

Gloria

Gratis • januar 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 1

GENVEJE TIL GLÆDE

Påvirk din biologi

KROPPENS ANDEN HJERNE

Tarmfloraen kan påvirke adfærd

BRYD TABUET

Vera kæmper med en tarmsygdom

ALLE HAR LIDT ADHD

Ny genforskning om ADHD

Biologi og psykisk sygdom

» De genetiske træk, der kan føre til psykiske lidelser, har sandsynligvis spillet en vigtig rolle i menneskets udvikling«

- Thomas Werge



REDAKTIONEN

Skribenter

Anna Hammer Andersen
Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Christoffer Fauery Rewitz
Jesper Thorlund Nielsen
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen
Christoffer Fauery Rewitz

Grafik

Christina Andersen
Christoffer Fauery Rewitz
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Christoffer Fauery Rewitz
Joan Joensen
Oliver Rønsdorf Kjølby

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

Forsidefoto: Thomas Werge

Forsidefotograf: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. februar er fredag den 10. januar

Kære læser

I denne måneds magasin dykker vi ned i den fascinerende sammenhæng mellem biologi og psyke.

Der er nemlig en stigende erkendelse af, at vores psykiske tilstande ikke blot skyldes livsbegivenheder eller sociale faktorer men også er tæt forbundet med vores biologiske sammensætning.

På side 32 skal vi helt tilbage til stenalderen, og her kan du læse, hvordan de gener, der øger risikoen for psykiske sygdomme, samtidig gør os kreative, kloge eller modige. Det viser både, hvordan sårbarhed og styrke går hånd i hånd, og hvordan den biologi, der kan spænde ben for det moderne menneske, samtidig er afgørende for menneskets evolutionære udvikling.

På side 28 forklarer forsker Ditte Demontis, hvordan vi alle genetisk har en grad af ADHD, og på side 36 får du råd til, hvordan du selv kan påvirke din biologi til at sætte humøret i vejret.

I denne måned inviterer vi også ned i udstillingen Mind the Gut, som blandt andet formidler, hvordan tarmfloraen spiller en central rolle i vores tanker, følelser og adfærd. Vera Slyk er en af dem, som hver dag mærker det tætte samspil mellem sine tarme og sin psyke, og hendes historie kan du læse på side 4.

Selv om biologiske faktorer som gener og tarmflora kan øge risikoen for psykiske lidelser, skal vi huske, at biologien ikke er skæbne. Socialt netværk, behandling, støtte og empowerment kan gøre en stor forskel på vejen mod at komme sig fra psykisk sygdom.

De bedste hilsner

Solveig Wisbech
/ Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Veras historie: Når tankerne sætter kroppen i oprør

Vera Slyk mærker hver dag den tætte sammenhæng mellem biologien og psyken, for hun lever med tarmsygdommen Morbus Crohn

8

»Det er som at åbne en ny dør til forståelsen af psykiske lider som angst og depression«

Kom med ned i udstillingen Mind The Gut, der handler om tarmens store betydning for psyken

28

Vi har alle lidt ADHD i vores genetiske rygsæk

Forskere har nu fundet specifikke genetiske varianter, som øger risikoen for at få ADHD. Læs hvorfor du sandsynligvis har flere af dem

32

Skeletter fra fortiden viser, hvorfor psykisk sygdom gør os menneskelige

Hvis evolutionen havde udslettet de gener, der disponerer for psykisk sygdom, havde mennesket som art sandsynligvis både været dummere og mindre kreative

36

Små skridt til en bedre psyke

Sådan kan du selv påvirke din biologi til at skrue op for dit mentale velvære

37

Temaet i kulturen

Er du mere interesseret i, hvordan biologi og psyke spiller sammen? Gloria anbefaler tre kulturprodukter, du kan dykke ned i

Uden for tema

7

Quiz

Test din viden om både tarme, hormoner og den genererte rødmen

13

Aktivitetskalender

Her kan du finde månedens forskellige aktiviteter på Københavns Kommunes aktivitets- og samværstilbud

38

Temadag: Virtual Reality-terapi

Temadag for Center for Forebyggende Indsatser og Støtte bød på besøg i virtuelle verdener og oplæg om den nyeste VR-forskning

43

Sex- og parforholdsbrevkasse

"Den anonyme kvinde" har et tarmproblem, som påvirker hendes sexliv. Læs Trines råd her

Veras historie: Når tankerne sætter kroppen i oprør

Med den kroniske tarmsygdom Morbus Crohn kæmper Vera Slyk mod en krop, der reagerer voldsomt på selv de mindste stressfaktorer. Hendes tarm afslører sindets skjulte kampe, og hver dag skal hun skabe en balance mellem smerter, kontrolbesøg og håbet om forståelse fra sin omverden. Nu deler hun sin historie for at bryde tabuet om kroppens og sindets usynlige samspil.



Foto: Privatfoto

Vera Slyk, som lider af den kroniske tarmsygdom Morbus Crohn, drømmer om en fremtid med større forståelse for mennesker med kroniske sygdomme – især de usynlige.

Af Anne Reus Christensen og Christoffer Faueryby Rewitz

Forestil dig, at din krop konstant kommunikerer med dig; ikke gennem blide signaler, men med skarpe og insisterende beskeder, der ikke er til at ignorere.

For Vera Slyk, der fik diagnosen Morbus Crohn i 1999, er denne kommunikation en konstant påmindelse om, at hendes tarm ikke kun afspejler hendes fysiske helbred, men også hendes psykiske balance.

»Min tarm reagerer, før jeg selv gør,« forklarer Vera.

Hendes sygdom, en kronisk betændelsestilstand i tarmen, gør, at selv små stressfaktorer kan udløse kraftige symptomer. Hun oplever, hvordan hendes krop spejler hendes sind i et sensitivt samspil.

»Når jeg får en besked i E-boks, der kræver noget af mig, kan det bogstaveligt talt vælte min tarm,« siger hun og beskriver, hvordan en ellers banal situation kan udløse diarré og mavesmerter.

Hvad er Morbus Crohn?

Morbus Crohn er en kronisk inflammatorisk sygdom, der kan ramme hele fordøjelsessystemet; fra mund til anus. Symptomerne varierer fra person til person, men mavesmerter, diarré, væggtab og træthed er blandt de mest almindelige.

Hos Vera har sygdommen også ført til komplikationer som fistler og ledproblemer, der yderligere belaster hendes hverdag.

»Det føles som om, min krop hele tiden er i krig med sig selv,« forklarer hun.

Sygdommens uforudsigelighed gør det svært at finde stabilitet, da perioder med ro pludselig kan afløses af opblusninger med spontane smerter og nye komplikationer.

Fra mistanke til diagnose

Før Vera fik sin diagnose, blev hendes symptomer ofte affejt som psykiske. Denne mangel på forståelse gjorde, at hun begyndte at tvivle på sig selv.

»Jeg begyndte at tænke, at det måske bare var noget, jeg bildte mig ind,« forklarer hun.

Mangel på klare svar gjorde det svært for hende at stå fast på, at hendes symptomer var reelle.

Da diagnosen endelig blev stillet, følte hun en blanding af lettelse og frygt.

»Lettelsen var, at jeg ikke var 'skør'. Frygten kom, da jeg indså, at jeg skulle leve med denne sygdom resten af mit liv,« fortæller hun.

Livet opdelt i intervaller

Veras hverdag er præget af faste kontroller. Hver 18. uge skal hun til lægen for at få taget blodprøver og afføringsprøver. Kontrollerne er en del af behandlingen, men de kan også skabe en konstant ventetilstand.

»Det føles som at gå til eksamen,« forklarer hun og beskriver, hvordan hun ofte spekulerer over resultaterne og frygter, at der kan være noget galt.

Selv noget så simpelt som at aflevere en afføringsprøve kan blive en udfordring.

»Normalt har jeg diarré, men når jeg skal aflevere en prøve, sker der ingenting,« siger hun og bemærker, hvordan presset om at præstere kan få kroppen til at reagere modsat.

Når kroppen dikterer dagen

Hverdagen er en balancegang, hvor Vera hele tiden må tilpasse sig sin krops behov. Mange dage kræver en pause midt på dagen, og opgaver, som tidligere var rutine, kan nu virke uoverkommelige.

»Jeg er kun 48 år, men jeg har allerede brug for hjælp til så mange ting,« forklarer hun og nævner, hvordan hun har anskaffet sig robotstøvsugere og andre hjælpemidler for at klare almindelige husholdningsopgaver.

Selv simple aktiviteter, som at handle ind, kan være krævende.

Fortsættes på næste side...

»Hvis jeg tager ud at handle, har jeg ofte brug for hjælp til at læsse poserne i bilen. Når jeg kommer hjem, er det min mand, der tager dem ind,« fortæller hun.

At finde støtte i fællesskaber

Trods sygdommens krav har Vera fundet styrke i sine relationer. Nogle af hendes venner kæmper også med kroniske sygdomme, mens andre har været en fast del af hendes liv gennem mange år.

»Vi forstår hinanden på en måde, som raske måske ikke kan,« siger hun.

Med sine syge venner finder hun en særlig forståelse, og sammen planlægger de aktiviteter, der tager højde for deres udfordringer.

»Vi tager i varmtvandsbade, fordi vores kroppe elsker det. Når vi står der sammen, minder vi hinanden om, at vi kan klare det,« fortæller hun og uddyber, at sine relationer giver hende også en tryghed, når kroppen ikke samarbejder, eller energien slipper op.

Tabu og håb

Vera Slyk ønsker at bryde samfundets berøringsangst over for tarmproblemer.

»Vi skal turde tale om det,« siger hun og understreger, hvordan tarmens funktion påvirker både kroppen og sindet.

»Tarmen kaldes jo for vores 'anden hjerne',« forklarer hun og håber, at mere åbenhed kan gøre det lettere for andre at håndtere lignende udfordringer.

Hun drømmer om en fremtid med større forståelse for mennesker med kroniske sygdomme – især de usynlige.

»Vi skal lære at tale om det, vi ikke kan se,« siger hun med et klart budskab.

»Lyt til din krop, find et fællesskab, og vid, at det er okay at bede om hjælp.«



Foto: Privatfoto

Selvom Vera Slyk kun er 48 år, har hun allerede brug for hjælp til mange ting. Hun har anskaffet sig robotstøvsugere og andre hjælpemidler for at klare almindelige huslige opgaver.

Hvad er Morbus Crohn?

En kronisk inflammatorisk tarmsygdom, der kan påvirke hele fordøjelsessystemet.

Symptomer inkluderer diarré, mavesmerter, træthed og væggtab.

Stress og psykologisk pres kan forværre symptomerne.

Behandlingen indebærer medicin, kostændringer og i nogle tilfælde operation.

Quiz

Kære læsere, det er blevet januar og biologiens blåviolette tentakler kalder os nærmere, griber pludselig fat om vores ankler og trækker os ned - gisp! Hvad vil den os, biologien? Jeg er ikke sikker, men jeg har lavet en quiz om den og tilsat lidt psyke. God fornøjelse og godt nytår!

1. Hvad kalder man den gren af psykiatrien som primært ser symptomer som angst og depression, som udtryk for biokemisk-fysiologiske forstyrrelser i hjernen?

1. Fysiologisk psykiatri
2. Biologisk psykiatri
3. Kemisk psykiatri

2. Hvor i kroppen dannes langt det meste serotonin (signalstof, der blandt andet er med til at regulere humøret)?

1. Tarmene
2. Hjernen
3. Rygmarven

3. Hvad kaldes det signalstof, der frigives ved for eksempel at løbe en tur?

1. Dopamin
2. Feromon
3. Palmin

4. Hvilket vitamin har man ikke fået indtaget nok af, hvis man lider af skørbug?

1. B-vitamin
2. C-vitamin
3. D-vitamin

5. Hvilke negle vokser hurtigst?

1. Fingerneglene
2. Tåneglene
3. De vokser lige hurtigt

6. Hvor langt er tarmsystemet hos et gennemsnitligt menneske?

1. Omtrent en meter
2. Omtrent fire meter
3. Omtrent otte meter

7. Hvad hedder den del af menstruationscyklussen, hvor man kan opleve PMS-symptomer?

1. Den follikulære fase
2. Lutealfasen
3. Ægløsning

8. Mange kender til at rødme i forskellige situationer, men er der egentlig andre biologiske væsener, der rødmer?

1. Nej, kun mennesker
2. Ja, grise
3. Ja, hårløse katte

9. Hvad hedder det hjerneområde, der bestemmer, hvor meget man sveder?

1. Hippopotamus
2. Hypotalamus
3. Hieronymus

10. Hvor meget spyt producerer et gennemsnitligt menneske om dagen?

1. Cirka 250 milliliter
2. Cirka 500 milliliter
3. Cirka en liter

»Det er som at åbne en ny dør til forståelsen af psykiske lidelser som angst og depression«

På Medicinsk Museion afslører udstillingen Mind the Gut, hvordan tarmene spiller en afgørende rolle for vores mentale helbred.

Udstillingen åbner både døren til nye behandlingsmuligheder og giver et konkret råd til øget mentalt velvære fra Oluf Borbye Pedersen, professor og mikrobiom-ekspert, som du kan tage i brug allerede i dag.



Foto: Christoffer Fauerby Rewitz

De blå kort i udstillingen repræsenterer følelser og deres somatiske koblinger, hvor besøgende kan tilføje egne erfaringer bag på og dele dem visuelt med hinanden.

Af Christoffer Fauerby Rewitz

En spytklat fra Marmorkirkens ekstravagante Kuppel ligger en pudseløjerlig bygning, der i dag rummer Medicinsk Museion. Til de af jer, der tænker, I har læst forkert, så kan jeg fortælle, at museion betyder en samling af historisk, kunstnerisk eller videnskabeligt interessante genstande, der er udstillet for offentligheden.



Foto: Christoffer Fauerby Rewitz

Den gamle bygning, der engang fungerede som Det Kongelige Kirurgiske Akademi, bærer stadig præg af en rig medicinsk historie, som lever videre i udstillingen Mind the Gut, der undersøger den intime forbindelse, der eksisterer mellem sind og krop, og du kan faktisk selv gøre en forskel for denne forbindelse.

Det handler om, hvordan du med små ændringer i din hverdag kan støtte tarmens komplekse samspil med sindet og dermed påvirke dit velbefindende på flere niveauer.

Tarmen som din anden hjerne

»Forestil dig, at din mave føles som en anden hjerne – ikke kun en motor for fordøjelsen, men en central spiller i dine tanker, følelser og adfærd.«

Således beskriver Oluf Borbye Pedersen, der er professor og mikrobiom-ekspert, tarmens rolle i kroppens og sindets komplekse samspil.

Han er professor og mikrobiom-ekspert. Mikrobiom refererer til de mange milliarder af mikroorganismer, såsom bakterier, svampe og vira, der lever i og på kroppen, især i tarmen, og som spiller en afgørende rolle for vores sundhed, immunforsvar og fordøjelse.

» Mit bedste råd til mennesker med mentale lidelser lige nu er at satse på en sund livsstil

Oluf Borbye Pedersen

»Tarmens mikrober påvirker vores mentale sundhed på måder, vi kun lige er begyndt at forstå,« siger Borbye. »Vi ser nu, at mikrobiomet kan påvirke adfærd direkte,« fortsætter Borbye.

For eksempel har forsøg vist, at mus med ændrede tarmbakterier kan blive enten mere nysgerrige eller ængstelige.

»Det er som at åbne en ny dør til forståelsen af psykiske lidelser som angst og depression,« fortæller Borbye.

Portalrum til kroppens indre

Muséets knirkende trægulve og den abnorme hovedindgang, der er prydet med en flere meter høj jonisk søjle på hver side, leder besøgende ned til udstillingens mørke, kølige kælder. For at træde ind i Mind the Gut må man passere igennem et mørkt rum ved indgangen, hvor tunge fløjlsgardiner hænger fra loftet.

Fortsættes på næste side...

Som en dør til kroppens indre åbner dette skyggefulde portalrum en overgang fra det velkendte til det ukendte.



Foto: Christoffer Faueryby Rewitz

I 1822 blev Alexis St. Martin skudt i maven og levede herefter med et permanent hul i maven. Lægen William Beaumont eksperimenterede med Martin og observerede blandt andet, hvordan følelser som vrede kunne ændre mavens tilstand, fortæller udstillingsteksten.

I et rum projiceres en video på lærred, der er ledsaget af en blid, lettere skrattende stemme. Her optræder mennesker i sorte fløjsdragter, dækket af hvide plamager, der repræsenterer tarmene, hjernen og mikrobiologien som en kunstnerisk fortolkning af kroppens indre symfoni. Disse mønstre symboliserer væv af afhængighed og balance, der forbinder vores mest grundlæggende følelser med kroppens fysiske tilstand.

Mikrobiomet og psykiske lidelser

»Kan tarmens bakterier virkelig påvirke vores mentale helbred?« spørger Oluf Borbye Pedersen, og svarer selv med et overbevisende »ja«.

Han forklarer, at ved kroniske sygdomme – uanset om det er skizofreni, depression eller autisme – ses tydelige forandringer i tarmmikrobiomets sammensætning.

»Især ved psykiske lidelser som disse har vi fundet markante ubalancer i mikrobiomet,« siger han.

Forsøg, hvor tarmbakterier fra patienter med psykiske sygdomme er blevet transplanteret til mus, viser, at dyrene udvikler lignende symptomer som patienterne.

»Det tyder på, at stoffer produceret af tarmbakterierne spiller en rolle i udviklingen af disse sygdomme – især hos mennesker med en genetisk disposition,« forklarer Borbye.

Han advarer dog mod forsimplede konklusioner.

»Vi ved endnu ikke, hvad der kommer først – er det sygdommen, der skaber ubalance i mikrobiomet, eller er det mikrobiomet, der fremkalder sygdommen? Det er en kompleks gåde, vi stadig forsøger at løse.«

Kroppens usynlige netværk træder frem i lyset

»Hvordan kan man studere hoved og mave sammen, og deres forbindelser til miljø, kultur og livsstil?«

Dette spørgsmål møder de besøgende på en planche i udstillingen, ledsaget af illustrationer, der visualiserer forbindelserne mellem sind, krop og omverden.

Teksten står nær en installation, hvor hvide plamager på sorte fløjsdragter symboliserer kroppens indre netværk – tarmen, hjernen og kredsløbet.

De besøgende, der står foran udstillingen, efterlades med refleksioner over, hvordan vores mentale og fysiske sundhed hænger sammen – ofte langt tættere, end man forestiller sig.

I den mørke, kølige kælder, hvor udstillingen Mind the Gut udfolder sig, bidrager den stemningsfulde atmosfære til at gøre forbindelsen

mellem krop og sind nærværende.

Det føles næsten, som om rummene i sig selv tvinger én til at tænke over de skjulte forbindelser, som videnskaben langsomt afdækker.



Sult er en af de mest grundlæggende menneskelige tilstande, der forbinder kroppen og sindet

Udstillingen Mind The Gut

Kosten er afgørende for tarmens kemifabrik

»Tarmmikrobiomet er som en kemifabrik, der arbejder døgnet rundt,« forklarer Oluf Borbye.

»Hvad vi spiser, afgør, om den arbejder med os eller imod os.«

Ifølge Borbye er en plantebaseret kost med fibre fra grøntsager som kål og rodfrugter afgørende.

»Disse fibre omdannes af tarmbakterier til kortkædede fedtsyrer som smørsyre, der virker antiinflammatorisk og beskytter mod kroniske sygdomme, inklusive psykiske lidelser,« siger han.

Omvendt advarer Borbye mod fedt- og sukkerholdig mad. Det svækker mikrobiomet og kan skade immunforsvaret og hjernen.

Sult, følelser og kroppens skjulte forbindelser

Fra den nagende sult, der driver os til at finde føde, til den nervøse overspisning, hvor ubehag dulmes med mad, og til den tilfredsstillende mæthed, der følger et godt måltid.

I et hjørne af udstillingen visualiseres denne balance med en interaktiv installation, hvor lys og lyd ændrer sig alt efter 'kroppens input og output.'

Besøgende stopper foran en planche med ordene: »Sult er en af de mest grundlæggende menneskelige tilstande, der forbinder sindet og kroppen.«

Nogle nikker eftertænksomt, mens de læser om tidlige eksperimenter med stofskifte og følelser, der forsøgte at kortlægge denne forbindelse. Herfra føres man videre til en glasmontre, hvor historiske instrumenter brugt til at måle kroppens reaktioner på fødevarer er udstillet – en påmindelse om videnskabens insisteren på at kvantificere det usynlige.

Denne kombination af historie og modernitet viser, at forståelsen af sindets og kroppens samspil er både urgammelt og aktuelt.

»De metoder, vi bruger i dag, bygger på disse tidlige studier,« lyder det fra en informativ lydinstallation i rummet.

Fremtiden for mikrobiobaseret behandling

»Mit bedste råd til mennesker med mentale lidelser lige nu er at satse på en sund livsstil,« siger Oluf Borbye og peger på fire centrale elementer.

»Sund mad, daglig motion, nul rygning og otte timers søvn.« Når det gælder kosten, anbefaler han omkring 600 gram plantemad om dagen.

»Fokusér på grove grøntsager, bælgfrugter og rodfrugter, og undgå slik, kager og ultraforarbejdet mad,« understreger han og foreslår en praktisk løsning.

»Blend grøntsager til en grøn energigrød – det kan være en livsforandrende vane.«

Resultaterne kan mærkes hurtigt, fortæller han.

»Efter få uger vil mange opleve en lethed i krop og psyke, fordi inflammationen i kroppen, og især i hjernen, aftager eller forsvinder,« forklarer han.

Men hvad med fremtiden? Borbye er optimistisk.

»Om 10-15 år vil vi sandsynligvis se opkoncentrede tarmbakterier på markedet, som kan bruges sammen med sunde madvaner. De vil kunne styrke tarmmikrobiomet og forbedre både mental og fysisk sundhed.«

Følg nyhederne på

GLORIA TV

Se med, når Glorias TV-kanal sender nyheder hver fredag klokken 15:00. 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

Glorias Podcast er klar til et nyt år med en masse spændende lydindhold til dig.

Vi sluttede 2024 med et besøg af komiker Mick Øgendahl, som talte med podcastvært Kim om sin karriere og meget andet.

Hvis du ikke har lyttet til det, så gå ind og lyt, dér hvor du lytter til Glorias Podcast.



Aktivitetsskælnørder

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i januar

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

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

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til brædspil, 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, 2-1, 3-1, 4-2, 5-1, 6-3, 7-2, 8-1, 9-2, 10-3

Glorias kommende tema

Magasintema den 3. februar:

Vaner

Magasintema den 3. marts:

Forældreskab

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.00-12.00: Grønne fingre

10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur

11.00-13.00: Ombold - fodboldtræning

13.30-15.30: Nørklerier - strik, hækling og broderi

14.00-15.00: Skønlitterært pusterum

Tirsdage

10:30-12:00: Puls og styrke

12.30-15.00: Brætspilscafé

13.30-15.00: Kursus: Træn dine sociale færdigheder ●

14:00-15:30: Vinyasa Yoga

Onsdage

12.00-13.00: NADA café - øreakupunktur

12.30-14.00: Ombold - fodboldtræning hos B1908.

Vi følges fra Kompasset

13.30-15.30: Smykkeværksted.

13.30-15.00: Yin yoga

Torsdage

10:00-12:00 - Vær med i køkkenet

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

12.00-13.00: Fællesmøde og fællesspisning, **én gang om måneden** ●

14.00-15.00: Puls og styrke

14.00-15.30: NADA café - øreakupunktur

14:00-15:30 - Kursus: At leve med ADHD ●

Fredage

10.30-11.30: NADA café - øreakupunktur

11:00-12:00 - Gåtur

12.30-15.30: Det kreative hjørne

13.30-15.00: Åben træningsvejledning

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

13.00-15.00: Et liv - flere fortællinger

14.00-15.00: Yoga flow

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning

12.30-14.30: Selvværds kursus

13.00-15.00: Læderværksted

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

Onsdage

13.00-16.00: Naturworkshop

14.00-15.30: Håndværk til husbehov

14.30-15.30: NADA

Torsdage

09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted

10.00-14.00: Køkkenforløb

11.00-14.00: Naturforløb. **Naturcenter Amager**

12.00-15.00: Fotokursus

13.00-15.00: Stemmehørerforløb.

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb

13.30-15.00: Åben café/fællessang

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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
14.00-15.00: Café Spiren
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
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-16.00: Musik - Samspil i salen
15.00-18.00: Gruppefrivillig i maduddelingen hos Røde Kors.
Ring for info

Onsdage

10.00-11.00: Morgenmad
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Madkursus
13.00-15.00: Temasport: Hockey
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.

Torsdage

10.00-11.00: Morgenmad
10.00-12.00: Nada
10.30-12.00: Gruppeforløb Maskinrummet
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.00: Krea
14.00-15.00: Café Spiren
14.00-15.00: Lyt og læs 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: Café Spiren
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 JANUAR

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation

13.00-15.30: Syning og reparation

13.00-15.00: Klogere på kroppen. I **Valby kulturhus**

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik

10.00-11.30: Åben caé

13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering

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

13.00-15.45: Billedkunst

14.00-15.00: NADA - øreakupunktur

Onsdage

11.15-15.00: Køkkenforløb

12.30-13.30: NADA - øreakupunktur

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

14.00-15.00: NADA- øreakupunktur

Fredage

10.00-12.00: Fra sans til samling

10.00-15.00: Keramik drejeforløb

13.00-14.30: Åben café

NB:

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

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

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15, hvor vi laver hyggelige aktiviteter alt efter vejret.

Alle er velkomne til at kigge forbi.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
12.00-17.00: Åbent samværstilbud .

Tirsdage

09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
10.00-12.00: 'Fra tankemylder til tankero', gruppe ● ●
10.00-14.00: AskovFondens Café ●
10.30-12.30: Træning på Thorupgården ●
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 ●
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 ●
10.00-20.00: Åbent samværstilbud ●
16.00-20.00: Torsdagscafé ●
15.00-18.00: IT-salon ●

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 JANUAR

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.

Kræver tilmelding til Bolette

11.00-12.00: Stolegymnastik

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

15.00-20.00 Blossom - gruppeforløb for kvinder

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning

12.00-14.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven ●

13.00-17.00: Herreklub - gruppeforløb for mænd.

kræver tilmelding til Daniel

Nada ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning

10.00-15.00: Udflugt .Kræver tilmelding ●

12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●

12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret

Nada ●

Fredage

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

12.00-14.00: Frokost/dagens ret ●

Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 14.00 eller til der er udsolgt

● Udflugternes indhold bestemmes løbende med inddragelse af brugerforslag

● Nada tilbydes efter aftale med Ganja Galeano

Nabo Center Amager

Mandage

12.00-13.00: Fællesfrokost

14.00-15.30: Krea i krea-rummet.

14.00-15.00: Digital førstehjælp

14.00-16.00: Økonomirådgivning. **Ulige uger** ●

16.00-19.00: NADA

Tirsdage

11.00-12.00: Retshjælp. **1 gang pr.måned - spørg personalet**

13.00: Fælles gåtur

14.00: TV-Gloria

16.00: Madklub

Onsdage

14.00-17.30: Vi laver aftensmad

16.00-18.00: Massage ●

17.30: Fællesspisning ●

Torsdage

10.00-15.30: NADA

12.00-13.00: Torsdags brunch - **den anden torsdag i måneden**

13.00-13.30: Fællessang

13.00-14.00: Fællesmøde.- **den anden torsdag i måneden**

Fredage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen.

Hver fredag oktober-marts

13.00-15.00: NABO's Sociale Have.

Hver fredag - marts-oktober

Søndage

13.00-14.00: Fælles aktivitet i caféen

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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

14.00: Hækle og strikke med Stine

12.00-18.00: Åbne barvagter i caféen.

Tag en vagt af én times varighed

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

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: "Der laves varm mad. 40 kr.

Kom og hjælp og få et gratis måltid"

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

11.00-12.00: Post-time. Få hjælp til at åbne, forstå og handle på din post.

11.00-19.00: Åbent samværstilbud

12.00-13.00: 'Ny på Mamma Mia'. Som ny på Mamma Mia kan du, sammen med en medarbejder, møde andre Mamma Mia-brugere og tale om, hvordan det er at være ny i et fællesskab, og hvad du har brug for i dit nye fællesskab.

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 hjemmevejllederstøtte

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

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

16.00-19.00: Mulighed for Brugeråbent

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**

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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

11.30-12.30: Drop-in NADA

13.00-14.30: Kursus: At leve med ADHD. ●

Onsdage

12.30-13.30: Drop-in NADA

13.30-15.00: Samtaler om Recovery og Hverdagsme-
string, samt IT-café og støtte til posthåndtering

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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 i Ungehuset
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: Udflugt (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
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
13.00-15.00: Frisør Yassin
14.30-15.15: Fælles frokost
15.30-20.00: NADA-behandling
17.00-20.00: Klub 65+ (ældreaften med middag og socialt samvær)

Fredage

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

Udflugter i januar:

Meldes ud senere

Særevents i januar:

Den 24. januar klokken 17.00-20.30: Caféeften

Lukkedage i januar

Muhabet holder åbent fra den 6. januar

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 ●

Det er vigtigt, at du kommer til tiden

Tirsdage

13.00: NADA med te. ●

13.00-15.00: Kageværksted ●

Torsdage

10.00-11.30: Kaffe og Håndværkertricks ●

Fredage

13.00-14.30: Brætspil. ●

Der tages forbehold for ændringer.

Hold dig opdateret på vores facebookside.

Se mere på Team Mod på Livets facebookside:

<https://www.facebook.com/teammodpaalivet>

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67 eller skriv til teammodpaalivet@sof.kk.dk senest klokken 10 på dagen

● Tilmelding nødvendig senest dagen før kl. 14.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Lille Skole for Voksne

Ligger i Vanløse

Mandag

- 10.00-12.00: Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00: IT-værksted for alle
- 10.00-12.00: Tegning og maling
- 12.45-14.45: Tegning og maling
- 12.45-14.45: Pop- og rockmusikkens historie
- 12.45-14.45: Skriveværksted. **Kan oprettes**
- 17.15-19.15: Kreativt værksted/syning. **Kan oprettes**

Tirsdag

- 10.00-12.00: Litteratur
- 10.00-12.00: IT-værksted for alle
- 10.00-12.00: Kreativt værksted
- 12.45-14.45: Kreativ skrivning
- 12.45-14.45: Musik og sang. **Kan oprettes**
- 12.45-14.45: Matematik - lær at regne
- 12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
- 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: Yoga for alle
- 10.00-12.00: Mad med farve og glæde
- 10.00-12.00: Danmark - fra oldtid til nutid
- 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: Yoga for alle. **Kan oprettes**
- 15.00-17.00: Tegning og maling

Torsdag

- 10.00-12.00: Engelsk for fortsættere
- 10.00-12.00: Kunsthistorie
- 10.00-12.00: Religion og livsanskuelse
- 10.00-12.00: Kreativt værksted/syning
- 10.00-12.00: Mad med farve og glæde
- 12.45-14.45: Dansk
- 12.45-14.45: Kultur og historie
- 12.45-14.45: Kreativt værksted/syning
- 12.45-14.45: Tysk for fortsættere

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)

NB:

Tilmelding på skolens kontor:

Et fag koster 675 kr., hvis du bor i Københavns eller Frederiksberg kommune, og 1000 kr., hvis du bor i en anden kommune.

Find mere information omkring tilmelding, kurser og betaling på vores hjemmeside www.lsfv.dk

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

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

Onsdage

17.30-18.00: NADA-café, pris 20 kr. ● ● ●

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

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.

AKTIVITETSKALENDER FOR JANUAR

AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Skolen for Skabertrang

Tidligere Aftenskolen Fountain House

Ligger på Østerbro

Mandage

09.30-12.00: Tegning og maling med Rikke Volf ●

10.00-12.30: Naturhold med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Tegning og maling med Rikke Volf ●

16.00-18.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

Tirsdage

09.30-12.00: Guitar med David Springbord ●

12.30-14.30: Indspil og udgiv en sang med David Springborg ●

11.00-13.30: Skrivekunst. Skriv i alle genrer med Rikke Oberlin
Flarup ●

14.00-16.30: Manuskriptudvikling med Rikke oberlin Flarup ●

Onsdage

10.00-12.30: Skriv om dit liv med Helle Merete Brix ●

10.00-12.30: Keramik med Rikke Hostrup ●

10.00-13.00: Hverdagsbæredygtighed med Asker Hvidepil ●

Torsdage

10.00-12.30: Fotoværksted med Lisbeth Johansen ●

13.00-15.30: Kreativ skrivning med Helle Merete Brix ●

15.00-17.00: Rocksampil med Kristian Lova Matthiesen ●

16.00-18.00: Føler du systemstress? med Nicolas Slott Eriksen ●

Fredage

10.00-12.30: Håndarbejde med Josephine H Hansen ●

10.00-12.30: Skab luft i budgettet med Andrea Littrup ●

12.00-14.30: Klaver: Nybegynder og øvet med Asker Hvidepil ●

13.00-15.30: Strik med Rikke Bangsgaard ●

NB:

Der kan være nye kurser, workshops og debatarrangementer på hjemmesiden. De fleste kurser løber over 8 mødegange. For tilmelding, info om kurser, undervisere og priser se Skolen for Skabertrangs hjemmeside: www.skolenforskabertrang.dk

Adresser for undervisning:

Willemoesgade 16, kælderen til venstre ●
2100 København Ø

Kulturstationen Vanløse, ●
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal
2720 Vanløse

Kulturhus indre by, ●
Charlotte Ammundsens Plads 3
1359 København K

Øvelokalet ●
Høffdingsvej 24
2500 Valby

Københavns Skolehaver ved Bispebjerg bakke, ●
Bispebjerg bakke 8
2400 København NV

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Café Rose

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

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 12.00 - 16.00
Onsdag 12.00 - 16.00
Torsdag 09.30 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00

Caféens åbningstider:

Mandag 12.00 - 14.00
Tirsdag 12.00 - 14.00
Onsdag 12.00 - 14.00
Torsdag 12.00 - 14.00
Fredag 12.00 - 14.00

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

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskertrang.dk

Telefontid:

Mandag 10.00-12.00
Tirsdag 10.00-12.00
Torsdag 09.00-12.00

AKTIVITETSKALENDER ADRESSER

Nabo Center Amager

Portugalsgade 10
2300 København S
Telefon: 30 36 80 70

Åbningstider:

Mandag 10.00 - 20.00
Tirsdag 10.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 20.00
Torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 16.00
Lørdag Lukket
Søndag 11:00 - 16:00
Helligdage 11:00 - 16:00

Lille Skole for Voksne

Skalbakken 17, 1.
2720 Vanløse
Tlf.: 24 92 45 03
Hjemmeside www.lsfv.dk

Åbningsstider:

Skolen åbner klokken 9
mandag til fredag

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

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: 13.00-18.00

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 - 15.45

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Mandag 9.30 - 15.45
Tirsdag 9.30 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.45

Det gode hverdagsliv:

Et aktivitetsbaseret forløb med fokus på centrale temaer i hverdagen.

Gennem refleksioner og øvelser, får du mulighed for at blive inspireret til at finde en balance med aktiviteter, du finder meningsfulde.

Forløbet er for dig, der ønsker større bevidsthed om din hverdag og skabe nye muligheder for variation og trivsel. Torsdage 10-12.

Kontakt Sonya 23395671 / Thomas 30580119.

Lise på 21 27 99 79 eller Sanna på 21 36 55 24.

Ottilia • Kirsten Walters Vej 6 • 2500 Valby

Foto: Colourboxid #42845993

Kickstart din Krop

Et kursus om sundhed og træning

Er du klar til at sparke din sundhed i gang?

Så kom med på et 16-ugers kursus, som begynder sidst i februar. Kurset er for dig, der ønsker at træne og bevæge dig, men har brug for støtte til at komme i gang.

Vi mødes **tirsdays klokken 10:30-12:30** og **fredays klokken 10:30-12:00**.

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

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 kan du kontakte Kompasset på tlf.: 40493247.

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen
Daniel og Pernille

Vi har alle lidt ADHD i vores genetiske rygsæk

Ny forskning viser, at vi sandsynligvis alle bærer genvarianter, der øger risikoen for ADHD. Den nye indsigt kan bane vejen for bedre forståelse og behandling af lidelsen.

Af Nina Bogicevic

ADHD er ikke bare rastløshed og koncentrationsbesvær – det er en kompleks lidelse, hvor 70-80 procent af risikoen skyldes vores gener.

Men hvilke gener spiller ind?

Professor i psykiatrisk genetik Ditte Demontis fra Aarhus Universitet har sammen med sit forsker-team gjort store opdagelser.

»Vi har fundet specifikt 27 steder i arvemassen, hvor vi kan sige, at nu har vi faktisk en genetisk variant, som øger risikoen for ADHD,« forklarer hun.

Det mest overraskende er, at disse genvarianter ikke er sjældne – hele befolkningen bærer alle rundt på dem i større eller mindre grad. Forskere har beregnet, at der findes 7300 genetiske varianter, der bidrager til risikoen for ADHD ude i befolkningen.

»Vi bærer nok alle sammen rundt på nogle af disse varianter, som gør, at vi mere eller mindre er påvirket af ADHD-lignende træk,« siger Ditte Demontis.

Forestil dig generne som en rygsæk. Hvis den er let, mærker du den knap. Men jo tungere den er, desto større påvirkning kan den have. For nogle bliver 'rygsækken' så tung, at det udmønter sig i ADHD.



Foto: Privatfoto

Professor i psykiatrisk genetik Ditte Demontis fra Aarhus Universitet har sammen med sit forsker team gjort store opdagelser.

Selvom genetikken forklarer en stor del af risikoen, spiller miljøet også en rolle.

Samspelet mellem arv og miljø er afgørende for, om ADHD kommer til udtryk.

En biologisk forklaring

ADHD er en såkaldt neuropsykiatrisk lidelse. Det betyder, der er nogle gener, som har ført til at hjernen udvikler sig anderledes end hos andre.

Denne forstyrrelse påvirker de områder i hjernen, der styrer impuls kontrol, opmærksomhed og motorik. Derfor har personer med ADHD ofte svært ved at regulere følelser, sove ordentligt og holde fokus.

Årsagerne er komplekse og skyldes både miljømæssige faktorer, men i højere grad genetik. Faktisk kan 70-80 procent af risikofaktorer for ADHD forklares med genetik.

» Vi bærer nok alle sammen rundt på nogle af disse varianter, som gør, at vi mere eller mindre er påvirket af ADHD-lignende træk

Ditte Demontis

Dette tal er fundet blandt andet gennem store tvillingestudier, hvor enæggede tvillinger, som deler 100 procent af deres gener, har langt større sandsynlighed for begge at få ADHD sammenlignet med tvæggede tvillinger, der kun deler 50 procent af deres gener.

Selvom ADHD er så genetisk betinget, betyder det dog ikke, at ens børn nødvendigvis får ADHD, hvis man selv har diagnosen. Der er omkring 25 procent risiko for at udvikle ADHD, hvis man har én forælder med diagnosen.

ADHD og andre udfordringer

Forskning viser, at ADHD kan øge risikoen for at udvikle et højere BMI eller misbrug.

»De genetiske faktorer, der øger risikoen for ADHD, øger også risikoen for disse andre udfordringer,« siger Ditte Demontis, der understreger, at ADHD øger risikoen for andre lidelser eller sygdomme, og at det er vigtigt at tage højde for overlappende udfordringer i behandlingen.

Årsagen ligger blandt andet i hjernens dopamin-

system, som spiller en central rolle i reguleringen af impulser og opmærksomhed.

En forstyrrelse i lige netop hjernens dopaminregulering kan gøre rusmidler mere tiltrækkende, fordi mange stoffer netop øger niveauet af dopamin i hjernen.

Genforskningen har afsløret disse sammenhænge mellem ADHD og andre tilstande, og ved hjælp af en såkaldt polygen risikoscore kan forskere identificere personer med særligt høj risiko for disse udfordringer og måske endda målrette forebyggende indsatser mod dem.

»Selvom det for nogle kan være forbundet med ubehag at få den slags information, skal det ses som en hjælp. Hvis vi ved, at risikoen er høj, kan vi målrette forebyggende indsatser langt bedre,« siger Ditte Demontis.

» Det er vigtigt, at resultaterne af genetiske tests bliver givet sammen med en grundig forklaring og rådgivning

Ditte Demontis

Scoren er dog ikke deterministisk - den fortæller kun om en øget risiko. Hvis en genetisk risikoscore var deterministisk, ville det betyde, at en høj score altid fører til et bestemt udfald. Miljø og livsstil spiller ligeledes en rolle, så genetisk risiko er kun én del af billedet.

»Man skal også passe på, at en lav risiko ikke bliver misforstået som en garanti. Selv med lav genetisk risiko kan miljøfaktorer føre til problemer. Derfor er det vigtigt at kommunikere informationen balanceret og ansvarligt,« siger Ditte Demontis.

Fortsættes på næste side...

TEMA

Etiske overvejelser

Der er en stigende enighed blandt eksperter om, at genetisk information kan blive en værdifuld del af personlig medicin.

Men det er vigtigt, at im-plementeringen sker med omtanke. Det skal sikres, at genetisk information bliver formidlet korrekt og forståeligt, så patienter ikke oplever unødigt angst eller føler sig stigmatiserede.

»Det er vigtigt, at resultaterne af genetiske tests bliver givet sammen med en grundig forklaring og rådgivning. Patienterne skal informeres klart om, hvad resultaterne betyder – og hvad de ikke betyder,« forklarer Ditte Demontis.

Arvemasse og gener

Arvemassen er vores genetiske kode og består af 25-30.000 gener.

Disse styrer alt fra øjenfarve til risikoen for visse sygdomme.

Forskere har nu fundet 27 genvarianter, som øger risikoen for ADHD, og flere er på vej til at blive kortlagt.

KURSUS

At Leve Med ADHD

Har du ADHD, og har du svært ved:
At overskue selv de små basale ting, og få struktur på din hverdag.
At tilpasse dig i en travl hverdag med stimuli, relationer og krav.
At huske ting og svært ved at finde ro.

Så tilbyder vi et otte ugers kursus, hvor du vil få en større forståelse for hvad ADHD er, og hvad det betyder for dig, dine relationer og din hverdag.

Et kursus der tilbydes løbende på både Kompasset og Café Rose.
Kontakt Charlotte eller Ulla på tlf.: 40 49 32 47, for at høre mere om opstart og tidspunkt.

Før kurset inviterer vi dig til en samtale, hvor vi sammen finder ud af om kurset er noget for dig.



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

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

DIGT Fremtidens hjerne

Illustration: Alice S Lassen

Jeg tror på de ting der sker,
jeg tror på de mennesker der er der -
selvom det er lidt af en hallucination.

Jeg nynner en sang, lyden kommer
ind i mine tanker - ind i min hjerne.

Det er nemt nok at skrive om
fortiden, for den har været der.
Det er måske derfor vi aldrig er
der i nutiden. Man husker altid
fortiden i fremtiden, »åh disse minder.«

Først er det de materielle ting,
der er opfundet i forvejen. Så skal
hjernen følge med, den skal også
oplæres, menneske for menneske.

Det er de materielle ting der skal få os til
at udvikle hjernen, den tomme
hjerne fra starten.

En tanke går bort, en tanke giver mening.
Man finder sig i at livet går rundt i ring.

Det er det folk helst vil, være fraværende og tage afstand fra alt.
OK hvorfor så ikke bare sige; »hvad er man selv virkelig værd,
i stedet for bare at være kold og tage afstand fra alt hele tiden.«

Måske er det bare den tid vi lever i, alting er adskilt.

Livet er bare livet, selv hjernen er adskilt,
det er sådan vi lever vores fremtid og udvikler os.

Bliver vores udvikling til det bedre eller til det værre?

Skrevet af

Peter Kirk

Skeletter fra fortiden viser, hvorfor psykisk sygdom gør os menneskelige

Psykiske lidelser som skizofreni og bipolar lidelse er ikke kun udfordringer men hænger også sammen med menneskelige styrker som kreativitet og mod, viser ny forskning.

Ifølge forsker Thomas Werge kan genetiske dispositioner for psykisk sygdom have spillet en vigtig rolle i menneskets evolutionære udvikling.

Denne indsigt kan bidrage til at afstigmatisere psykisk sygdom, så vi ser det som en del af menneskets kompleksitet og historie.



Foto af Joan Joensen

Når Thomas Werge, forsker ved Institut for Biologisk Psykiatri, og hans team undersøger genetisk materiale fra vikinger og andre fortidsfolk, finder de små detaljer, som kaster lys over, hvorfor psykisk sygdom stadig findes i dag.

Af Christoffer Faueryby Rewitz

Forestil dig, at du står med et skelet fra en viking, der er mere end tusind år gammel. Ikke bare en bunke knogler, men én brik i et større puslespil om, hvem vi er som mennesker. I disse knogler ligger spor af genetik, som har overlevet tusinder af år, men som samtidig rummer nøglen til at forstå psykisk sygdom i dag.

For Thomas Werge, der er forsker ved Institut for Biologisk Psykiatri, er fortidens genetik mere end en akademisk fascination; det er en kilde til at afmontere de stigmatiserende fortællinger, der stadig hænger som en skygge over psykisk sygdom.

Når Thomas og hans team undersøger genetisk materiale fra vikinger og andre fortidsfolk, støver de små detaljer frem, som kaster lys over, hvorfor psykisk sygdom stadig findes i dag.

Deres forskning viser, at de genetiske træk, der øger risikoen for lidelser som skizofreni og bipolar lidelse, også er kilden til menneskets kreativitet, innovation og abstrakte tænkning. Evolutionens paradoks er, at det, der skaber sårbarhed, samtidig har været afgørende for vores udvikling og overlevelse som art.



Psykelige sygdomme som skizofreni og bipolar lidelse er ikke bare ulemper; de er tæt knyttet til menneskets evne til at skabe kunst, tænke abstrakt og tilpasse sig.

Thomas Werge

Skizofrene vikinger

En af de opdagelser, de har gjort gennem deres forskning, er, at vikingerne havde en højere genetisk disposition for skizofreni end nutidens danskere.

»Det lyder måske overraskende,« indleder Thomas og forklarer videre:

»Men det minder os om, at psykisk sygdom ikke bare er en fejl i biologien. De genetiske træk, der kan føre til psykiske lidelser, har sandsynligvis spillet en vigtig rolle i menneskets udvikling.«

Denne indsigt åbner et fascinerende vindue til, hvordan genetik og miljø i samspil har skabt menneskets psykologi gennem tidens løb. For vikingerne kunne mod, kreativitet og evnen til at tænke hurtigt være livsnødvendige egenskaber i kamp eller under barske forhold.

I dag har disse træk mistet noget af deres klarhed som overlevelsesværktøjer og fremstår snarere som tvetydige styrker i det moderne livs langt mere komplekse arena.

Psykisk sygdom og menneskets unikke evner

Forskningen fremlægger også et finurligt paradoks; de genetiske elementer, der kan føre til psykisk sygdom, er samtidig grundlæggende for nogle af de egenskaber, der gør mennesket særligt.

»Hvis vi fjerner de genetiske elementer, der øger risikoen for skizofreni, fjerner vi også noget af det, der gør mennesket kreativt og innovativt,« forklarer Thomas Werge.

Denne sammenhæng mellem psykisk sygdom og menneskelig kreativitet bliver særlig tydelig i et historisk- og biologisk perspektiv.

»Psykiske sygdomme som skizofreni og bipolar lidelse er ikke bare ulemper; de er tæt knyttet til menneskets evne til at skabe kunst, tænke abstrakt og tilpasse sig,« tilføjer han.

Evolutionens dobbelthed ligger netop i, at det, der kan skabe sårbarhed, samtidig er kilden til vores største styrker og vores evne til at forme verden omkring os.

Fortsættes på næste side...

Historiske fund og evolutionens dobbelthed

Den genetiske arv, der disponerer for psykisk sygdom, har også haft en evolutionær funktion. Genetikken for skizofreni viser en tæt forbindelse til kreativitet, hvilket peger på en kompleks sammenhæng mellem psykiske lidelser og menneskelige styrker.

»Vi ser ofte kreativitet som en positiv egenskab, mens psykisk sygdom betragtes som negativ,« forklarer Thomas Werge, der også mener, at de to ting ikke kan skilles ad.

»Den samme genetiske kode, der kan give anledning til psykisk sygdom, kan også drive innovation og nytænkning.«

»Når vi forstår, at psykisk sygdom er en del af det, der gør os menneskelige, kan vi møde den uden skam

Thomas Werge

Han illustrerer det med et eksempel fra fortiden: En viking, der udtænker nye måder at bygge skibe eller navigere på åbent hav. De genetiske variationer, der gav denne evne til at tænke ud over det sædvanlige, kan også have skabt en sårbarhed for psykisk sygdom. I dag kan de samme genetiske egenskaber føre til psykiske sammenbrud - eller store kundskaber.

»Det er evolutionens paradoks,« fortæller Thomas.

»Det, der gør os unikke, kan også gøre os sårbare.«

Fortidens genetik udfordrer nutidens syn på psykisk sygdom

Ved at undersøge fortidsmenneskers genetik får forskere en ny forståelse af psykisk sygdom som en integreret del af menneskets evolution.

»De er ikke fejl, men spor af, hvordan vi har tilpas-



Foto af Joan Joensen

»Vi ser ofte kreativitet som en positiv egenskab, mens psykisk sygdom betragtes som negativ,« forklarer Thomas Werge.

set os verden,« forklarer Thomas Werge.

Denne indsigt ændrer måden, vi ser på psykiske lidelser, og skaber plads til empati og forståelse.

»Når vi forstår, at psykisk sygdom er en del af det, der gør os menneskelige, kan vi møde den uden skam,« tilføjer han.

Fortidens skeletter minder os om, at sårbarhed også er styrke. Kombinationen af historisk genetik og moderne forskning kan ikke blot afstigmatisere psykisk sygdom, men også bane vejen for bedre behandlinger.

»Vi kan skabe et samfund, hvor psykisk sygdom er en del af en større fortælling om at være menneske,« fortæller han.

Lille Skole for Voksne i Vanløse

Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Du kan stadig tilmelde dig vintersemestret
- Åben rundvisning hver mandag klokken 11
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Læs mere om holdene på vores hjemmeside www.lsfv.dk
- Følg os på Facebook



Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503



Stemmehørerforløb torsdage 13-15 i Pinta.

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

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

Hvis du vil arbejde med dine stemmer, vil du kunne opnå at acceptere og finde mening med stemmerne.

Forløbet er med løbende optag.

Ring og hør nærmere, hvis du er interesseret, til:
Isabelle 30580300 Sofie 21363195

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Små skridt til en bedre psyke

Når psyken halter, kan selv de mindste opgaver føles som uoverskuelige bjergbestigninger. At lave et ordentligt måltid eller gå en tur kan minde om at skulle bestige Himmelbjerget – vores eget lille danske Mount Everest. Men små, realistiske skridt kan gøre en forskel for, hvordan du har det. Her er lavpraktiske råd til, hvordan du ved at påvirke kroppens biologi kan få det mentalt bedre.

Af Christoffer Fauery Rewitz og Christina Andersen

Lysterapi

Det mørke danske vinterhalvår kan være en dræber for energiniveauet. En lysterapilampe kan være en simpel måde at give hjernen et boost. Den kan forbedre din døgnrytme, give dig mere energi og supplere andre behandlinger som antidepressiv medicin.

Men husk: Hvis du har bipolar lidelse, skal du være forsigtig. For meget lys kan give dig for meget fart på og risikere at udløse en mani.

Tarm og tanke hænger sammen

'Du er, hvad du spiser', siger man – og det gælder også din mentale sundhed. Ny forskning viser, at tarmens bakterier spiller en vigtig rolle for dit humør. En kost rig på grøntsager, fuldkorn og probiotika kan hjælpe med at skabe balance. Drop fastfood og sukker, og prøv i stedet at inkludere ting som kimchi, surkål eller yoghurt i din kost.

Selv små justeringer i din diæt kan bidrage til en forbedring af dit mentale velbefindende.

Kom ud af døren, selvom du ikke gider

Det lyder banalt, men frisk luft kan være magisk. En kort spadseretur kan give dig nyt perspektiv og løfte humøret. Hvis det føles umuligt at komme afsted alene, kan en aftale med en ven være nøglen. Det er altid sværere at melde afbud til en anden end at ignorere din egen indre stemme.

Bare en kort tur til postkassen eller rundt om blokken kan være starten på noget større.

Gør noget, der gør dig glad

Dit velvære er vigtigt, og det er ikke egoistisk at prioritere ting, der får dig til at smile. Overvej at:

- Se en film, der får dig til at grine. Latter frigiver endorfiner, der naturligt løfter humøret.
- Lytte til din yndlingsmusik og mærke rytmen.
- Give et langt kram til nogen, du holder af. Det udløser oxytocin, der er kroppens kærlighedshormon.
- Tage et varmt bad og lade vandet skylle bekymringerne væk.

Små ting som disse kan være overraskende effektive.

Små trin er stadig fremskridt

Hvis alting føles overvældende, så begynd i det små. Det kan være så simpelt som at åbne vinduet og trække vejret dybt. Eller at lave en kop te og sidde stille i et øjeblik.

Pointen er, at det ikke behøver at være perfekt eller stort – bare noget, der føles muligt lige nu. Små skridt fremad er stadig fremad.

Kilder: *Danskepatienter.dk, Psykiatrifonden*

Kilder: *Sundhedsstyrelsen, Dansk Vandrelaug*

Kilder: *Netdoktor.dk, „Tarmen – din skjulte hjerne“ af Giulia Enders*

Kilder: *Videnscenter for Psykiatri, Sundhed.dk*

Kilder: *Dansk Center for Mindfulness, psykologiguident.dk*

TEMAET I KULTUREN

Vi formes mere af vores kost, tro og forventninger, end vi måske lige aner. Fra tarmens mikrobiom til hjernens finurlige mekanismer; fra placeboens magi til noceboens mørke kraft. At forstå de sammenhænge, der binder os sammen indeni, kan vise sig at være nøglen til et mere balanceret liv. Og hvem ved – måske starter det hele med noget så simpelt som en skål yoghurt eller en bid chokolade.

Af Christoffer Fauery Rewitz og Anna Hammer Andersen

Happy Food - Mad og lykke hænger sammen

■ Bog på eReolen

Forestil dig, at din mave er en slags anden hjerne. Det er præcis, hvad bogen Happy Food undersøger. Med et dybdegående blik på tarmens mikrobiom afsløres det, hvordan din kost direkte påvirker dit humør. Har du nogensinde tænkt på, hvorfor du føler som sommerfugle i maven før en date – eller bliver "hangry" (hungry + angry) under lange møder? Det er ikke tilfældigt. Måske er vi ikke så komplekse, som vi tror; måske er vi blot afhængige af, hvad vi putter i os. Bogen tager dig gennem forskningen bag tarmens og hjernens forbindelse, og hvordan du kan spise dig til bedre humør. Find den på eReolen.

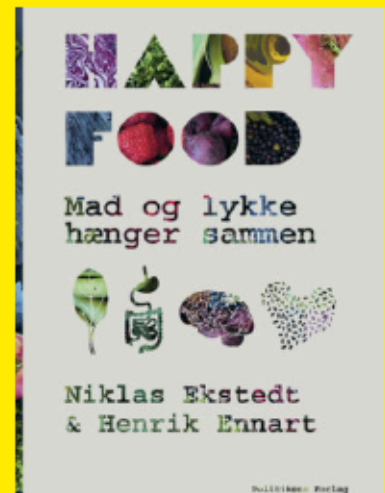


Foto: Politikens forlag

Psykologen: Nocebo-effekten

■■ Podcast på Spotify

De fleste kender placebo-effekten; troen på, at noget virker, kan faktisk gøre det effektivt. Men hvad med nocebo-effekten, dens mørke modstykke? Her bliver forventninger om noget negativt selvopfyldende: Medicin, der mister sin virkning, eller angst, der forværres. Podcast-episoden 'Nocebo-effekten', som er episode 160 fra 'Psykologen Podcast', dykker ned i, hvordan vores sind kan spille os et puds, og hvordan vores tanker kan sabotere os. Særligt for de af os, der lever med overtænkningens svøbe, rammer dette en nerve. Hvordan kan vi genkende nocebo i vores eget liv – og undgå det? Lyt med på Spotify og bliv klogere.

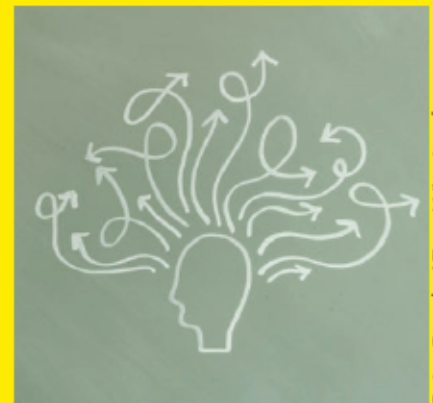


Foto: Pexels / Tara Winstead

Brinkmanns Briks: Placebo

■■ Podcast på DR Lyd

Hvordan kan det være, at nogle mennesker oplever at blive helbredt af en kalktablett, når det slet ikke er kalkmangel, de lider af? I denne episode af Brinkmanns Briks undersøger Svend Brinkmann sammen med sine gæster, hvor meget placebo-effekten faktisk kan have en reel effekt på os mennesker, selvom flere forskere for 20 år siden argumenterede for, at placebo-effekten slet ikke fandtes. Det gør den. Lyt til Brinkmanns Briks i app'en DR Lyd eller på Danmarks Radios hjemmeside.



Illustrator: Phoebus A. D. Moreleón

Temadag: Virtual reality-terapi

Ved årets sidste temadag kunne borgere og personale fra Center for Forebyggende Indsatser og Støtte både høre om den nyeste forskning inden for VR-terapi og selv gå på opdagelse i forskellige virtuelle verdener.



Foto: Oliver Rønsdorf Kjølby

Mads Nathaniel Lopez fra produktionshuset Khora havde medbragt VR-briller, som deltagerne kunne prøve.

Af Solveig Wisbech

Gå planken ud fra et højhus eller befind dig midt i en grundig omgang gruppepres til en fest.

Den 10. december kunne deltagerne til årets sidste temadag selv prøve et par VR-briller, og der var masser af scenarier at afprøve.

Dagen bød først på oplæg om den nyeste forskning inden for virtual reality-behandling af psykiske sygdomme. Her fokuserede de to forskere Johannes Andresen og Valentin M Donath på mulighederne for brug af VR til social træning til personer på autisme spektret og til folk med negative symptomer.

Begge forskere kommer fra forskningsgruppen VIRTU Research Group, som lige nu rekrutterer deltagere. Se mere i boksen nedenfor.

Herefter kom produktionshuset Khora og fortalte om deres arbejde med at udvikle VR-programmer til styrkelse af mental sundhed og lod deltagerne afprøve VR-briller på egen krop..

Læs Glorias magasin om VR-terapi

Scan qr-koden og læs Glorias magasin om virtual reality. Her kan du blandt andet møde Anne, der har fået VR-behandling, fordi hun hører stemmer.



Vil du selv deltage i forskning?

Du kan selv blive deltager i flere af forskningsgruppens projekter. Scan qr-koden nedenfor og se, hvilke forskningsprojekter, der har åbent for henvisninger.

Lider du eksempelvis af anoreksi eller bulimi, hører du stemmer, har du negative symptomer eller befinder dig på autismspektret? Så kan du deltage i VIRTU's forskning.

Terapi og udredning foregår på Gentofte Hospital.



Sex- og parforhold

Kære Gloria

Jeg har et tarmproblem, som jeg af private årsager ikke ønsker at gå i detaljer med. Det påvirker mit sexliv utrolig meget. Jeg har lyst til min kæreste, men på grund af mine fordøjelsesproblemer har jeg sjældent overskud til at være seksuelt sammen med ham. Hvad skal jeg gøre?

Bedste hilsner Den anonyme kvinde



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 kvinde

Mave-tarmproblemer kan på mange måder påvirke det seksuelle område, da fordøjelsessystemets sundhed er tæt forbundet med både fysisk og psykisk velvære. Når du beskriver dine udfordringer, er det tydeligt, at symptomer som oppustethed, smerter og/eller diarré kan skabe ubehag og reducere lysten eller evnen til at være intim.

Det er helt naturligt, at sådanne symptomer kan påvirke seksualiteten. Mange oplever, at de udvikler et negativt kropsbillede, bekymrer sig over pludselige symptomer eller føler en generel usikkerhed, som kan påvirke selvtilliden. Andre italesætter bekymringer om lugt, lyde eller afføringsproblemer, der kan gøre, at de undgår tæt fysisk kontakt med deres partner. Ofte er det svært at dele disse bekymringer, hvilket kan føre til yderligere psykisk mistrivsel.

For at finde en løsning på dine udfordringer vil jeg foreslå, at du tager en snak med en sundhedsfaglig person, som allerede kender til din sygehistorie – det kan være din læge eller en sygeplejerske, der følger dig. Seksuelle problemstillinger bliver sjældent spontant bragt op i sundhedsfaglige samtaler, så det er vigtigt, at du selv tager initiativet og forbereder dig til mødet.

Forberedelse til samtalen:

1. Skriv de spørgsmål ned, du ønsker at få svar på.
2. Beskriv dine symptomer og hvordan de påvirker dig – både fysisk og mentalt.
3. Øv dig på at indlede samtalen, for eksempel: »Mine symptomer gør det svært at være intim med min partner, og jeg har brug for råd til, hvad jeg kan gøre.«

Under samtalen:

- Vær ærlig omkring dine bekymringer, selv hvis det føles flovt. En god sætning kunne være: »Jeg synes, det er svært at tale om, men det påvirker min livskvalitet meget.«
- Bed om konkrete råd og løsninger. Hvis den sundhedsfaglige ikke kan hjælpe dig tilstrækkeligt, så spørg, om der er mulighed for en henvisning til en specialist.

Involvering af din partner: Spørg gerne sundhedspersonen om, hvordan du bedst kan involvere din partner i samtalen. Åbenhed og ærlighed er afgørende for at skabe forståelse for din situation og reducere de barrierer, som udfordringerne skaber i jeres forhold.

Ved at tage dette skridt kan du få hjælp til at reducere symptomerne og finde veje til bedre livskvalitet – både for dig selv og i jeres intime relation. Jeg håber, at sundhedsvæsenet møder dig med forståelse og støtte, for alle har ret til at trives på det seksuelle område, uanset biologiske eller psykiske udfordringer.

Mange hilsner fra Trine

Den Grønne Dag- og Aftenskole lukker

Vi er utroligt kede af at meddele, at Den Grønne Dag- og Aftenskole lukker den 20. december 2024 på grund af manglende midler - efter 34 års virksomhed for mennesker med psykisk sårbarhed. Vi ved, at der er et behov for et sted som vores, hvor mange mennesker gennem årene har følt, at de hørte til. Det er ikke med vores gode vilje, at vi må takke af.



En stor tak til hver og én af jer, der har bidraget til skolens gode ånd samt vigtige lærende fællesskaber: meget meget mere end en skole!

Gode tanker og hilsner, skoleleder Sarah Schein

That's Leif!

Idé og illustration:
Mads Heje

