

Gloria

Gratis • august 2024 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 8

Klimapsykologi

»Hvis temperaturen fortsætter med at stige, kan jeg forestille mig mange scenarier, som er enormt uhyggelige«

- Kasper Mygind



REDAKTIONEN

Skribenter

Anne Reus Christensen
Ditte Marie Ingemann
Jakob Marstrand Helsted
Jesper Thorlund Nielsen
Mikkel Gleerup Christensen
Oliver Roed-Sørensen

Korrektur

Christina Andersen
Mikkel Gleerup Christensen

Grafik

Christina Andersen
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

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

Kontakt redaktøren på:

FU4L@kk.dk

Hent Gloria som PDF på:

www.socialpsykiatri.kk.dk

Følg os på:

Facebook.com/gloriamediehus og @gloriamediehus på Instagram

Forsidebillede: Kasper Mygind

Forsidefoto: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 2. september er fredag den 9. august

Kære læser

Mange mennesker er bekymret om klodens fremtid. Og det er helt okay og naturligt. Men for nogle tager bekymringerne overhånd, og det går ud over deres mentale helbred.

Derfor fokuserer denne måneds Gloria magasin på, hvordan du kan beskytte dig selv mod klimaangst. Der findes nemlig både håb og handlemuligheder.

På side 4 kan du møde klimaaktivist Kasper Mygind, der har haft klimabekymringer siden barndommen. Han fortæller om at holde fast i håbet for fremtiden, og om at der skal være plads til omsorg og selvkærlighed midt i krisen.

For hvis vi blandt andet taler sammen om vores bekymringer og samtidig finder et fællesskab i at handle, hvor vi kan, så kan klimaangsten holdes på afstand. Det forklarer psykolog og ekspert i klimapsykologi Solveig Roepstorff mere om på side 10.

Faktisk bruger mange mennesker generelt alt for meget krudt på deres bekymringer. Det mener psykolog Carsten Juul. Han er pioner inden for den metakognitive terapi, som tager udgangspunkt i, at negative følelser og bekymringer vil gå over af sig selv, hvis vi bare lader dem være. Lyder det lidt provokerende nemt? Gå til side 32, og læs mere om den relativt nye behandlingsmetode, der har givet overraskende resultater.

Rigtig god læselyst

Solveig Wisbech
/Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Klimaforandringerne rammer også mentalt

Kasper Mygind bekymrer sig dagligt om klimaforandringerne. Alligevel vil han hverken dvæle i klimaskam eller afholde sig fra at få børn

10

Når klimakrisen gør ondt

Klimabekymringer er faktisk et udtryk for omsorg. Psykolog Solveig Roepstorff giver råd til, hvad du kan stille op med de ubehagelige følelser

29

Temaet i kulturen

Denne måned opfordrer Gloria både til et kig i Biblen og til skrålende fællessang

31

Hvordan arbejder man med sine klimabekymringer?

Gloria giver seks gode råd til at håndtere klimabekymringer

Uden for tema

8

Quiz

Test dine kammerater i deres viden om klima og klimaforandringer

13

Aktivitetskalender

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

29

Sex- og parfoholdsbrevkasse

»Verden er af lave. Men det har den egentlig altid været«. Glorias brevkasseredaktør giver håb og perspektiv til en klimabekymret læser

32

Læg bekymringerne på hylden, og du vil forbedre din psykiske trivsel

Den mest effektiv angstbehandling er at stoppe med at bekymre sig. Det mener psykolog og metakognitiv terapeut Carsten Juul

Klimaforandringerne rammer også mentalt

Kasper Mygind er aktiv i Den Grønne Ungdomsbevægelse. Hans råd til andre med bekymringer om klimaet er at søge fællesskaber, der vil ændre noget, og samtidigt bevare håbet i en svær tid.



Foto: Joan Joensen

Kasper Mygind har mange bekymringer og tanker om de udfordringer, vi står i med klima- og biodiversitetskrisen. Her ses han i sin gårdhave på Nørrebro.

TEMA

Tekst af Jacob Marstrand Helsted

Varmere og vildere vejr, klimaflygtninge og en forstyrret natur. De afledte negative konsekvenser af klimaforandringerne synes uendelige, og det er ikke mærkeligt, at 60 procent af de unge enten er meget eller ekstremt bekymrede over klimaforandringerne. Det gælder også for 29-årige Kasper Mygind.

Klimaet har interesseret Kasper Mygind, siden han var barn og lå vågen om aftenen med tanker om en potentiel dommedag. Interessen og bekymringerne tog især fart, da klimaet begyndte at fylde mere i mediebilledet tilbage i midt 00'erne, og bekymringerne udviklede sig i takt med klimaets forværring:

»Da klimaet begyndte at fylde i medierne, og der var de første store COP-møder, følte jeg allerede, at klimaforandringerne ville komme til at fylde meget i mit liv. Siden da er bekymringerne kun tiltaget i takt med, at klimaforandringerne er blevet værre,« siger Kasper Mygind, der til dagligt studerer psykologi på Københavns Universitet.

Klimaforandringerne fylder

Klimaforandringerne fylder rent tankemæssigt meget i Kasper Myginds liv:

»Det er et emne, jeg føler gennemsyrrer de fleste andre dele af mit liv. Jeg bekymrer mig dagligt om det, og det har helt klart indvirkning på mit helbred. Jeg kan blive distraheret eller bruge energi steder, hvor jeg måske mere har lyst til at være til stede med menneskerne omkring mig,« fortæller Kasper Mygind.

Og ifølge Kasper Mygind er klimaforandringerne den dag i dag ikke noget, der ligger i en fjern fremtid, men faktisk noget der sker nu og her:

»Det var lidt nemmere at skubbe det væk i 2010, men nu begynder man virkelig at kunne mærke, nærmest på egen krop, hvordan vejret forandrer sig, og hvordan verden omkring os forandrer sig,« siger Kasper Mygind.

En overhængende fare

Kasper Myginds bekymringer om klimaet kan i nogle perioder føre til en ængstelig eller angst-

» Det er svært at sige præcis, hvordan klimaet og samfundet vil udvikle sig, og det er måske også dér ængsteligheden kommer ind. Vi har jo ingen idé om, hvor vi er på vej hen.

Kasper Mygind

præget følelse og en fornemmelse af, at der er en overhængende fare forbundet med hans liv. Han kan stadig komme til at ligge om aftenen og tænke over det og have svært ved at sove, fordi tankerne kører i ring:

»Hvis temperaturen fortsætter med at stige, kan jeg forestille mig mange scenarier, som er enormt uhyggelige; for eksempel at folk mister deres sted at bo, at der kommer krig om ressourcerne eller hungersnød, fordi høsten slår fejl, fordi vi ikke kan nå at tilpasse os så hurtigt, som tingene skifter,« siger Kasper Mygind og påpeger i øvrigt, at vi har tolvte måned i træk med globale varmerekorder.

Ifølge EU's klimatjeneste Copernicus blev maj måned 2024 den tolvte måned i træk med globale varmerekorder.

Usikkerheden, i forhold til hvilken vej det hele kommer til at gå, kan for Kasper Mygind også være med til at gøre ham ængstelig:

»Det er svært at sige præcis, hvordan klimaet og samfundet vil udvikle sig, og det er måske også dér ængsteligheden kommer ind. Vi har jo ingen idé om, hvor vi er på vej hen,« fortæller Kasper Mygind.

Fortsættes på næste side...



Foto af Joan Joensen

Kasper Myginds deltagelse i Den Grønne Ungdomsbevægelse har hjulpet ham til at beherske sine følelser forbundet med klimaforandringerne og kanalisere dem et sted hen.

Vrede, sorg og afmagt

Kasper Mygind føler ikke skyld eller skam over at være en del af et samfund, der forårsager klimaforandringer, som nogle andre, han kender i Den Grønne Ungdomsbevægelse, kan gøre. Derimod kan han bedre identificere sig med følelser som vrede, sorg og afmagt.

Han føler for eksempel afmagt over, at politikerne ikke anerkender klimakrisen proportionelt med, hvor stort problemet er. Men at være en del af Den Grønne Ungdomsbevægelse har hjulpet ham med at kanalisere disse følelser et sted hen:

»Det sidste halve år er jeg begyndt at gøre noget

mere aktivt, og det har helt klart hjulpet på de følelser at deltage i et fællesskab med andre, der har en retning for at ville ændre noget,« siger Kasper Mygind, som snart vil deltage i Klimapsykologisk Ungdomsforenings 'Klimacafé' og senere også som frivillig i selv samme forening.

Kasper Mygind er begyndt at spise mere vegetarisk og flyve mindre, men han mener samtidig, at man skal passe på med at blive for dogmatisk og lave for mange regler for sig selv og så føle skam, hvis man ikke overholder dem:

»Vi er nødt til at have noget selvkærlighed i det hele og kunne tilgive os selv og andre for at modvirke den skam, som jeg tror, også er med til at fastholde os i nogle bestemte handlemønstre.«

Kasper Mygind understreger også, at klimaforandringerne er et systemisk problem og for at skabe forandring, bør vi ændre noget i de store strukturer.

Klimaangst eller klimaubehag

Kasper Mygind oplever, at nogle bruger ordet klimaangst til at forklare de følelser eller bekymringer, mange kan have for klimaet. Men ifølge ham er bekymringerne noget, der bunder i reelle farer i modsætning til tanker og følelser ved angstdiagnoser:

»At bruge ordet angst kan være stigmatiserende, fordi det typisk ikke er i proportion med virkeligheden,« siger Kasper Mygind.

Derimod er der i de grønne bevægelser en tilbøjelighed til at bruge ordet 'klimaubehag' i stedet for:

»Jeg synes, at klimaubehag er en bredere term, der dækker over de reaktioner, man kan have, på de udfordringer, vi står i med klimaet og biodiversiteten. Klimaubehag kan for eksempel dække over sorg, vrede eller forskellige andre følelser og reaktioner, man kan have,« siger Kasper Mygind.

Vigtigt at bevare håbet

Kasper Myginds råd til andre, der har bekymringer om klimaforandringerne, er at søge handlefællesskaber, der på den ene eller anden måde arbejder

TEMA

hen imod en bedre fremtid.

Han mener også, at det er vigtigt at bevare håbet, når man står i en krise som klimakrisen. Blandt andet ved ikke at afholde sig fra at få børn. For selvom det ser sort ud, så ligger det til menneskets natur at opretholde grundlæggende følelser som kærlighed og omsorg:

»Der vil altid være en mulighed for livet. Jeg tror på, at på trods af de udfordringer, vi nu kan komme ud i, om det nu er hungersnød eller krig, så vil der altid være mulighed for at elske hinanden og vise hinanden omsorg også selv i en meget svær situation. Så jeg vil ikke afholde mig fra at få børn, og det håber jeg også at andre vælger,» siger

Kasper Mygind.

Du kan høre hele interviewet med Kasper Mygind på Glorias podcast, dér hvor du lytter til dine podcasts.

Ifølge en global undersøgelse fra The Lancet Planetary Health fra december 2021 er 60 procent af de 16-25-årige enten meget eller ekstremt bekymrede over klimaforandringerne.



Foto: Joan Joensen

Interviewet med Kasper Mygind foregik hjemme i hans lejlighed på Nørrebro – et kollektiv med fire beboere. Der udkommer en podcast på Glorias podcast, hvor du kan høre hele interviewet med Kasper Mygind.

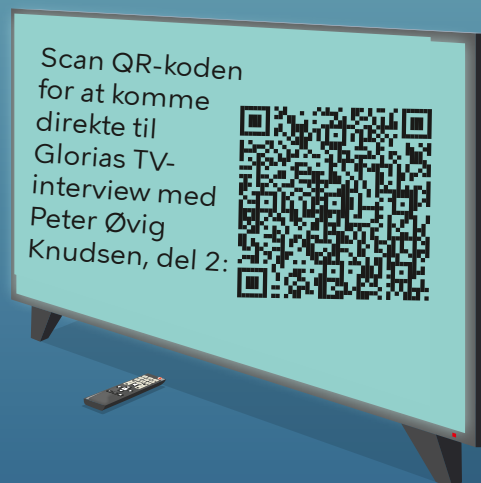
Følg nyhederne på

GLORIA TV

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

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

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



Lyt med på

GLORIAS PODCAST

Lyt med når Glorias Podcast dykker ned i spændende emner.

Du kan blandt andet høre vores sommerspecial 'Det gode liv', hvor Jürgen Elwert i tre afsnit fortæller, hvad der giver værdi i Jürgens liv.

Du kan også lytte til afsnittet 'Kaspers klimabekymring'. Her fortæller psykologistuderende Kasper Mygind, hvordan klimaforandringerne påvirker hans liv.

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

Vi høres ved.

Scan QR-koden for at komme direkte til GloriasPodcast



Quiz

Kære læsere, i denne måneds udgave af Gloriaquizen, kan du teste din viden om klima og klimaforandringer. God fornøjelse!

1. Hvad er den primære drivhusgas, der bidrager til global opvarmning?

1. Metan
2. Kuldioxid
3. Ozon

2. Hvilken sektor bidrager mest til globale drivhusgas-emissioner?

1. Landbrugssektoren
2. Energisektoren
3. Transportsektoren

3. Hvilken international aftale blev underskrevet i 2015 for at bekæmpe klimaforandringer?

1. Kyoto-protokollen
2. Rio-deklarationen
3. Paris-aftalen

4. Hvad er formålet med FN's Klimapanel (IPCC)?

1. At overvåge CO₂-niveauer
2. At skabe love mod klimaforandringer
3. At vurdere videnskabelige oplysninger om klimaændringer

5. Hvad er de største konsekvenser af smeltende polaris?

1. Højere havniveauer
2. Mindre nedbør
3. Større ørkener

6. Hvilken energikilde anses for at være mest bæredygtig og CO₂-neutral?

1. Atomenergi
2. Naturgas
3. Solenergi

7. Hvad refererer begrebet 'klimaflygtning' til?

1. En person, der rejser for at undgå forurening
2. En person, der flygter fra krig
3. En person, der er tvunget til at forlade sit hjem på grund af klimaforandringer

8. Hvilket land har verdens største skovområde, der fungerer som et vigtigt kulstofdræn?

1. Canada
2. Brasilien
3. Rusland

9. Hvad er det vigtigste formål med at plante træer i forhold til klimaet?

1. At absorbere kuldioxid
2. At producere mere ilt
3. At øge biodiversiteten

10. Hvilken metode bruges ofte til at måle historiske CO₂-niveauer i atmosfæren?

1. Iskerneboringsanalyse
2. Sedimentlagsanalyse
3. Fossilanalyse

Svarene findes på side 13

Når klimakrisen gør ondt

Klimaforandringer topper listen af udvalgte bekymringer blandt danske unge og kan lede til decideret angst og handlingslammelse. Men reaktionen er faktisk helt naturlig og passende, mener Danmarks førende psykolog på området Solveig Roepstorff, som opfordrer klimaangste til at søge ligesindede fællesskaber.



Klimapsykolog og forfatter til bogen 'Klimapsykologi' Solveig Roepstorff har selv mærket klima-ubehag på egen krop, og meldte sig ind i den internationale NGO 'Climate Psychology Alliance' – en samling af psykologer, der arbejder for at uddanne sig selv, og udbrede viden indenfor klimapsykologi.

Tekst af Ditte Marie Ingemann

Klimakrisen er noget, man ikke længere kan undgå at høre om, og det påvirker mange menneskers psykiske helbred og kan give dét, som klimapsykolog og forfatter til bogen 'Klimapsykologi' Solveig Roepstorff kalder klima-ubehag. Man kan i medierne også støde på ord som 'klimasorg', 'klimaangst' og 'klimadepression', og Solveig Roepstorff beskriver reaktionerne som en egentlig medfølelse:

»Klima-ubehag er i virkeligheden et udtryk for omsorg og empati med jorden og alle de arter, der

bebor den,« siger hun.

Netop derfor er det vigtigt ikke at sygeliggøre klimaangst, mener hun. Derimod er nøglen til at gøre klima-ubehaget håndgribeligt at få afmystificeret og naturliggjort ubehagelige følelser i fællesskab med ligesindede.

Et uundgåeligt emne

Folk bliver ramt af klima-ubehag, fordi klimakrisen unægteligt er en del af alles hverdag efterhånden. Om det er nyhedsindslag i medierne, der beskriver naturkatastrofer, om det er den pludselige opdagelse af mangel på bier og sommerfugle i lavendelbuskene i sin have, eller om det er et Instagramopslag, der skildrer billeder af forbrændte koalaer og sultende isbjørne. Ifølge Solveig Roepstorff er det faktisk positivt, at klima-ubehag får plads i medierne.

»Det er super fedt, når klima-ubehag ikke er et tabu. For dét, vi ikke kan tale om, kan vi heller ikke handle på,« siger Solveig Roepstorff.

Det kan påvirke alle

Der er primært forsket i påvirkning hos unge, så derfor er der mest data på denne befolkningsgruppe. Man kan derfor ikke konkret stå fast på, hvilken aldersgruppe der er dybest berørt, men teorier lyder, at det er de yngre generationer, der har klimakrisen liggende højt på deres politiske engagementer. Desuden kan det også have noget at sige, hvor optaget man er af andre ting – hvis man for eksempel er enlig mor, der kæmper for at få en hverdag til at hænge sammen, er der måske ikke den mentale kapacitet til også at lade klimakrisen fylde voldsomt. Solveig Roepstorff fortæller også, at folk, der i forvejen er forbundet med naturen, ofte føler et større ubehag end de, der ikke er. Solveig Roepstorff mener, at alle mennesker i nogen grad kan blive påvirket:

»Jeg tror, alle mennesker kan være med så langt, at når de ser brændende koalaer i fjernsynet, fordi der igen er en skovbrand, der er eskaleret i Australien, så giver det et stik af ubehag.«

Fortsættes på næste side

» Det er sådan set en passende reaktion, at man kan reagere med angst på en så alvorlig eksistentiel trussel

Solveig Roepstorff

Hvad skal vi kalde det?

Solveig Roepstorff er ikke fan af begrebet 'klimaangst' og foreslår i stedet 'klimaubehag'. Det er for det første en bredere vifte over alle de ubehagelige følelser, vi som mennesker kan blive ramt af i forbindelse med klimakrisen, og samtidigt gør det dem ikke til noget patologisk. Solveig Roepstorff fortæller, at alle de forskellige følelser af ubehag, der kan opstå, i virkeligheden er passende reaktioner på en verdenskrise:

»Det er sådan set en passende reaktion, at man kan reagere med angst på en så alvorlig eksistentiel trussel.«

Når det bliver ukonstruktivt

Selvom Roepstorff kalder klimaubehag for naturligt, så understreger hun, at det bliver problematisk, hvis man ender ud i komplet handlingslamme; »Hvis man ikke længere fungerer i hverdagen, så skal man selvfølgelig have noget professionel hjælp.«

Hvis ens hverdagsliv bliver sat på stand-by, og man ikke længere er i stand til at leve det liv, man plejer, fordi man er så hårdt ramt af angst og katastrofetanker, fører det ikke til konstruktiv handling. Der vil her være brug for hjælp til at regulere nervesystemet, så man kan komme ud i de handlende fællesskaber og gøre noget godt for sig selv, for andre og for jorden.

'Peer-support', fællesskab og naturterapi

Solveig Roepstorff anbefaler alle, der er ramt af klimaubehag, at opsøge fællesskaber for folk, der har det på samme måde. Der findes for eksempel klimacaféer, hvor ligesindede mødes i halvanden

times tid, hvor man snakker med hinanden om sine tanker og følelser omkring klimakrisen. Alene fordi det kan være en kæmpe hjælp både at føle sig grebet og forstået men også for at få sat ord på noget, som mange stadig har svært ved at snakke om:

»Vi går rundt med nogle erfaringer, som vi endnu ikke har så meget sprog for, og som bor i os ordløst,« forklarer Solveig Roepstorff.

Det kan også være en god hjælp at forbinde sig mere med naturen og gøre noget proaktivt for den i sit eget liv. Solveig Roepstorff fortæller for eksempel om et bosted, der i fællesskab har forvandlet deres halvkedelige have til et 'biodiverst paradys', hvor der nu vrimler med forskellige insekter, blomster skyder op fra bedene, og man nu har lyst til at få jord under neglene:

»Jeg vil til hver en tid anbefale naturterapi, for naturen er et rum, der kan holde os.«

Klimapsykologi er en psykologisk retning, der opstod i Storbritannien i 2009, der går ud på at undersøge forskellige psykologiske aspekter, for eksempel det der bliver kaldt "klimaangst" som følge af klimakrisen, og at bruge viden fra psykologien til at få os ud af handlingslammelse og ind i handlende fællesskaber.

Ifølge et studie med svar fra 10.000 unge mennesker fra 10 forskellige lande, svarer 60 procent, at de føler sig 'meget bekymrede' eller 'ekstremt bekymrede' over klimaforandringer. 45 procent svarer, at deres følelser og tanker omkring klimaet har en negativ indflydelse på deres hverdag.

Kilde: <https://www.sciencedirect.com>

Aktivitetsskænder

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i august

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 2. september:
LGTB+

Magasintema den 7. oktober:
Psykisk sårbarhed i forskellige kulturer

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

15.30-16.30: NADA café - øreakupunktur

Tirsdage

10.00-12.00: Grønne fingre - potteplantepasning

10.30-12.00: Puls og styrke

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.00-15.00: Collageværksted

14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

Onsdage

12.00-13.00: NADA café - øreakupunktur

12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908. Vi følges fra Kompasset

13.30-15.30: Smykkeværksted. **Aflyst den 24. juli**

13.30-15.00: Yin yoga

Torsdage

10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur

10.30-14.00: NaTur for alle, én gang om måneden.

Insektsafari, den 11. juli ●

14.00-15.00: Puls og styrke

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum. **Aflyst i enten uge 30**

eller 31, se Facebook for ændringer

14.00-15.00: NADA café - øreakupunktur

Fredage

9.30-12.00: Vær med i køkkenet ●

10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur

12.30-15.30: Det kreative hjørne

NB:

Alle dage kan du booke tid til drop-ind NADA, til at få lagt et individuelt træningsprogram og til individuel samtale. Du kan også booke tid til at få hjælp til at læse post i E-Boks.

Book også tid hvis du er ny bruger og ønsker individuel rundvisning.

● Kræver tilmelding

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

09.30-11.00: Gåtur

11.00-12.30: Skriveværksted

12.30-14.30: Åben café

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning

11.00-12.00: Tirsdagsdans. Vanløse kultursation

13.00-15.00: Læderværksted

13.45-14.45: Yoga flow

Onsdage

12.00-14.00: Selvværds kursus

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.30-15.00: Husmøde for alle brugere.

Sidste onsdag i måneden

14.00-15.30: Håndværk til husbehov

14.30-15.30: NADA

Torsdage

09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted

10.00-14.00: Køkkenforløb

12.00-15.00: Fotokursus

13.00-15.00: Stemmeværkerforløb.

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb

11.00-12.00: Compassion meditation

12.30-14.00: Åben café

13.00-15.00: Angstkursus

14.00-15.00: Fællessang

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

NB

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

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

Ungehus Cph

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.30-11.00: Morgenmad
9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Brætspil i caféen
13.00-15.00: Træning
15.00-16.00: NADA
16.00-19.30: Fællesspisning
16.30-17.30: Studiestøtte

Tirsdage

09.30-11.00: Morgenmad
9.30-12.00: Opgavefællesskab i caféen
10.30-11.30: Yoga
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Socialfaglig café
14.00-15.00: Rundvisning
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.
Ring for info
16.00-19.30: 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: Bordtennis
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. **Røde Kors holder ferielukket**

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
14.00-15.00: Lyt og læse i caféen
16.00-21.00: Sind Ungdomscafé - frivillige fra Sind holder huset åbent

Fredage

10.00-11.00: Morgenmad
10.15-12.00: Træning
10.15-11.30: Weekendplaner
11.00-12.00: Rundvisning
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Guitar jam
13.30-14.30 Husets demokratiske fællesmøde den **første fredag i måneden**
14.00-15.00: Urban Gardening

NB:

Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

Kontakt os for forsamtale og tilmelding til gruppeforløb, **Dagsværket, Fremtidsfabrikken** og **Maskinrummet** samt muligheder for **frivillighed i vores køkken** og **Café Spiren**.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

09.30-12.00: Billedkunst

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I Valby kulturhus

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik .

10.30-11.30: NADA

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

13.00-15.30: Billedkunst

Onsdage

13.00-15.00: Selvværds kursus

13.00-15.30: Keramik.

Torsdage

09.30-12.30: Alt i garn og strik

10.00-12.00: Find eller genfind dit gode hverdagsliv

13.00-15.30: Strik og snak

13.30-14.30: Yoga flow

Fredage

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

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

11.00-12.00: Sanseworkshop. **Drop-in**

13.00-14.30: Åben café

NB:

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

Flere aktiviteter holder ferielukket en eller flere uger i juli og august, så ring for at høre nærmere.

Ring til Ottilia på 27 22 12 93 for at tilmelde dig aktiviteterne.

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 6., 13., 20. og den 27. august klokken 11.00: Yoga

Onsdage

Den 7. august klokke 11.00: Indsamling, presning og tørring af blomster

Den 7. august klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 7. august klokken 17.00: Undedørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 14. august klokken 11.00: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

Den 14. august klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 14. august klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 21. august klokken 11.00: Krydderurtekranse: vi binder kransen af urter fra Offsides Sociale Haver

Den 21. august klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 21. august klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

Den 28. august klokken 11.00: Binding af bæredygtige blomsterbuketter

Den 28. august klokken 13.00: Litteratur i det grønne. Kom og være med i et uforpligtende fællesskab, hvor vi bruger litteraturen som et åndehul

Den 28. august klokken 17.00: Udendørs Madklub. Pris 15 kr. ●

● Vi mødes ved Domen

NB:

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

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

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

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
10.00-12.00: 'Fra trankemylder til tankero', gruppe ● ●
10.00-14.00: AskovFondens Café ●
10.30-13.00: Motion og mental trivsel ●
(foregår i Thorupgårdens træningslokale) ●
13.00-15.00: Dyb Snak: gruppe med temaer i forhold til
recovery for unge ● ●
10.00-20.00: 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) ●
10.00-13.30: It-undervisning ● ●
10.00-14.00: AskovFondens Café ●
11.30-15.00: Samtalegruppe om hverdagen ● ●
14.00-16.00: Skak ●
14.00-16.00: Velværegruppe ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●

Torsdage

09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
10.00-14.00: AskovFondens Café ●
10.30-14.00: Kursusforløb med assertionstræning.
Afholdes løbende ●
13.00-15.00: Skovbad med Janni..
Afholdes med løbende optag ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
16.00-20.00: Torsdagscafé ●
15.00-18.00: IT-salon ●
16.00-19.00: Strikke-gruppe ●

Fredage

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

Lørdage

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

Søndage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
13.00-18.00: WeekendFællesskabet (18-35 år) ●
15.00-16.00: "Guidet Fælleslæsning" **I lige uger** ●

NB:

ASPA tilbyder NADA mod betaling.

Se **aktiviteter med brugerbetaling** sidst i kalenderen

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

● Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 30 73 85 59

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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. Minus uge 29 og 30
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

Tirsdage

16.00: Madklub

Onsdage

14.00-15.00: Læsegruppe. **Ulige uger**
14.00-17.30: Vi laver aftensmad
16.00-18.00: Massage. **Onsdage i ulige uger** ●
16.30: Yoga
17.30: Fællesspisning

Torsdage

10.00-15.30: NADA
12.00-13.00: Torsdagsfrokost. **Lun ret**
13.00-13.30: Fællessang
13.00-14.00: Fællesmøde. **Den anden torsdag i måneden**
13.30-15.30: NABOs Sociale Have

Fredage

13.00-14.00: Is i maven i haven

Søndage

13.00-14.00: Is i maven i haven

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Mamma Mia

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

17.30: Varm mad lavet af frivillig Lotte. 40 kr

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Tirsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00: Frivillig Lene laver smørrebrød

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

14.00-15.00: Fælles gåtur rundt i lokalområdet

13.15-14.15: Velværegruppe i *ulige uger*.

Vi taler om kost og søvn

13.15-14.15: Kvindegruppe i *lige uger*.

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

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Onsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-12.00: Bordtennis

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

13.00-14.00: Brugermøde

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Torsdage

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

Gratis kaffe og te

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

13.00-15.00: Gruppeforløb med hjemmevejlederstøtte

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

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

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

18.30-19.00: Aftenlukker, fælles oprydning

Fredage

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

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00: Gåture i lokalområdet

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

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

14.00-16.00: Fredagsfilm. Første fredag i måneden

Lørdage og søndage

10.00-15.30: Fællesskab i caféen

10.00-15.30: Støtte til personlige/praktiske problematikker

15.30-16.00: Aftenlukker, fælles oprydning

NB:

Mamma Mia har også betalte aktiviteter.

Se under Aktiviteter med brugerbetaling

● Tilmelding kræves på 60 55 56 01

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10-15-11.15: Gåtur i lokalområdet –
rute planlægges hjemmefra.

11.30-13.00: Mulighed for at købe en frokostret og spise i fællesskab

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.30-13.00: Mulighed for at spise en frokostret med andre

● kræver tilmelding

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

13.30-15.00: Drop-in NADA-café.

Opstart 17. september ●

13.30-15.30: Drop-in Planlæg din uge.

Opstart 17. september ●

16.00-20.00: Kursus: Nem grøn mad.

Opstart 10. september. ●

Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA-café. **Opstart 14. august ●**

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

løbende optag. Opstart 14. august ●

Fredage

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD.

Opstart 30. august og 1. november. Varighed 8 uger ●

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

Muhabet

Ligger på Nørrebro

Mandage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
14.30-15.15: Fælles frokost
15.00-16.00: Træning for mænd
16.00-17.00: Træning for kvinder

Tirsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-14.00: Fælles morgenmad
12.00-17.00: Udflygt (læs mere nedenfor)
13.00-15.00: Frisør Yassin
15.00-17.00: NADA-behandling

Onsdage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.15-14.30: Svømning
14.30-15.15: Fælles frokost
15.00-17.00: Zoneterapi

Torsdage

10.30-12.30 Træning
12.00-16.30: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
12.15-14.30: Svømning
13.00-15.00: Frisør Yassin
14.30-15.15: Fælles frokost
15.30-20.00: NADA-behandling
17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

12.00-17.00: Åbent samværstilbud med mulighed for rådgivning
12.00-13.30: Fælles morgenmad
14.00-16.00: IT-hjælp
14.30-15.15: Fælles frokost

Udflugter i august:

Den 13. august: Naturpark Amager – kvæg, heste, lort og insekter
Den 20. august: Meldes ud senere

Særlige arrangementer i august:

Den 28.-30. august: Feriekoloni

NB:

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

Alt er gratis i Muhabet.

Team Mod på Livet

Ligger på Østerbro

Mandage

13.00-14.30: Skriveværksted i Svendborggade ●

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●
13.00-14.30: Kageværksted ●

Torsdage

10.00-13.00: Naturpleje og Bålkaffe ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:
<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

- Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 senest klokken 10 på dagen
- Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

- 10.00-12.00 Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00 Tegning og maling
- 10.00-12.00 Blid bevægelse
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 Bevægelse og afspænding
- 12.45-14.45 Skriveværksted
- 15.00-17.00 Tegning/maling
- 17.15-19.15 Kreativt værksted

Tirsdag

- 10.00-12.00 Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00 Litteratur
- 10.00-12.00 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Kreativ skrivning
- 12.45-14.45 Pop- og rockmusikkens historie
- 12.45-14.45 Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45 Musik og sang
- 15.00-17.00 Kreativt værksted/syning
- 17.15-19.15 Tegning/maling

Onsdag

- 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 Matematik, lær at regne
- 12.45-14.45 Tegning og maling
- 12.45-14.45 IT-værksted for alle
- 12.45-14.45 Den klassiske musiks historie
- 12.45-14.45 Personlig udvikling
- 15.00-17.00 Tegning og maling

Torsdag

- 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
- 17.15-19.15 Filosofi

Fredag

- 10.00-12.00 Filosofi
- 10.00-12.00 Fransk for begyndere
- 10.00-12.00 Tysk for begyndere
- 10.00-12.00 Broderi/collage/papirflet
- 12.45-14.45 Film
- 12.45-14.45 Fransk for fortsættere

Kunstture – 3 gange pr. semester. Kontakt kontoret for info (200/300kr)

Gåture – 3 gange pr. semester. 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 AUGUST

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

11.30-14.30: Billedkunst

14.45-17.15: Filosofi – kendte filosoffer

Onsdag

10.30-13.30: Grafik

14.00-16.30: Hverdags-IT

Torsdag

10.30-13.00: Skriveværksted

13.15-15.45 Filosofi: Menneskesyn

Fredag

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

13.15-16.15: Syværksted. **Ledige pladser**

NB:

Tilmelding på skolens kontor - der er deltagerbetaling.
Se priser for de forskellige kurser på hjemmesiden
<https://www.den-groenne.dk/> under de enkelte kurser.

AKTIVITETSKALENDER FOR AUGUST

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

Fountain House

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

Åbningstider:

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

www.fountain-house.dk

WeShelter Offsides Sociale Haver

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

We Shelter Pegasus

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

Åbningstider:

Man-fre: 10.00-15.00

Mamma Mia og Mamma Mia Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 60 55 56 01 (for brugere)
Tlf.: 42 74 86 94
(samarbejdspartnere med videre)

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 19.00
Tirsdag 10.00 - 19.00
Onsdag 10.00 - 19.00
Torsdag 10.00 - 19.00
Fredag 10.00 - 16.00
Weekender 10.00 - 16.00
Helligdage: 10.00 - 16.00

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Mandag 09.30 - 17.00
Tirsdag 09.30 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 09.30 - 16.00

Caféens åbningstider:

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

Kontakt- centret Vesterbro

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

Åbningstider:

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

Café Rose

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

Den Grønne Dag- og Af- tensskole

Østersøgade 98 kld.
2100 København Ø
Tlf.: 35 38 65 80
Mail: dg@nypost.dk

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Nabo Cen- ter 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
Hjemmeside www.lsfv.dk

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 12.00 - 17.00
Tirsdag 10.00 - 20.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00-20.00
Fredag 12.00 - 17.00
Lørdag Lukket
Søndag 12.00 - 17.00

Griffenfeldsgade 35
AskovFondens Socialpsykiatri
2200 København N
Tlf.: 30 73 85 59

Åbningstider

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

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

Ungehus Cph

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

Åbningstider:

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

Pinta

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

Åbningstider:

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

Muhabet

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

muhabet@muhabet.dk

Åbningstider:

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

Et liv, flere fortællinger - En narrativ rejse

Kurset er for dig, som ønsker nye måder at anskue din livssituation på. Du får viden om, hvordan du kan genforfatte din egen historie og skabe nye handlemuligheder for dig selv.

Kurset starter i september.

Hver mandag klokken 13-15 i Pinta.

For nærmere info kontakt:

Jacob: 4048 6204 eller Heidi: 8172 5893.

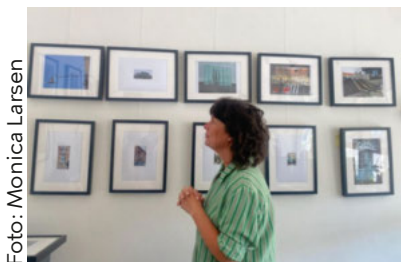
Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colurboxid #14182730



Mamma Mia Skolen

Ny sæson fra slut august til midt december. Løbende tilmelding.



Keramik, Tai Chi, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, Samspil, Sang, IT, Foto og Tegneserie

- Små hensynstagende hold for mennesker med psykiske vanskeligheder
- To lektioner om ugen
- Gode faglærere
- Samvær og plads til den enkelte

Undervisningen foregår i hyggelige undervisningslokaler på aktivitets- og samværstilbuddet. Kom forbi og hent en folder, ring eller besøg vores hjemmeside.

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

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Efterårssemesteret starter den 12. august
- Som noget nyt er der flere hold med start klokken 17.15
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11 fra den 5. august
- 35 fag, boglige og kreative
- Små, trygge hold
- Du kan købe et dejligt måltid 4 gange om ugen
- Følg os på Facebook eller se mere på www.lsfv.dk



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

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 d.3.september. 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 fx. motivation, vaner og træningseffekt.

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



TEMAET I KULTUREN

Her får du anbefalinger fra kulturens verden, så er du endnu mere nysgerrig på denne måneds tema, så følg disse anbefalinger og bliv klogere på klimapsykologiens mange facetter.

Af Anne Reus Christensen

Første mosebog kapitel 1

Min første kulturanbefaling er at læse første mosebog kapitel 1 om himmelens og jordens skabelse. Mange bøger starter med natur/miljøbeskrivelser for at sætte en stemning. Det kender man fra litteraturen. Ikke mindst bibelen.

Læser man dette kapitel med klimapsykologiske briller på, kan man få en ide om, hvad det er, man kæmper for i "klimakampen", og en ide om hvordan man kunne tænke sig, det burde være. Selvom man ikke føler sig religiøs som sådan, vil jeg vove at påstå, at man kan få noget ud af at læse starten af bibelen med "klimapsykologiske briller".



Podcasten Sindet og klimaet. En snak om klimapsykologi

Min anden kulturanbefaling er en podcast med klimapsykolog Solveig Roepstorff. Hun har specialiseret sig i klimapsykologi.

Hvad er klimapsykologi, og hvorfor reagerer vi, som vi gør på klimakrisen? Hvad er klimaangst og klimaubehag for nogle størrelser? Disse og mange andre spørgsmål kan du få svar på ved at lytte til denne podcast med en psykolog, der har specialiseret sig i klimapsykologi, og skrevet en bog om det.

Podcast-titel: Sindet og klimaet. En snak om klimapsykologi.

Gæst: Solveig Roepstorff. Den grønne sofa – en NIRAS podcast.



Danmarks klimasang 'Det regner med muligheder'

Tredje kulturanbefaling er at henvise til Danmarks klimasang 'Det regner med muligheder' af Jonas Dueholm og Ida Wenøe.

Udover at det er en utrolig smuk sang om klimaet med en lidt melankolsk melodi, så giver den forslag til, hvad vi alle kan gøre - nemlig være der for hinanden og for klimaet.

Der ligger på YouTube, videoer med både Ida Wenøe og Katrine Muff. Man kan også finde teksten på YouTube. Sangen er forholdsvis nem at synge med på, så tag din nabo i hånden og skral med på 'Danmarks klimasang', jeg er sikker på, at den vil blive en ny fællessangsfavorit!

Scan QR-koden for at komme til Danmarks klimasang med tekster:



Illustration fra
Danmarks Biblioteksforening



Angstkursus

Fredage klokken 13-15 på Pinta

Opstart d.6. september 2024

Ønsker du at blive bedre til at være med din angst?

Så er dette kursus måske noget for dig.

På kurset vil du få viden om angst og konkrete værktøjer til at håndtere angsten. Kurset forløber over 10 gange, på Skjulhøj Allé 2, 2720 Vanløse.

Spørgsmål og tilmelding:

Lise tlf. 21279979, mail: p43s@kk.dk
Sanna tlf. 21365524, mail: pb7b@kk.dk

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

August - December 2024 på Café Rose

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

TIRSDAG

13:30-15:00 - Drop-in NADA **Opstart 17. september.**

13:30-15:00 – Drop-in: Planlæg din Uge

Her kan du få støtte til at få overblik over dine gøremål, prioritere ugens opgaver og planlægge aktiviteter, indkøb og madlavning. Kræver ikke tilmelding. **Opstart 17. september.**

16:00-20:00 – Kursus: Nem Grøn Mad

På kurset kan du lære at lave nemme og inspirerende retter, samt lære at få økonomi og madlavning til at hænge sammen. Varighed 9 uger. **Opstart 10. september.**

ONSDAG

12:30-13:30 – Drop-in NADA **Opstart 14. august.**

13:30-15:00 – Kursus: Recovery og Hverdagsmestring

Vi tager udgangspunkt i dine ønsker, drømme og udfordringer. Fokus er på at (gen)finde et godt liv med positive oplevelser og meningsfuldhed. Der er løbende optag. **Opstart 14. august.**

FREDAG

13:00-14:30 – Kursus: At Leve med ADHD

Et kursus hvor du får en større forståelse for hvad ADHD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag. Varighed 8 uger. **Opstart 30. august og 1. november.**

Hvordan arbejder man med sine klimabekymringer?

Vi hører mere og mere om temperaturstigninger, ændringer i vejrforhold og andet som kan give anledning til ubehagelige følelser og bekymringer om klimaet. Gloria har samlet seks råd til at finde håb i klimakrisen og undgå, at bekymringer om klimaet vokser sig for store.

Af Mikkel Gleerup Christensen

Klimabekymringer er nyttige, naturlige og farlige

Klimabekymringer er nyttige, fordi vi står over for en reel trussel, som de kan få os til at handle på. De er som udgangspunkt ikke noget, der skal behandles med terapi, men kan i ekstreme tilfælde føre til en angstlidelse, hvis de tager overhånd.

Tal med andre om det

Det er en god idé at øve sig i at udtrykke sig sprogligt om de følelser, klimakrisen vækker, ved for eksempel at tage udgangspunkt i forskellige spørgsmål om klimaet, for på den måde at udvikle et sprog om følelserne. Bekymringerne kan også vokse sig større, hvis man ikke får luft for dem ved at tale om dem med andre.

Tag ud i naturen

Klimabekymringer er mange forskellige ubehagelige følelser, klimakrisen kan vække i os. Og det kan hjælpe på stress og svære følelser i forbindelse med angst og depression at tage på opdagelse i naturen. Derfor er det også nyttigt at fylde sanserne med træer og buske, når man oplever klimabekymringer.

Giv plads til følelserne, men begræns den tid du bruger på bekymringer

Det kan være en god idé at afsætte et vidst stykke tid om dagen til at bekymre sig om klimaet, for eksempel kan man aftale med sig selv, at man bruger 10 minutter på sine klimabekymringer per dag. Resten af dagen kan man så forsøge at lade tanker derom passere uden at give dem opmærksomhed.

Opsøg fællesskaber

Det kan også hjælpe at opsøge fællesskaber med andre, som bekymrer sig om klimaet, eller som er åbne for at tale om klimabekymringer. Her er der også muligheden for at være mere eller mindre aktivistisk, ved for eksempel at deltage i debatten på de sociale medier, hvor man kan være med til at råbe politikerne op. Man kan også arbejde frivilligt i for eksempel Greenpeace eller andre organisationer, som tager handling i forhold til klimakrisen. Igennem fællesskaber får man både mulighed for at tale med ligesindede, og man får oplevelsen af at gøre en forskel, hvilket kan være med til at give håb.

Det kan hele at håbe

Der er også mulighed for at finde håb i de forandringer som sker i politik og i erhvervslivet. Folk stemmer for eksempel mere grønt i dag end hidtil og politikere taler mere om klimakrisen og bæredygtighed.

Kilder: bornetelefonen.dk, viunge.dk, solveigroepstorff.dk, videnskab.dk og greenpeace.org

Læg bekymringerne på hylden, og du vil forbedre din psykiske trivsel

Metakognitiv terapi er en nyskabende behandlingsmetode, der viser sig hurtigere og mere effektiv end traditionelle terapiformer i behandlingen af psykiske lidelser. Ved at fokusere på at reducere bekymringer og genvinde kontrollen over negative tanker muliggør metakognitiv terapi varig mental sundhed, forklarer psykolog Carsten Juul.



Foto: Firmafoto

Carsten Juul er uddannet psykolog og har 12 års erfaring som metakognitiv terapeut. Han er desuden en af de mest erfarne metakognitive terapeuter i verden og har behandlet omkring 6000 klienter.

» Metakognitiv terapi viser meget tydeligt bedre resultater end andre typer af terapi, vi tidligere har set. Vi går fra at kunne hjælpe cirka halvdelen, til at vi kan hjælpe 80%

Carsten Juul

Tekst af Oliver Roed-Sørensen

Metakognitiv terapi fokuserer på at ændre måden, vi forholder os til vores tanker. I stedet for at analysere fortiden, hjælper metakognitiv terapi med at forstå og ændre den enkeltes bekymringer her og nu. Carsten Juul påpeger, at metakognitiv terapi er den mest effektive terapiform til at behandle psykiske lidelser.

»Metakognitiv terapi viser meget tydeligt bedre resultater end andre typer terapi, vi tidligere har set. Vi går fra at kunne hjælpe cirka halvdelen, til at vi kan hjælpe 80%«, udtaler Carsten Juul.

Metakognitiv terapi lærer imidlertid den enkelte at nedsætte sine bekymringer og genvinde kontrollen over sine negative tanker.

Carsten Juul er uddannet psykolog og har 12 års erfaring som metakognitiv terapeut. Han er desuden en af de mest erfarne metakognitive terapeuter i verden og har behandlet omkring 6000 klienter.

Historien bag metakognitiv terapi

Metakognitiv terapi blev udviklet i 1994 af psykologen Adrian Wells. Wells undersøgte, hvorfor behandlingsraten for psykiske lidelser var så lav. Wells konkluderede, at psykiske lidelser skyldes problemer i selvreguleringssystemet snarere end barndomstraumer, som tidligere antaget. Ifølge Wells har alle mennesker et selvreguleringssystem, og psykiske lidelser opstår, når dette system fejler.

Bekymringernes rolle

Ifølge Carsten Juul svækker bekymringer selvreguleringssystemet ved at holde kroppen i konstant alarmberedskab.

»Når vi går og tænker hele tiden og bekymrer os, så holder vi liv i nervesystemet, vi holder liv i adrenalinproduktionen, vi holder liv i angsten,« forklarer Carsten Juul.

Tanker er ifølge Juul flygtige og varer ofte kun få sekunder. Men for mange med psykiske lidelser er dette ikke tilfældet, da de dvæler ved de negative tanker, hvilket forlænger følelsen af angst.

Tankernes korte levetid betyder altså, at man ikke behøver at gruble over dem. Tankerne vil derimod forsvinde hurtigt, hvis man blot lader dem være.

Bekymring er frivillig

Carsten Juul påpeger, at bekymring er en frivillig handling, som den enkelte kan lære at stoppe.

»Det er helt frivilligt, om vi går ind i bekymringer,« siger Carsten Juul. Juul uddyber: »Det er sikkert enormt provokerende for nogle at høre.« Mange tror imidlertid, at deres bekymringer hjælper dem med at løse problemer, hvilket Juul anser som en fejlslutning. Han mener ikke, at særligt mange vil savne bekymringerne, når de opdager, at de rent faktisk kan lade være, da bekymringerne er med til at handlingslamme den enkelte.

Metakognitiv terapi i praksis

Metakognitiv terapi er eksperimentbaseret, hvor terapeuten forsøger at ændre den enkeltes forhold til bekymringer samt negative tanker.

»Vi kan faktisk eksperimentere med at forholde os passivt til negative tanker,« forklarer Carsten Juul.

En praktisk metode, Juul bruger, er at skrive negative tanker på et vindue. Klienten kan derefter vælge at fokusere på tankerne eller se gennem vinduet og observere omgivelserne udenfor. Dette skaber forståelsen af, at man kan vælge at

fortsættes på næste side...

UDEN FOR TEMA

Foto: Firmafoto



»Det er helt frivilligt, om vi går ind i bekymringer,« siger Carsten Juul.

bekymre sig om den negative tanke eller lade være og i stedet fokusere på den ydre verden.

Effektiv mod angst

Metakognitiv terapi er særligt effektiv til behandling af tankedrevet angst frem for mere fobiske angstlidelser.

»Metakognitiv terapi vil med størst sandsynlighed være effektiv for de mere tankedrevne angstlidelser,« påpeger Carsten Juul.

Alle mennesker bekymrer sig lidt hver dag, men tankedrevet angst opstår, når bekymringerne varer mange timer om dagen. Ifølge Juul er det centralt at få nedsat bekymringerne og genvinde kontrollen over tankerne for at komme angst samt angst-anfald til livs.

»Jeg har endnu ikke oplevet nogen, som har reduceret deres bekymringer til et normalt niveau, som stadigvæk får angstanfald spontant,« udtaler Carsten Juul.

Fokus på nutiden

I metakognitiv terapi er fortiden samt årsagerne til psykisk lidelse irrelevante.

»Det er aktuelle problemer, vi arbejder med, fordi det er her og nu, at du bruger tid på de negative tanker. Fortiden er i princippet lidt ligegyldig,« siger Carsten Juul.

Juul påpeger, at det at finde årsagen til dårligt mentalt helbred ikke nødvendigvis medfører, at folk får det bedre her og nu. Han sammenligner det med et skib, der er ved at synke. Det at finde årsagen til, at skibet synker, afholder ikke skibet fra at synke. I podcasten spørger Gloria Carsten Juul, om det ikke kan være relevant for nogle at fokusere på fortiden for at bearbejde traumatiske oplevelser. Juul understreger imidlertid, at fokus på fortiden i behandlingen af psykiske lidelser forlænger behandlingsprocessen. Juul forklarer, at målet for ham er at lindre psykiske lidelser hurtigt.

»Hvis vi kan hjælpe folk både hurtigt og stabilt på den lange bane, så må det være det, vi går efter,« siger Carsten Juul.

Denne artikel er skrevet på baggrund af en podcast. Lyt til podcasten ved at scanne QR-koden:



Metakognitiv terapi udføres både i gruppeforløb og individuelt. Et forskningsprojekt, som Carsten Juul deltog i, påviste stort set den samme behandlingseffekt, selvom der måles en marginalt bedre effekt i gruppeterapi. Metakognitiv terapi kan imidlertid hjælpe med at behandle de fleste psykiske lidelser, navnlig stress, depression og PTSD, da disse lidelser ofte er skabt af ukontrollerbare tanker og bekymringer.

Sex- og parforhold

Kære Brevkasse

Jeg ligger ofte søvnløs med hjertebanken, fordi jeg frygter fremtiden. Klimaforandringerne fylder efterhånden så meget for mig, at jeg har droppet drømmen om at få børn eller tage ud og rejse. Begge ting er jo belastende for klimaet, og jeg får dårlig samvittighed, når bare jeg tager et varmt bad. Jeg oplever ofte at få angst af nyhederne, og jeg bliver fuldkommen modløs dagligt, når jeg hører, hvor lidt politikerne gør. Hvad skal jeg gøre?

Hilsen den bekymrede



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi.

Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



Bastian Larsen - Sexolog og parterapeut.

Arbejder blandt andet inden for området diagnose og handicap. Har klinik for klienter og underviser sexologer, terapeuter, præster, skolebørn, pædagogisk personale, omsorgspersonale m.fl. Bastian holder desuden foredrag og workshops inden for seksualitet og kommunikation både i parforholdet og på arbejdspladsen.

Kære bekymrede.

Du er tydeligvis et godt menneske, der tager alt for meget ansvar for verden på dine skuldre, men jeg forstår udmærket din bekymring.

Problemet er, at du ikke kan løse det her problem ved at bekymre dig. Du kan til gengæld skrue på din frygt og bekymring.

For det første laver du en aftale med dig selv, der hedder, at du kun har lov til at bekymre dig over verdens tilstand et bestemt tidsrum om dagen. Det kan for eksempel være fra klokken 9-10, eller hvornår det passer i din dag. Meget få problemer bliver løst midt om natten.

Dernæst skal du arbejde med en erkendelse, der hedder, at du er en person, og du kan ikke redde hele verden alene. Men definér nogle punkter, hvor du kan gøre en forskel. Vær for eksempel bevidst om din affaldssortering. Køb mad og tøj, der er produceret med hensyn til miljøet. Lav en lille liste med ting, du som individ kan gøre for miljøet, og sørg for at gøre mindst en praktisk ting om dagen. Saml et stykke affald op for eksempel.

Det er vigtigt, at du sætter din bekymring i perspektiv, ellers bliver den overvældende.

Og så er noget af det mest angstdæmpende for os mennesker at være sammen med folk, der gør noget godt for os. Fyld dit hverdagsrum ud med mennesker, der giver dig positiv energi, så der er mindre plads til bekymring. Og uanset verdens tilstand, så er for eksempel et barn noget, der giver dig noget meget konkret at tænke over lige foran dig, som har brug for din nærhed og kærlighed lige nu og her. Så der er ingen grund til at ikke at få børn, bare fordi verden er af lave. Det har den egentligt altid været.

Rigtigt meget held og lykke.

Hilsen

Bastian

Gloria søger frivillige distributører

Som frivillig distributør henter du
magasiner en gang om måneden hos Gloria.

Du kan distribuere flere forskellige steder i København.

Vil du høre mere, kan du kontakte Gloria på mail:
gloria@kk.dk eller på tlf.: 20 59 02 94 mellem kl. 10-14.

Ansøgning sendes til Glorias mail.



That's Leif!

Livet i psykotisk
have ?

Idé & illustration
& tekst
Mads Heje

madsheje.dk

Er tiden ved at løbe fra os, når vi snakker klima?
Cykologerne, Leif, og en tunet Gretha er 100%
enige om, at gå ind for KLIMACYKOLOGI !