

Gloria

Gratis • februar 2024 • Brugerdrevet magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 2



Kost og psykisk sundhed

»Når jeg holder min krop stabil med den kost, reagerer den ikke negativt, og jeg får det også bedre psykisk



-Marie Flindt Herløvsen



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Alexander Grau

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

Kontakt redaktøren på:

a603@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus) og
[@gloriamediehus](https://www.instagram.com/gloriamediehus) på Instagram

Forsidebillede: Marie Flindt Herløvsen
Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 4. marts er fredag den 9. februar

Kære læser

»Mad, der er sundt for hjertet, er også sundt for hjernen«.

Sådan siger denne måneds ekspert, Professor og overlæge, Poul Videbech, om, hvordan kosten påvirker vores psykiske helbred.

Temaet for februar måned, handler om det, vi alle skal leve af - nemlig mad. Derfor har Gloria Magasin sat fokus på kosten og dens betydning for vores mentale helbred.

Så i denne måned kan du på side 04 læse om Marie, der kastede et skarpt blik på sine kostvaner og ændrede sin diæt, som resulterede i, at hun fik det bedre psykisk.

Og hvorfor kan en sund kost hjælpe vores psyke? Det kommer Poul Videbech med en forklaring på i denne måneds ekspertartikel, som du finder på side 26.

Du kan også få praktiske råd til, hvordan du laver positive ændringer i din kostvaner på side 31.

Rigtig god læselyst

Alexander Grau
/Redaktør for magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGENELSE

Tema

4

Sådan fik Marie det bedre, da hun ændrede sin kost

Læs om Marie, der formåede at mindske sine udsving i sin sygdom, ved at omlægge sin kost til en diæt, der passer til netop hende.

26

Sund kost er vigtig for den psykiske sundhed

Hvordan påvirker kosten vores psykiske sundhed? Bliv klogere i denne måneds ekspertartikel med Professor og overlæge, Poul Videbech.

29

Temaet i kulturen

Kulturanbefalinger fra Gloria

31

Viden og råd om kost og psyke

I denne måneds 'sådan gør du' kan du finde råd og viden til sund kost

Uden for tema

9

Quiz

Fastelavn, er mit navn... Har du fuldstændig styr på fastelavnens historie? Test din viden i denne måneds quiz!

13

Aktivitetskalender

Få inspiration til, hvad du skal lave i februar blandt de mange tilbud og aktiviteter, der er i den københavnske socialpsykiatri.

25

Sex- og parforhold

Læs denne måneds brevkasse skrevet af vores brevkasseredaktør Trine, der fortæller hvorfor det er vigtigt af vise sig selv omsorg før man søger kærligheden.

TEMA



Sådan fik Marie det bedre, da hun ændrede sin kost

Marie Louise Flindt Herløvsen ændrede sin kost, og det hjalp hende også psykisk.



TEMA

Tekst af Anne Reus Christensen

medierne er der ved at være mere og mere fokus på, at mange psykiske lidelser kan blive bedre ved, at man ændrer sin kost. Men det er en ny videnskab, der endnu ikke er meget evidens for, så hvor skal man starte, hvis man har en psykisk lidelse? Marie Flindt Herløvsen fandt frem til en kostform, som passede hende godt og følte i tilgift, at hun fik det bedre.

Maries historie

Marie Flindt Herløvsen er en af dem, der har oplevet samfundets krav om at have styr på sig selv, sin krop og sin psyke. Hun oplevede, da hun var i starten af tyverne at tage på i vægt, og det gik hånd i hånd med de mange krav til voksenlivet. Marie fik tendens til bulimi og viste tegn på udbrændthed. Marie var også et klassisk mælkebøttebarn, som klarede sig godt i skolen på trods af en svær opvækst med psykisk sygdom tæt inde på livet.



Marie Flindt Herløvsen mener, at hun tidligere brugte mad til at regulere følelser.

Marie Flindt Herløvsen tog tyren ved hornene, tabte sig, blev gift og færdiggjorde sin universitetsuddannelse. Det øgede pres gjorde hende mere og mere syg i sin psyke. Hun tog alt det, hun havde tabt på igen og mistede i nogle år sit funktionsniveau. Det totale sammenbrud skød Marie Flindt Herløvsens recovery-rejse

i gang, og kosten blev en mestringsstrategi til at håndtere de psykiske udfordringer, der var vokset hende over hovedet.

Da Marie Flindt Herløvsen gik i et psykiatrisk ambulatorie på grund af en personlighedsforstyrrelse, oplevede hun, at hun ikke var den eneste, der havde irriteret tyktarm. »Så du skal ikke bilde mig ind, at der ikke er en sammenhæng mellem kosten og psyken,« siger hun.

Hun tror, at det, at hendes tarme ikke fungerer helt optimalt, triggede en psykisk ustabilitet.

»Min krop fik ikke den mad den havde brug for, fordi jeg i en periode bare spiste, hvad der nu var nemt, og det var ikke, hvad min krop havde brug for,« siger Marie Flindt Herløvsen.

Marie oplevede, at hun fik det bedre psykisk, da hun ændrede sin kost. Hun har, udover sin bipolar lidelse, også for lavt stofskifte, har vejet for meget og har haft irriteret tyktarm. Så der var flere grunde til, at hun ændrede sin kost. Og det hjalp.

»Det har håndteret og nedsat min risiko for bipolare udsving. Jeg oplevede simpelthen at jeg blev mindre manisk og mindre depressiv af at leve mere restriktivt. Det at leve mere restriktivt gav også en følelse af at kunne gøre noget selv,« siger Marie Flindt Herløvsen.

Det er ikke for alle

Nu har Marie fundet frem til en kost, hun kan spise uden uheldige eftervirkninger. For 6 år siden ændrede hun sin kost til keto og sidenhen til noget, der i højere grad er low carb.

»Men det er vigtigt at understrege, at det ikke er for alle,« siger Marie Flindt Herløvsen.

For når man vælger en mere restriktiv kostform, kan det også indebære en risiko for, at man udvikler en spiseforstyrrelse. Det oplevede Marie, da hun i en periode viste symptomer på bulimi. Det var en forsvarsmekanisme fra hendes tidlige ungdom.

»Det forsvandt dog, da jeg fik et strammere program for, hvordan jeg skulle spise,« siger Marie Flindt Herløvsen og tilføjer »når jeg holder min krop stabil med den kost, reagerer den ikke negativt, og jeg får det også bedre psykisk«..

Løbende justeringer undervejs

Marie Flindt Herløvsen oplevede for år tilbage, at hun gik ned med stress og depression i en periode, hvor hun ellers havde opnået et stort vægttab. Hun havde skåret mange ting ud af sin diæt. Men så var der et speciale, der skulle skrives og andre stressfaktorer, der gjorde, at hun til sidst blev deprimeret. »Jeg tror, at jeg i den periode var mere porøs i min psyke, så det udviklede sig til en depression,« siger hun.

Hun havde en kæreste, der vidste noget om keto-diæten, og det var ham, der inspirerede hende til at prøve at ændre sin kost til denne kostform.

Ketogen diæt og lowcarb

To kostformer der er lidt beslægtede og meget populære hos især diabetikere og mennesker der gerne vil tabe sig.

Det er kostformer hvor der i begge er fokus et lavere niveau af kulhydrater.

De er kontroversielle fordi der også indtages en del fedt og det er vigtigt her at holde sig til ikke animalsk fedt for at undgå at fedtstoffer i blodet øges.

Kilde: Diabetesforeningen dk.

Over tid blev keto-diæten dog for restriktiv, og Marie Flindt Herløvsen fik svært ved at overholde den, så nu prøver hun at tilpasse det og spise rugbrød og andet for at have et lidt bredere udvalg af ting, hun må spise.

Det velduftende brød

Da Marie Flindt Herløvsen for nylig var ude at spise med gode venner, kom hun lidt for tidligt, og der var allerede stillet brød på bordet. Det duftede skønt, og hun blev fristet til at spise af det. »Det var vidunderligt, men dagen efter vågnede jeg og havde ondt i hele kroppen og manglede energi,« fortæller Marie Flindt Herløvsen. Det var et problem, for Marie havde en fotoopgave på sit arbejde..

»Så selvom det var vidunderligt, var det ikke det

værd,« siger Marie Flindt Herløvsen. Derfor har hun valgt at leve mere restriktivt. Hun mener, at man må gøre op med sig selv, hvad det er for et liv, man gerne vil have, og hvordan man kommer derhen.

Mad som lappeløsning hjalp ikke

Marie Flindt Herløvsen mener, at hun tidligere brugte mad til at regulere følelser. Da hun var yngre spiste hun meget slik, når hun havde det psykisk dårligt, og det var en lappeløsning fordi det blev meget værre, når hun spiste bland selv-slik. »Jeg lappede på, at der var noget, der gjorde ondt indeni, og så kom det til at gøre mere ondt indeni,« fortæller Marie Flindt Herløvsen.

I dag kigger Marie Flindt Herløvsen på de ting i supermarkedet, hun ikke må spise i forhold til diæten og siger til sig selv: måske er det ok, bare en anden dag. For så er det ikke en ting, der vokser i hovedet, som hun skal bekæmpe.

»Jeg har styret 'cravings' med struktur. Og jeg synes, jeg har fundet balancen,« siger Marie Flindt Herløvsen.

Marie Flindt Herløvsen bliver motiveret til at fortsætte sin kost, fordi hun gerne vil holde vægten og undgå type 2 diabetes, som hendes mor havde.

»Jeg bor på fjerde sal, og det er jo også nemmere at gå op på fjerde sal, når der er mindre at slæbe på,« siger Marie Flindt Herløvsen.

Foreningen til selvskade og spiseforstyrrelsers rådgivningstelefon: 70101818

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

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag og torsdag fra kl. 09 til 19, samt onsdage fra kl. 16 til 19.

Kilde: Spiseforstyrrelse.dk

Kickstart din Krop

Et kursus om sundhed og træning

Er du klar til at sparke din sundhed i gang?

Så kom med på et 12-ugers kursus, som begynder til marts. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang.

Vi mødes hver **tirsdag fra kl. 10:30-12:30** og hver **fredag fra kl. 10:30-12:00**.

Ved hver kursusgang træner vi i fællesskab og arbejder med forskellige tematikker som for eksempel motivation, vaner og livsstil.

Kurset er både for dig, som har kendskab til træning og for dig, som er nybegynder. Der er plads til 8 deltagere på holdet, og vi vil gerne invitere dig til en forventnings samtale inden kursets start.

Ønsker du at høre mere eller at tilmelde dig, kan du kontakte Kompasset på tlf.: 40493247.

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen
Daniel og Pernille



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

Undervisning og samvær for psykisk sårbare

Der undervises i madlavning, motion, kreative fag, sprog, personlig udvikling, filosofi, film og meget mere.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold med højst 8 deltagere.

Kontakt skolen og få et skema tilsendt eller se kurserne på vores hjemmeside www.lsfv.dk.

Der er deltagerbetaling.

Tilmelding foregår på skolens kontor Skalbakkens, 17, 1. i Vanløse. Tlf.: 2492 4503.

Vi har rundvisning på skolen mandage klokken 11. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op.

I caféen kan du købe kaffe og te.

Flere gange om ugen kan du købe et varmt måltid mad klokken 12.



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Quiz

Kære læsere!

Den 11. februar er det fastelavn, og det synes jeg, at vi skal fejre ved at teste din viden om den traditionsrige dag. Dette er fastelavnsquizen. God fornøjelse!

1. Ordet fastelavn kommer af det middelnedertyske væstelavent, men hvad betyder det mon?

1. Fasteaften
2. Fastelevning
3. Fastefejring

2. Hvornår er det altid fastelavnssøndag (med årlige variationer af den konkrete dato)?

1. På søndagen, der ligger seks uger før påskedag.
2. På søndagen, der ligger syv uger før påskedag.
3. På søndagen, der ligger otte uger før påskedag.

3. Fastelavn har sine rødder i den katolske tro, med de dertil hørende faster. Hvilket af de følgende tre, er ikke navnet på en af de festlige dage, som gik forud for fasten?

1. Søde søndag
2. Flæske mandag
3. Hvide tirsdag

4. Fastens første dag kaldes askeonsdag, men hvorfor egentlig det?

1. De madvarer, der ikke må indtages under fasten, bliver brændt som en offergave til Gud.
2. Under den katolske messe tegner præsten, med aske, et kors i panden på kirkegængerne.
3. Navnet bunder i en misforståelse af kirkens opfordring til askese.

5. Efter reformationen i 1536, var det ikke længere en pligt at faste. Alligevel blev man ved at fejre fastelavn, tilmed i en hel uge, men hvad kaldtes denne uge?

1. Den djævelske uge
2. Den spegede uge
3. Den gale uge

6. Når børn i dag slår katten af tønden, er der selvfølgelig ikke en levende kat indeni. Men engang var der, og det var de voksne, der slog løs på tønden. Hvornår stoppede denne praksis?

1. I midten af 1600-tallet
2. I midten af 1700-tallet
3. I midten af 1800-tallet

7. Hvordan bliver man kattedronning?

1. Ved at slå bunden ud af tøndens
2. Ved at slå metalbåndene af tøndens
3. Ved at slå det sidste bræt af tøndens

8. Hvilken træsort bruges oftest til at lave fastelavnsris af?

1. Bøg
2. Birk
3. Bævreasp

9. Fastelavnsbollens popularitet er støt stigende. Hvor mange procent af danskerne, regnede sidste år med, at sætte tænderne i mindst én fastelavnsbolle (ifølge en undersøgelse lavet af madkulturen.dk)?

1. 65%
2. 80%
3. 95%

10. Københavns dyreste fastelavnsbolle fås på Hotel d'Angleterres konditori, men hvad koster den?

1. 75 kroner
2. 85 kroner
3. 95 kroner

Svarene findes på bagsiden.

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 spændende emner.

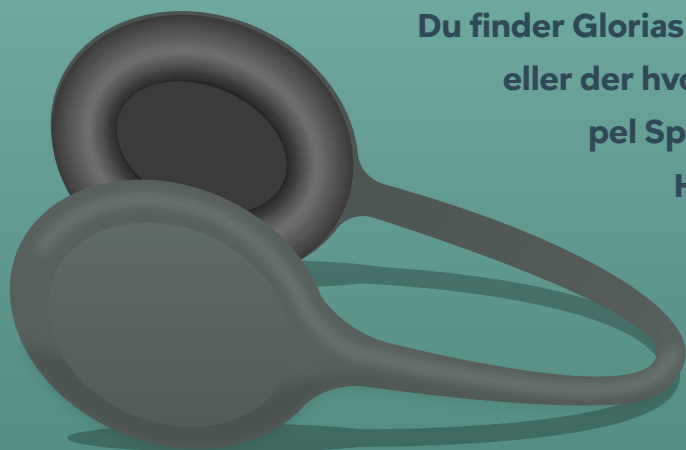
Lige nu kan du blandt andet høre et interview med forfatter Leonora Christina Skov, som fortæller om sin bog 'Den der lever stille'.

Du kan også tage med på retspsykiatrisk klinik i Glostrup og blive klogere på, hvordan man laver mentalundersøgelser, og hvorfor man gør det.

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

Hvis du følger Gloria Mediehus på Facebook, Instagram eller LinkedIN, kan du løbende se billeder og videoer fra nogle af vores mange podcasts.

Vi høres ved.



Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i februar

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

Lige til at
tage ud og
hænge op!

Glorias kommende tema

Magasintema den 4. marts
Psykologisering

Magasintema den 2. april
Hvordan slipper man sin diagnose

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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. **Første gang 5. februar**
- 14.00-16.00: NADA, for brugere og pårørende

Tirsdays

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

Opstart i uge 8

Onsdage

- 12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følges fra Kompasset
- 13.30-15.30: Smykkeværksted
- 13.30-15.00: Yin yoga

Torsdays

- 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 **den. 23. februar**
- 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 inklusiv planlægning
- 11.00-12.30: Skriveværksted
- 12.30-14.30: Åben café

Tirsdays

- 10.00-12.00: Social færdighedstræning ●
- 10.00-11.30: NADA ●
- 10.00-12.00: Læderværksted
- 12.30-13.30: Pilates

Onsdage

- 11.15-13.15: 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 ●

Torsdays

- 09.30-11.00: Gåtur inklusiv planlægning
- 10.00-12.00: Håndværk til husbehov ●
- 10.00-12.00: Fotoredigeringsværksted
- 11.30-12.00: Meditation
- 11.30-13.30: Ro i naturen. Vestamager
- 13.00-15.00: Fotokursus ●
- 13.00-15.00: Stemmeværkerforløb. **Opstart i januar**

Fredage

- 09.30-11.30: Åben café
- 10.00-12.00: Musikforløb ●
- 13.00-15.00: Angstkursus ●
- 13.00-14.00: Pilates ●

● Kræver tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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 FEBRUAR

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

09.30-12.00: Tegning, maling og tryk

10.00-12.00: Mindfulnessforløb. **Opstart i januar**

11.00-12.00: Meditation

12.30-14.30: Social færdighedstræning. Opstart i februar ●

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 ●

10.30-12.00: NADA ●

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

13.00-15.30: Tegning, maling og tryk

Onsdage

11.30-15.00: Madlavningskursus ●

12.00-13.30: Sans naturen. Vestre Kirkegård

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 ●

12.45-14.00: Nada

13.30-15.15: Åben café

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne.

● Tilmelding til medarbejder

● Tilmelding og forsamtale

Kontakten

Ligger i Brønshøj

Mandage

Lukket

Tirsdage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

Onsdage

Lukket

Fredage

13.00-15.45: Fællessang, musik og NADA

WeShelter Offsides Sociale haver

Ligger på Bispebjerg

Mandag til torsdag

10.30: Gåtur. Alle er velkomne

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15 fredag fra 10-14. Alle er velkommen til at kigge forbi.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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 (samtale-gruppe for unge, hvor vi tager forskellige temaer op) ● ●
- 14.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
- 15.30-17.00: Filosofigruppe. **Ulige uger** ●
- 16.00-18.00: Krea-café ●

Onsdage

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

Torsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte (samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.00-14.00: Struktureret samværstilbud ●
- 10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning. Afholdes løbende ●
- 13.00-15.00: 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 FEBRUAR

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
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 FEBRUAR

Mamma Mia

Ligger på Utteslev Torv
i København NV

Mandage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

16.00-17.30: Fælles madlavning, spisning og oprydning. 40 kr.

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

Onsdage

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Gåture i lokalområdet

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

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

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

16.00-17.30: Åbent køkken til madlavning.

Serveres kl. 17.30 . 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

11.00-13.00: Individuel støtte til blandt andet

beskæftigelse, uddannelse og økonomi ●

12.00: Gåture i lokalområdet

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

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

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter.

Se under [Aktiviteter med brugerbetaling](#)

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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 februar:

Den 6. februar klokken 12.30-16.00: Thorvaldsens Muesum

den 20. februar klokken 12.30-16.00: Brandmuseet

NB:

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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

Tirsdays

- 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

Torsdays

- 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

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

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

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

Onsdage

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

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

● ASPA Griffenfeldsgade

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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: Kroppsbevidsthed
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

10.00-12.00 Gå ugen i gang
10.30-13.00 Hverdags-IT
12.00-15.00 Billedkunst
13.00-15.30 Hverdags-IT
13.30-16.00 Videnskabelige fremskridt
16.15-18.15 Får du nok ud af dine penge?

Tirsdag

10.30-13.00 Litteraturen som spejl
12.00-15.00 Billedkunst
13.00-15.30 Engelsk samtale
13.00-15.30 Filosofi – Brinkmanns tanker

Onsdag

11.00-14.00 Sykursus
13.30-16.00 Kunsthistorie

Torsdag

10.30-13.30 Grafik
11.00-13.30 Skriveværksted
14.00-16.30 Fotografi
13.30-16.30 Grafik
14.30-17.00 Filosofi – menneskesyn

Fredag

10.30-13.00 Tysk for begyndere
13.00-15.30 Tysk konversation

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 FEBRUAR 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

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

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

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

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

Fountain House

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

Åbningstider:

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

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides sociale haver

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

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 40 48 62 04
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider:

Mandag Lukket
Tirsdag 13.00 - 15.45
Onsdag 13.00 - 15.45
Torsdag 13.00 - 15.45
Fredag 13.00 - 15.45

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

Åbningstider:

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

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

Jeg er en mand på 27, som går med et stort ønske om at få en kæreste. Det går dog helt galt, hver gang jeg forsøger at få et fast parforhold, selv om jeg gang på gang finder en mulig sød kæreste. Har en kontaktperson der er meget ærlig overfor mig, som siger at mit forsøg på at få en kæreste bliver for søgt, og jeg prøver for meget, når muligheden byder sig. Kan man det - prøve for meget?

Fra den anonyme



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 anonyme.

Tak for dit spørgsmål. Det er en kontaktperson, der kender dig godt, det skal du lytte til, for det er meget vel sagt med stor indsigt i dine basale behov.

Det at trives med sig selv og sin seksualitet, indeholder mange elementer, blandt andet, det faktum at drive omsorg over for både sig selv og andre. Et kendetegn jeg ofte i mine samtaler oplever er, at de personer, der har et stort ønske om at indgå i et parforhold, glemmer at give sig selv omsorg. Dette fordi al den gode energi bliver brugt på at være noget for andre. Al fokus bliver måske brugt på at gøre gode ting for en mulig ny kæreste, for at denne skal finde dig attraktiv. Det kan bevirke, at du bruger din energi forkert, hvorfor du glemmer at give dig selv omsorg, og det kan være dét din kontaktperson kan se. At du i forsøget på at få et parforhold glemmer dig selv, og den egenomsorg du skal give dig selv.

Måske kan denne sætning hjælpe dig: "Man kan ikke være noget for andre, hvis ikke man er noget for sig selv." Med egenomsorg til sig selv, bliver du bedre til at give langvarig og stærk omsorg og kærlighed til andre.

Så frem for at bruge ud af din energi på at give omsorg til andre, så vil mit forslag være, at du skal gå på opdagelse i, hvad der gør noget godt for dig - hvordan kan du bedst give dig selv egenomsorg? Det kan være fokus på din sundhed både fysisk og psykisk. Er der et af de elementer, der har brug for, at du holder ekstra øje på det, din kost, øget motion med videre.? Egenomsorg dækker også over det at gøre gode ting socialt, kulturelt og åndeligt.

Det skal være ting, der giver plus på kontoen, og som giver dig mere energi. Her er det vigtigt, at du ikke spejler dig i, hvad andre mennesker ser som værdifulde, men hvad der gør godt for dig. Med din energi rettet til de gode ting du skal gøre for dig selv, vil du opleve, at du får en ro, som gør, at du ikke hele tiden er på udkig efter den næste 'mulige kæreste'. Du vil opleve, at du bliver stærkere i din omsorg over for dig selv, og på sigt bedre til at være omsorgsfuld over for andre.

Det at holde fokus på sig selv, når der er et brændende ønske om at indgå i et parforhold, kan virke langsommeligt. Men tro mig - det virker! Den kontaktperson, du beskriver, kan måske støtte dig med at gå på opdagelse i, hvilke ting der giver dig plus på energikontoen, og hvad der dermed skal til, for at du bedre kan give dig selv egenomsorg.

Så er jeg helt sikker på, at den rette kæreste nok skal komme, når du mindst venter det.

De bedste hilsner fra Trine

Sund kost er vigtig for den psykiske sundhed

Den kost, du indtager til daglig, spiller muligvis en rolle i forbindelse med forebyggelse af depression eller udvikling af depression.

Af Christina Andersen

Professor og overlæge ved Psykiatrisk Center Glostrup Poul Videbech fortæller, at vores psykiske sundhed kan blive påvirket af blandt andet det, vi spiser.



Foto af Mette Videbech.

Psykisk sundhed er noget med, at man føler, at man har det godt, og man føler, at man udnytter de evner, man har, fortæller Poul Videbech professor og overlæge ved Psykiatrisk Center Glostrup.

»Nogle undersøgelser tyder på, at kosten, en ordentlig og sund kost, kan forebygge depression og også hjælpe i behandlingen af depression.«

Og det kan få betydning for en hel del danskere,

der i dag lider af depression, for ifølge psykiatrifonden.dk viser et dansk studie fra 2020 at ti procent af den voksne danske befolkning anslås til at have en depression, så det er vigtigt at man gør noget for sin psykiske sundhed. Men hvad er psykisk sundhed egentlig.

Psykisk sundhed

Psykisk sundhed handler om at have det godt mentalt og det kan man have på flere måder, fortæller Poul Videbech :

»Det er noget med, at man føler, at man har det godt, og man føler, at man udnytter de evner, man har. Det handler om meningsfulde relationer og at lave noget meningsfuldt arbejde. Det er ikke helt nemt at definere.«

Det vil sige, hvis man har gode venner og et job eller uddannelse, man er glad for, er man godt på vej rent mentalt. Ifølge falck.dk er der også mange andre ting, der spiller ind på vores psykiske sundhed som for eksempel at være psykisk rask uden en diagnose, hvordan vi selv opfatter og forstår vores psykiske sundhed, evnen til at nyde livet og evnen til at overkomme modgang.

Noget, der også spiller en rolle på vores psykiske sundhed, er den kost, vi spiser.

Fedt i bughulen giver inflammation

Fastfood er i dag meget udbredt. Næsten alle steder bringes fastfood ud, der ligger et pizzeria mange steder og nem mad, såsom forarbejdede fødevarer og mad til at varme i mikroovn, kan købes i alle supermarkeder.

Spiser man for eksempel meget fastfood,

TEMA

som tit er mad med meget fedt, kan det føre til overvægt og fedt i bughulen, hvilket er meget usundt, så det er vigtigt at spise varieret og fedtfattigt, forklarer Poul Videbech:

»Hvis man spiser mad med mange kalorier, bliver man tyk, og hvis man får meget fedt, som aflejres inde i bughulen, er det usundt. Fedt på sidebenene eller andre steder gør ikke så meget, men inde i bughulen har fedtet nogle uheldige egenskaber. Det påvirker vores stofskifte og stimulerer betændelse, altså inflammation i kroppen. Og vi ved at inflammation har noget at sige i forbindelse med psykisk sygdom. Det kan påvirke uheldigt ved psykoser, men bestemt også ved depressioner,« siger han.

Altså kan dårlige kostvaner føre til en dårligere mental sundhed og muligvis depression.

Middelhavskost kan derimod muligvis forebygge eller være en hjælp i forbindelse med behandling af depression. Det skyldes, at middelhavskost er meget sundt og indeholder gode fedtstoffer, som bestemte flerumættede fedtstoffer.

Kost og tarmflora påvirker hjernen

Alt det vi spiser, påvirker vores tarmflora, som består af bakterier og andre mikroorganismer. Bakterierne laver en masse kemiske stoffer, som kan gå ud i vores blod og ind i vores hjerne og påvirke den.

»Mad, der er sundt for hjertet, er også sundt for hjernen
Poul Videbech

»Nogle af de stoffer, de laver, er de samme kemiske budbringere, som vi har i hjernen, og som nervecellerne bruger til at kommunikere med hinanden med. Så der er ingen tvivl om, hvordan vores mave har det, hvordan tarmene og

tarmbakterierne har det, spiller en kæmpe rolle for vores psykiske velbefindende,« fortæller Poul Videbech.

Hvis du ønsker at gøre noget for din psykisk sundhed, er en af tingene altså at spise sundt. Andre ting som rygning og alkohol spiller også ind.

»Mad, der er sundt for hjertet, er også sundt for hjernen. Undgå rygning, det er ikke kost, men det påvirker hjernen meget og kan give depression. Lev i det hele taget sundt med et moderat alkoholforbrug og masser af lys og motion. Det har også stor betydning,« fortæller Poul Videbech. Desuden er det vigtigt at få tilstrækkeligt med vitaminer. Særligt B og D vitaminer er vigtige, når vi taler om psykisk sundhed,« fortæller Poul Videbech videre.

»Problemet kan dog være, at har man en svær depression, magter man ikke at følge disse råd. Der vil anden behandling, som psykoterapi og medicin være nødvendig først. Når man så har fået det bedre, kan kostrådene og motion komme i anvendelse. Desuden kan lysbehandling ved hjælp af en særlig lyskasse, hjælpe. Alle disse ting forstærker effekten af antidepressiv behandling,« tilføjer han.

Middelhavskost som spises i blandt andet Spanien, Grækenland, Italien, Marokko og Libanon har fokus på sæsonens friske råvarer som for eksempel grøntsager, frugt nødder, bælgfrugter samt magre mejeriprodukter og sunde fedtkilder som olivenolie, avocado og fed fisk.

Kilde: diabetes.dk

YOGA

Blid yin yoga på Kompasset

Onsdage kl. 13:30 - 15:00

I yoga arbejdes med kroppen og åndedrættet. Du får en bedre kropsbevidsthed, øget smidighed og styrket dine muskler og led. Vi afslutter altid med afspænding og fælles afrunding af timen.

Tilmelding er ikke nødvendig.
Kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.



Vi glæder os til at se dig

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

Angstkursus i Pinta

Oplever du, at angsten begrænser dig i hverdagen, og ønsker du at blive bedre til at være med angsten, så er dette kursus måske noget for dig?

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

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

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

Opstart fredag den 8. marts 2024.

Hvis du vil vide mere eller tilmelde dig, så ring eller skriv til Katrine på 29342884 mail: im0z@kk.dk eller Lise på 21279979 Mail: P43s@kk.dk

Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

TEMAET I KULTUREN

Temaet i kulturen, er der hvor du i magasinet Gloria, kan få tema-relevante anbefalinger fra kulturens verden. I denne måned anbefaler jeg en bog, en podcast og en tv-dokumentarserie. God fornøjelse!

Af Jesper Thorlund Nielsen

Magtfulde mikrober af Oluf Borbye Pedersen og Kristian Sjøgren

Professor i human metabolisme og metabolisk genetik, samt forsker på top-niveau, Oluf Borbye Pedersen, deler ud af sine forskningsresultater og viden i bogen *Magtfulde mikrober*. Forlaget skriver: "Forskningen viser vej til helt konkrete måder, hvorpå vi hver især med en sund livsstil og et naturligt forhold til omgivelsernes mikrober kan berige og forstærke vores egne mikroorganismer, så de livet igennem kan være med til at optimere vores immunforsvar, fordøjelse, energi og mentale balance." I en anmeldelse på bogsyn.dk lyder det blandt andet: "(...) det er høj viden serveret vildt humoristisk for alle, der er det mindste interesseret i vort indre helbred." *Magtfulde mikrober* udkom i 2019 på Politikens Forlag, og kan blandt andet lånes som e-bog/lydbog på eReolen.



Podcasten Hyperfokus - Kost og psyken med ernæringsterapeut Karen Nørby

Denne måneds anden anbefaling, er et afsnit af den generelt meget lytteværdige podcast *Hyperfokus*. Podcastens to værter er veninderne Adele Bennett-Larsen og Alma Poulsen, der udover at være godt selskab, begge er diagnosticeret med ADHD. Det er, blandt andet, med udgangspunkt i de udfordringer de oplever som psykisk sårbare, at de hver anden mandag behandler relevante emner, både i form af samtaler de to imellem, men også ved nysgerrigt at udspørge diverse eksperter. I november sidste år, talte de med ernæringsterapeut Karen Nørby, om hvordan kost kan påvirke vores psyke og mentale helbred. Lyt med på for eksempel Spotify, Apple eller Podtail, for at finde ud af hvad der kom ud af det.



Dokumentarserien Kan man spise sig rask? på TV2 Play

Over to sæsoner, følger man i dokumentarserien *Kan man spise sig rask?* en række danskere, der alle har det til fælles, at de lider af forskellige sygdomme. De har alle modtaget receptpligtig medicin af forskellig art, for at holde deres symptomer i ave. Men hvad nu hvis det var muligt at blive medicin- og symptomfri "blot" ved at lægge sine kost- og motionsvaner om? Det er spørgsmålet, som dokumentarserien kredser om, og som læge Pia Norup og ernæringseksperter Umahro Cadogan, forsøger at besvare. Med fare for at *spoil*e, vil jeg tillade mig at afsløre, at der helt sikkert er meget at hente på den konto, nærmest uanset hvad man fejler.

Første sæson af *Kan man spise sig rask?* havde premiere i 2018, og sæson to er fra året efter. Begge sæsoner kan ses på TV2 Play, eventuelt med et gratis syv dages basisabonnement.



DIGT

Tiden bestemmer

illustration af Alice S. Lassen

Foto: Anupam Mahapatra, Unsplash

Nu er du tilfreds, nu er jeg tilfreds, men sådan er der jo så meget.

Hvem er din værste fjende - hvem hader dig? Hvem er din bedste ven? Hvem elsker dig?

Men sådan skal man ikke se på det. Tiden bestemmer, den hænger og dingler over os, over dit hoved og din hals og bestemmer, hvor du skal gå. Man skal ihvertfald ikke bebrejde sig selv eller andre.

Det er sådan, vi finder vindere og tabere i samfundet (det sker af sig selv). Jeg troede på det, du sagde til mig, at du kunne lide mig, men måske fordi at du var psykotisk, eller at tiden sagde noget andet (den bestemmer over os).

Tiden tæller på det store ur, jeg mener, hvorfor skal det altid dirigere os? Tiden fortæller os, hvornår vi skal møde på arbejdspladsen igen, eller hvornår vi skal møde vores bedste ven igen (tæller du tiden ned hele tiden lige som mig?).

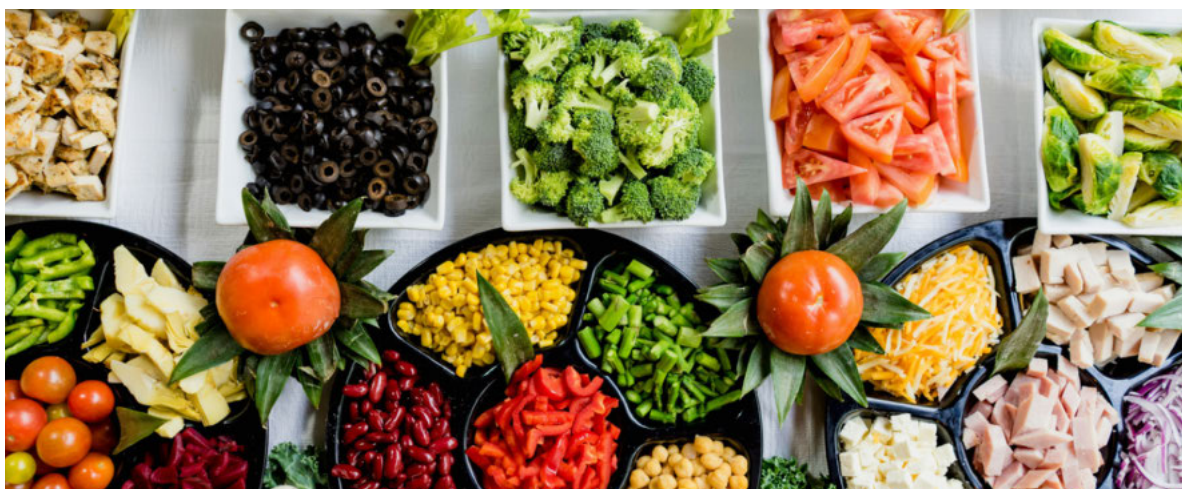
Hvad er det helt præcist vi venter på hele tiden? Hvem er chefen, hvem er manden på gulvet når tiden bestemmer over sig selv hele tiden?

Jeg så min sjæl i mine tanker, et fremmede element i mørket, er vi så langt fra os selv? Jeg mener, at vi skal drømme om os selv for at finde os selv.

Skrevet af Peter Kirk

Viden og råd om kost og psyke

Foto: Unsplash Dan Gold



Af Anne Reus Christensen

Der flourer mange 'gode' råd om kosten i medierne, og så er det blevet moderne at faste; ja man skulle kunne blive yngre af det. Desuden er det mere og mere fremme, at der kan være en sammenhæng mellem kost og psyke. Så hvad gør man, hvis man som psykisk sårbar gerne vil gøre noget ved ens kost både for at opnå bedre psykisk velbefindende og større fysisk sundhed.

Der kan være meget nyttig viden at finde om forskellige kostformer når man googler sig frem, men det er også "the wild west".

Som du kan læse på side 26, fortæller overlæge og professor Poul Videbech, hvordan forskning peger på, at man kan mindske depression ved middelhavs kost og dét, der kaldes antiinflammatorisk kost. Det er kost med et stort fokus på frugt og grønt, bælgfrugter, og magert kød som for eksempel fisk. Dette ligger også meget godt i tråd med de officielle kostråd, som fødevarerstyrelsen anbefaler, så de officielle kostråd kan være et godt sted at starte, hvis du vil have inspiration til, hvordan du kan ændre din kost.

Du finder de officielle kostråd på fødevarerstyrelsens hjemmeside: www.foedevarestyrelsen.dk

Hvis man går skridtet videre, kan man opsøge en diætist eller en kostvejleder. Her skal du forvente

egenbetaling. Du kan både opsøge en diætist med og uden henvisning fra egen læge.

Psykiatrifonden

Oplever du, eller kender du én, som har et usundt forhold til sin kost og har brug for hjælp hertil, kan du hente nedenstående råd og vejledning på psykiatrifondens hjemmeside: psykiatrifonden.dk

Gode råd til dig med en spiseforstyrrelse

- Følg din kostplan.
- Lad være med kun at vurdere dig selv på dit ydre.
- Vær god ved dig selv og accepter dig selv, uden at du skal præstere først.
- Indstil dig på at det kan tage lang tid at blive rask.
- Anerkend dig selv for det, du gør.

Gode råd til dig, der er pårørende

- Sæt dig ind i sygdommen
- Pas på dig selv og husk at gøre det, som gør dig glad
- Accepter at du ikke altid har overskud til at yde så megen hjælp, som du gerne vil
- Tal med andre i samme situation
- Pas på dig selv og hold fast i det, som giver dig energi og overskud
- Vær tålmodig
- Hjælp med at følge kostplanen
- Deltag i behandlingsforløbet

Klogere på kroppen

På dette kursus træner vi kropsbevidstheden. Det vil sige, at du bliver bedre til at lægge mærke til kroppen, og hvad du sanser med kroppen. Med dette for øje bliver du forhåbentlig bedre til at se kroppen som en ressource og som adgang til en opmærksomhedstræning der gør, at du nemmere kommer ud af tankerne og ned i kroppen. Hver gang bevæger vi os, og der lægges op til fælles refleksion i forhold til det, der opleves og sanses med kroppen. Der vil være en kort opvarmning, forskellige kropslige øvelser, tid refleksion og en afrunding.

Tøj til at bevæge sig i anbefales, og der er desværre ikke mulighed for at bade.

Opstart:

Mandag den 19. februar 2024

Tilmelding og kort samtale nødvendig

Hvis du vil vide mere så ring eller skriv til Katrine på 29 34 28 84, im0z@kk.dk

Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

PINTA

Aktivitets- og Samværstilbud

Foto: Colourbox, #61176519

That's Leif!

Livet i Psykologisk have

Idé og illustration:
Mads Heje

madsheje.dk

Leif 2 år!



Jeg gentænker en 2 timer, 22 minutter og 22 sekunder lang fanfare for mig selv Leif... Tillykke med de 2 år i Gloria magasinet!!



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