særlig vigtigt, at man er der for personen, mener hun:

»Det betyder meget, at du som ven heller ikke forsvinder. Hvis du har en ven, der kæmper med et eller andet, så bliv der og fortæl personen, at han eller hun er uendelig vigtig, selvom der sker nogle ting, som du ikke helt forstår.«

### Det kolde gys

Noget af det, der betyder meget for Signes velbefindende er hendes daglige badeture, blandt andet fordi, de giver hende muligheden for at mærke sin krop bedre:

»Noget af det, vinterbadning giver mig, eller badning giver mig i det hele taget, er, at jeg kan mærke min krop. Den bliver udsat for sådan lidt et chok, og når den bliver det, så begynder den jo at vil gøre alt for at overleve, som så sætter ret mange ting i gang, altså det der med, at man stresser sin krop en lille smule hver dag, det er ret sundt, jeg er sjældent syg, og jeg hoster sjældent, fordi mit immunforsvar faktisk bliver boostet hver dag,« siger hun.

For Signe Grønnebæk er det vigtigt, at hun kan hjælpe andre, der også går igennem svære perioder med psykisk sygdom

»Jeg vil gerne vise mine styrker og mine svagheder, det er der bare mange, der ikke kan, og dem

vil jeg enormt gerne tage i hånden, og finde deres styrker i dem,« Siger Signe.

Hun arbejder i dag, som freelance forfatter, foredragsholder, hun vejleder ansatte i psykiatrien, er brobygger mellem dem og borgerne. Samtidig underviser hun fagpersoner i at skabe det bedste møde med en borger, der er i psykiatrien.

Og sidder du selv og har problemer med psykisk sygdom, så har Signe et råd til dig:

»For mennesker med psykisk sygdom, er det vigtigt at være sammen med nogen mennesker, som får dig opad og ser dig som andet end den psykiske sygdom, du er i. Så begynder du også at tro på, at du kan nogle ting, og så begynder du selv at se, at du kan så meget andet end den diagnose du har.«

### Foreningen til selvskade og spiseforstyrrelser s rådgivningstelefon

Påvirker tanker om kost, udseende og vægt dig for meget i din hverdag?

Du kan få anonym og gratis rådgivning hos Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade på telefon: 70101818

Kilde: Spiseforstyrrelse.dk



# Planlæg din uge

Drop in aktivitet på Café Rose Tirsdage imellem kl. 13:30-15:30

Mangler du et overblik over dine daglige gøremål og ønsker du dig et godt hverdagsliv?

Med støtte fra personalet kan du:

- Planlægge din uge
- Få hjælp til at prioritere imellem hvad du kan og skal
- Arbejde med din energiforvaltning
- Planlægge dine måltider og indkøb
- Få inspiration fra andre deltagere

Ønsker du at vide mere, er du velkommen til at ringe til Rikke (40 49 32 47)  
eller Marianne (23 67 26 25)  
Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig



Aktivitets- og Samværstilbud

Foto: jeshoots.com/Unsplash

AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 København SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: caferose@kk.dk



## Torsdagsdans

Drop-in aktivitet i Kulturstationen Vanløse, torsdag kl. 11-12

Har du lyst til at bevæge dig mere i dagligdagen, og kan du lide at bevæge dig frit til musik, så er torsdagsdans måske noget for dig?

Hver gang vil jeg guide og inspirere til forskellige frie bevægelser, og der lægges op til, at du bevæger dig lige, som du har lyst til. Det er dans/bevægelse uden koreografi. Sammen vil vi danse og bevæge os, lige som musikken og kroppen inspirerer os til.

Det kræver ingen forudsætninger andet end lysten til at bevæge dig til musik.

Praktisk info:

Opstart torsdag den 25. januar 2024  
Torsdage kl. 11-12 i Kulturstationen Vanløse

Vil du vide mere?

Kontakt Katrine på 29 34 28 84

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

Foto: Colouboxid #40382137

# Sex- og parforhold

*Kære brevkasse*

*Jeg er en pige med diagnosen Borderline, og jeg har fået at vide mange gange af mine psykologer, at det her med kærester og sex er rigtig svært, når man har den diagnose - eller en hvilken som helst diagnose faktisk. Men jeg har også mange venner, der ikke har diagnoser, og som jeg synes har mange problemer med kærester alligevel. Så jeg skriver nok for at spørge om det er rigtigt, at man ikke kan have kærester, fordi man har en diagnose eller at det er sværere end ellers?*



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.

*Mens der er nogle ting, der måske er sværere at navigere i omkring følelser og kommunikation, når man har en diagnose, så er det ikke alting, der handler om diagnoser og den psykologiske del af vores liv.*

*Vi mennesker har nogle grundlæggende behov deriblandt kærlighed og seksualitet. Jeg oplever ofte, at mennesker med diagnoser faktisk har nemmere ved at tale om kærlighed og sex, fordi de er opdraget med, at der er noget 'galt' med dem.*

*Derfor forventer de selv, at det er svært, og det er faktisk en fordel. Alle andre får fortalt en historie om, at kærlighed bare er perfekt, når man har fundet den eneste ene, og det er naturligvis ikke rigtigt.*

*Alle relationer har op og nedture, og det handler om, hvordan man håndterer de konflikter, der altid kommer.*

*Så i stedet for at fokusere på diagnoser og tænke dem som begrænsninger, så tror jeg, det er vigtigt at tænke over, hvad man har brug for i sit kærlighedsliv og arbejde ud fra det. Ellers risikerer man at stoppe sig selv og sit kærlighedsliv, inden man overhovedet er kommet i gang, bare fordi man har en diagnose.*

*Glem den del et øjeblik og tænk så over, hvad du har brug for, og så arbejd ud fra det.*

*Jeg håber det gav mening.*

*Venlig hilsen*

*Bastian Larsen*

## 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-koordinator Jack Campos på mail [pj8p@kk.dk](mailto:pj8p@kk.dk)

### That's Leif

livet i psykologisk have

Idé & illustration:  
Mads Heje

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



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