

Gloria

Gratis • februar 2025 • magasin i Københavns Kommunes socialpsykiatri • Nr. 2

VINTER- DEPRESSION

Sådan får du
det bedre

HJERNERYSTELSE

Sådan blev
Mads Ellesøe rask

VANER GØR DIG KREATIV

... og verden ville være kaotisk uden

Vaner

»Jeg tror, at det er godt at bevæge sig ad den lige vej.
En god vane er en måde hvorpå, vi kan holde os selv i ørerne«

- Michael Garn



REDAKTIONEN

Skribenter

Andreas Othel-Jacobsen
Anne Reus Christensen
Hülya Ucar
Jesper Thorlund Nielsen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Korrektur

Christina Andersen

Grafik

Christina Andersen
Helene Reimers
Jesper Thorlund Nielsen
Joan Joensen

Fotograf

Andreas Othel-Jacobsen
Joan Joensen
Niclas Williams Kleven
Nina Bogicevic

Redaktør

Solveig Wisbech

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du spørgsmål eller kommentarer til Gloria, så kontakt Gloria på gloria@kk.dk. eller tlf. 20 59 02 94 alle hverdage mellem 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: Michael Garn

Forsidefotograf: Joan Joensen

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 3. marts er den 7. februar

Kære læser

Vaner har stor magt over vores hverdag.

Måske har du selv brugt januar på at efterleve et nytårsfortsæt om nye vaner? I denne måned undersøger Gloria, hvordan vaner kan hjælpe os med at skabe struktur, forbedre vores mentale helbred og gøre livet lidt lettere.

Vaner letter os for en masse små beslutninger, så hjernen kan bruge energi på mere interessante ting, end hvilken spisebordsstol vi skal sidde på i dag. Det uddyber professor Lene Tanggaard på side 10.

Læs også, hvordan du selv kan ændre vaner, besøg Michael Garn, som får en bedre hverdag af sin faste søvnrytme, bliv klogere på psykisk sygdom og rygning og mød fire mennesker med forskellige forhold til deres egne og andres vaner.

I denne måned tager vi også en afstikker fra temaet og ser på hjernerystelser. I Danmark rådes folk nemlig til at skåne sig, men nye tilgange viser, at det modsatte kan have stor effekt. Måske er der noget at lære her: At hjernen kan trænes til at klare det, vi ellers beskytter os mod. På samme måde kan det være gavnligt at udfordre de begrænsninger, vi sætter for os selv. Det kan opbygge styrke og modstandskraft - både mentalt og følelsesmæssigt.

Nu, hvor den mørke vintertid er over os, kan du desuden blive klogere på fænomenet vinterdepression på side 36.

Som noget helt nyt kan du i denne måned møde alle dem, der står bag denne måneds Gloria Magasin på side 47.

Rigtig god læselyst!

Solveig Wisbech
/ Redaktør for
magasinredaktionen



INDHOLDSFORTEGNELSE

Tema

4

Små vaner, store forskelle: Hverdagens rytme som kompas i livets uvej

Gode vaner er med til at holde Michael Garn på "den lige vej" i livet

10

Vaner giver plads til kreativitet

Uden vaner ville verden være kaotisk. Professor Lene Tanggaard forklarer hvorfor, og hun giver indsigt i, hvordan vaner giver hjernen fritid

13

Et vanedyr

Mød et selverklæret vanedyr i denne tegning

14

Hvad betyder vaner for dig?

Gloria har spurgt på gaden

Og hvad er den mest irriterende vane hos andre? Fire mennesker sætter vaner under lup

31

Temaet i kulturen

Vil du blive endnu klogere på temaet? Gloria anbefaler kultur, du kan gå på opdagelse i

32

Et socialt fællesskab kan lette vejen til rygestop

Kom med til rygestopkursus på Kompasset og hør, hvorfor det kan være godt at forpligte sig sammen med andre, når man skal stoppe med den usunde vane

34

Vidste du at...

... mennesker med en psykisk sygdom har lige så stor succesrate for rygestop, som resten af befolkningen? Gå ombord i fakta om psykisk sygdom og rygning

35

Sådan ændrer du dine vaner

Få konkrete råd til at opbygge nye, gode vaner

Uden for tema

8

Quiz

Vaneforbrydere, toiletvaner og franske cykellygter. Tag quizzen og bliv klogere på vaner fra mange forskellige vinkler

17

Aktivitetsskalender

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

36

Vinterdepression: En blytung tilstand

Med de rette metoder, kan symptomer på vinterdepression lindres eller forebygges. Gloria har interviewet Ida Hageman, vicedirektør hos Region Hovedstadens Psykiatri

40

Det er ikke faldet, det er at rejse sig igen: Sådan kom Mads Ellesøe sig fra en hjernerystelse

En drastisk beslutning og en tur over Atlanten helbredte journalist Mads Ellesøe for en langvarig hjernerystelse

44

Dybt at falde, højt at flyve

Peter Bergstedt trodsede lægernes råd om ro, da han efter en hjernerystelse hurtigt vendte tilbage til sit arbejde på Fountainhouse

46

Sex- og parforhold

Er det sværere at have en kæreste, hvis man har en diagnose? Det svarer sexolog og parterapeut Bastian Larsen på i brevkassen

47

Hvem er vi?

Strik, heavy-rock og fransk filosofi. Interesserne er mangeartede hos forløbsdeltagerne på Glorias magasinredaktion



Små vaner, store forskelle: Hverdagens rytme som kompass i livets uvejre

Skønhedssøvn, 'en god nats søvn', udhvilet. Det er bare et par af de begreber, vi bruger i flæng, som i sidste ende betyder, at vi er enige om, at det er godt at få sovet. For Michael Garn betyder hans helt faste søvnmønster, at han hver dag kan beskæftige sig med de ting, der giver ham livsglæde.



Foto: Joan Joensen

I kælderen på Mamma Mia er der nyligt istandsat cykelværksted. Her kan man få hjælp til at fixe sin cykel, og der bliver kun taget betaling for brugte materialer. Michael Garn er én af dem, der frit giver sin tid til at hjælpe her. Han er selv en ivrig cyklist, og kører jævnligt København tynd.

Af *Andreas Othel-Jacobsen*

Vaner er noget, alle har. De kan være gode, og de kan absolut være dårlige, og det er ikke altid, at man er bevidst om, hvilke man selv har eller ikke har. Et af de behov, som vi alle har tilfælles, er søvnen. Så hvordan gør man aktivt søvnen til en af sine 'gode vaner'? Det har Michael Garn et bud på.

Han står op hver dag klokken halv seks - og det er uden vækkeur. Det er der nok mange, der vil måbe over, da mange er i evig krig med deres alarm og dens snooze-funktion. Men Michael Garn har mødt verden før selve solen i 22 år. Og disse søvnvaner er med til at holde Michael Garn på rette spor.

»En god vane er en måde, hvorpå vi kan holde os selv i ørerne,« siger Michael Garn. Og det har han haft brug for. Hans liv har nemlig ikke altid været lige let, fortæller han.



Jeg tror generelt, at det er godt at holde sig selv i gang

Michael Garn

Skal eller vil

Hjemmesiden www.sundhed.dk informerer om, at et godt råd til en god søvn er at stå op på det samme tidspunkt hver morgen. Men Michael har det ikke herfra. For ham skete det lidt af sig selv.

»Da jeg stoppede med at arbejde og gik på pension, så ændrede en del af mit liv sig drastisk. Pludseligt var der ikke noget, jeg 'skulle', fordi andre bestemte, og i stedet blev det op til mig, hvad jeg 'ville', fordi jeg selv bestemte,« fortæller Michael Garn, der blandt andet arbejdede som postarbejder, inden han fik førtidspension som 41-årig.

Og det fik betydning for hans søvn

»Jeg fik råderet over min tid, over min døgnrytme. Jeg begyndte at gå i seng, når jeg var træt, og stå op når jeg følte mig udhvilet,« siger Michael Garn.

Michael Garns nye rytme kom altså mere eller mindre af sig selv. Mens han tidligere har været indlagt på psykiatrisk afdeling efter en lang periode med søvnløshed, kunne han hurtigt mærke, at den nye vane gav ham livskvalitet.

»Man kan gisne om, hvorvidt det er sådan her min døgnrytme naturligt er, nu når den er upåvirket af udefrakommende faktorer. Jeg mærkede i hvert fald en god dagligdag bagefter, så jeg tænkte: Hvorfor ikke fortsætte?« fortæller Michael Garn.

Duft til blomsterne

Stress er noget af en folkesygdom. Vi kommer let til at leve efter tidstabeller, som egentlig ikke passer til os, hvad enten det er at tilpasse en døgnrytme som ikke smager vores krop, at føle sig presset af kommende aftaler, eller at tænke på alt det, vi skal eller vil i fremtiden.

Michaels nøgle er at fokusere på nu og her.



Foto: Joan Joensen

Michael Garn er født og opvokset i København, og bor i dag på Nørrebro.

»Jeg lever meget i nuet. Det prøver jeg i hvert fald på at gøre. Der skal gerne ske noget i løbet af dagen, ellers kan man jo lige så godt sove. Jeg tror generelt, at det er godt at holde sig selv i gang. At tillægge sig selv, hvad vi kan kalde for 'gode vaner',« siger Michael Garn.



Os mennesker finder jo med tiden ud af, hvordan vi fungerer, og hvordan vi skal ændre adfærd baseret på vores individuelle faldgruber eller styrker

Michael Garn

Når dagen starter så tidligt, kan Michael fylde den ud med alt det, han finder glæde i.

»Jeg elsker naturen, så jeg sørger for at være ude i den så meget som muligt. Hareskoven er specielt smuk, men også Valbyparken og Utterslev Mose, for at nævne noget, der er lidt tættere på her,« siger Michael Garn.

»Jeg cykler også meget. København er en fantastisk by på mange måder, og én af dem er, at der er cykelstier overalt. Det er genialt.«

»Og så læser jeg meget. Læsning er næsten gået helt tabt i nutidens verden, men jeg har altid ment, at det er den bedste metode til at få trænet "de små grå",« siger Michael Garn.

Vaner holder os på den lige vej

»Livet kan ses som en vej. Ikke en landevej, ikke en motorvej. Den kan være snoet, den kan endda være tværgående, men jeg tror, det er godt at bevæge sig ad den lige vej. Det skal ikke gå for hurtigt, men heller ikke for langsomt, og gerne uden for mange udsving,« siger Michael Garn

Og her spiller vaner en vigtig rolle, mener Michael Garn.

»Vores tilvalgte, aktive, 'gode vaner' er måske netop med til at holde os på den lige vej. Os mennesker finder jo med tiden ud af, hvordan vi fungerer, og hvordan vi skal ændre adfærd baseret på vores individuelle faldgruber eller styrker – og det er noget, vi kun langsomt kan vænne os til.«

På med nattøjet

Michael Garn har faste ritualer, inden han skal lægge sig til at sove.

»Jeg slukker for alt, hvad man kan kalde 'larmende genstande' - alt. For mig betyder det lys og telefon. Der skal være fred og ro. Så må der gerne være en anelse koldt og friskt i rummet. Det der med at ligge og lumre i varmen, det dur ikke,« siger Michael Garn.

Helt slukket er der dog ikke i Michael Garns soveværelse. Han har nemlig for at vane at lade fjernsynet lulle ham i søvn.

»Inden sengetid ser jeg ofte naturprogrammer, på lav lydstyrke, og fjernsynet er sat på en timer så det slukker af sig selv - det har jeg på fornemmelsen at mange gør; ser noget, inden de skal sove. Man kan måske kalde det en moderne form for godnathistorier,« siger Michael Garn.

Michael Garn

62 år.

Har boet i sin lejlighed i 43 år i samme bygning, hvor han voksede op.

Har været en del af Mamma Mia (et aktivitets- og samværstilbud i Nordvest) siden 1991, hvor det åbnede.

Har et imponerende overskæg.

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

Lyt med når Glorias Podcast dykker ned i spændende emner om psykisk sårbarhed. Du kan blandt andet høre Nina fortælle sin historie om at få en psykisk sygdom efter at være blevet mor, og hvordan dette påvirker Ninas forældrerolle.

Du kan også møde Jacob Krull, der går under navnet Jaxstyle, på de sociale medier. Den 23-årige streamer har på 3 år indsamlet 3.5 millioner kroner til Psykiatrifondens arbejde og har undervejs selv oplevet hvad det vil sige at være psykisk sårbar.

Du finder Glorias Podcast dér, hvor du lytter til dine podcasts.

Vi høres ved.

Quiz

Kære læsere, en ny måned har presset sig på, nogle kalder den februar, jeg kalder den februar, og jeg tror også, at I kalder den februar. Det er, som det skal være, men hvad med quizzen? Den kommer nu, og den handler om vaner. God fornøjelse!

1. Hvor mange procent af vores daglige handlinger er, ifølge den tilgængelige forskning på området, vaner (- automatiske rutiner, vi gør uden at tænke videre over det)?

1. Op til 10 procent
2. Op til 40 procent
3. Op til 75 procent

2. Alle dårlige vaners moder, tobaksrygning, har for længst passeret sin storhedstid, men hvornår blev det oprindeligt udbredt at ryge tobak i Danmark?

1. Allerede omkring år 1100
2. I begyndelsen af 1600-tallet
3. Først i 1880'erne

3. Hvad er nikotin egentlig?

1. Et bedøvelsesmiddel
2. Et opløsningsmiddel
3. En nervegift

4. Selvom langt de fleste der ryger, gerne vil stoppe, er antallet af rygere stagneret. Hvor stor en andel af befolkningen ryger dagligt?

1. Cirka en femtedel
2. Cirka en fjerdedel
3. Cirka en tredjedel

5. Vaneforbryder - av, den var værre! Hvor mange procent af fængselsdømte, bliver inden for to år efter løsladelse dømt for ny kriminalitet?

1. Cirka 5 procent
2. Cirka 15 procent
3. Cirka 30 procent

6. Vi har alle vore personlige toiletvaner, og fred være med det, men kan man egentlig få hæmorider af at sidde for længe på porcelænstronen?

1. Ja, desværre (særlig hvis man samtidigt presser unødigt)
2. Det er aldrig blevet undersøgt
3. Nej, heldigvis ikke

7. Hvor lang tid tager det at ændre en vane?

1. Typisk kun tre uger (21 dage)
2. Omtrent seks måneder
3. Det er der ikke noget entydigt svar på

8. Det er vigtigt at gøre motion til en vane. Hvor mange minutters daglig fysisk aktivitet, anbefaler sundhedsstyrelsen?

1. Minimum 15 minutter
2. Minimum 30 minutter
3. Minimum 45 minutter

9. Man siger at Danmark er et foreningsland, og der er nok noget om det, for hvor mange idrætsforeninger er der i Danmark?

1. Cirka 4.800
2. Cirka 11.300
3. Cirka 22.100

10. Til sidst skal vi have rusket lidt op i de gamle vaner, og når man rusker lidt i ordet vane, bliver det under tiden til neva, men hvad pokker er det?

1. Neva er en fransk cykellygteproducent
2. Neva er en af hinduismens guder
3. Neva er en flod i det nordvestlige Rusland

Svarene findes på side 17

Vaner giver plads til kreativitet

Det er vanskeligt at forestille sig et liv uden vaner. Ja, faktisk helt umuligt, siger Lene Tanggaard Pedersen, som er professor i Pædagogisk Psykologi. Vores vaner er nemlig små usynlige beslutninger, der frigiver energi til interessante tanker og kreativitet.



Vaner gør os mere effektive. De økonomiserer med vore energi. Hvis vi ikke havde vaner, ville det være svært at leve, fordi vi hele tiden skulle skabe alting fra ny, siger professor i Pædagogisk Psykologi Lene Tanggaard Pedersen.

Af Niclas Williams Kleven

Vaner er handlinger, som vi gør igen og igen. Ifølge Den Danske Ordbog bliver vaner defineret som en adfærd eller handle måde, som en person, ofte ubevidst, har tillært sig ved stadig gentagelse og

derfor kan have svært ved at ændre. Over halvdelen af alt, vi foretager os i løbet af en dag, gør vi af ren og skær vane. For eksempel, når vi reder sengen om morgenen, efter at vi er stået op, eller sætter tandbørsten tilbage i glasset efter, at vi har børstet tænder.

En af dem, der har forsket i vaner, er Lene Tanggaard Pedersen. Hun er professor ved Institut for Kommunikation & Psykologi ved Aalborg Universitet.

Ifølge Lene Tanggaard Pedersen har vaner et meget vigtigt formål.

»Vaner gør os mere effektive. De økonomiserer med vores energi,« forklarer hun og uddyber: »Hvis vi ikke havde vaner, ville det være svært at leve, fordi vi hele tiden skulle skabe alting fra ny. Som mennesker bruger vi vaner til at begå os.«

Lene Tanggaard Pedersen har blandt andet beskæftiget sig med, hvordan vaner og rutiner skaber forudsætninger for, at kreativitet overhovedet kan opstå, og hun udgav i 2018 bogen 'Vanebrud', og Lene Tanggaard Pedersen peger på, at vaner bor i kroppen. Men de bor ikke udelukkende i kroppen, men også i vores omgivelser, siger hun: —

»Vaner er et omverdensforhold. Bestemte ting kan invitere til bestemte handlinger. Lige nu sidder jeg for eksempel i den stol, jeg plejer at sætte mig i. Den har nærmest inviteret mig til det.«

Netop denne mulighed for at vælge en stol, uden at skulle gøre sig en masse overvejelser først, er et

eksempel på, hvordan vaner sparer os for at bruge unødigt tankevirksomhed på hverdagsgøremål.

Vaner er som usynlige beslutninger

Sådan gør vaner os faktisk en stor tjeneste i hverdagen, forklarer Lene Tanggaard Pedersen.

»Vaner gør, at vi kan frigøre tid og energi, så tanken kan beskæftige sig med noget mere interessant end, hvornår vi skal lave vores morgenkaffe, eller om vi skal spise morgenmad før eller efter, vi har været i bad,« siger Lene Tanggaard Pedersen.

En vane er altså et handlemønster, som vi har oparbejdet, som gør, at man træffer en masse beslutninger uden at tænke over det.

»Mine vaner gør for eksempel, at jeg har tid til at læse avis om morgenen,« forklarer hun.

Uden vaner ville alle handlinger hver dag altså skulle opfindes helt fra bunden. Og det ville blive kaotisk.

En verden uden vaner

Det er vanskeligt at forestille sig, hvordan en verden og hverdag ville se ud uden vaner.

»Hvis vi ingen vaner havde, så ville vi løbe forvirret rundt, og der ville opstå meget kaos,« siger Lene Tanggaard Pedersen.

»Når man for eksempel skal stå i kø i supermarkedet, har man vænnet sig til, at man skal stå i kø, og derfor respekterer man det,« siger hun.

Uden denne vane ville supermarkedet være som en time i idrætsalen med en børnehaveklasse, og der ville ikke være nogen orden.

Sådan får du nye vaner

Det kan være vanskeligt at ændre en vane. Specielt hvis det er en vane, som man har haft i mange år.

»Det er svært at ændre en vane, fordi den ofte er ubevidst og bor i kroppen. De sværeste er vaner, som man har haft helt fra sin barndom,« forklarer Lene Tanggaard Pedersen.

»Hvis man gerne vil ændre en vane, er første skridt at blive bevidst om den,« siger hun og forklarer yderligere:

»At erstatte i stedet for at afskaffe er en god måde at ændre en vane på. Der kan opstå et tomrum, hvis man skiller sig af med en vane, og derfor kan det være en fordel at erstatte den med noget andet i stedet for.«

Det er svært at tidsfæste, hvor lang tid det tager at ændre en vane, da det er individuelt og afhænger af, hvilken type vane det er. Dog peger mange eksperter på, at det tager mellem tre uger og tre måneder at ændre en vane.

Gode og dårlige vaner

Når snakken falder på vaner, handler det ofte om gode og dårlige vaner. Men det mener Lene Tanggaard Pedersen er en forsimpling, og i sin bog 'Vanebrud' undgik hun helt at skrive om dårlige vaner. Hun siger:

»Diskussionen om gode og dårlige vaner kræver faktisk, at man bevæger sig ud og kigger lidt på sædvaner og traditioner.«

I ordbogen *ordnet.dk* bliver sædvaner defineret som »etableret og socialt accepteret praksis; skik som har vundet hævd.«

Og det spiller en rolle, når vi snakker om vaner, forklarer Lene Tanggaard Pedersen.

»Det er ikke kun mig, der bestemmer, om en vane er god eller dårlig. Det gør nogle overordnede strukturer også,« siger hun og uddyber:

»Det er mange gange vores samfund, der bestemmer, hvad der er gode eller dårlige vaner. Det er godt at have sunde søvnvaner, det er godt at spise grøntsager, det er godt at løbe en tur, mens det ikke er så godt at ryge og heller ikke så godt at drikke for meget. Når vi taler om vaner, taler vi også om, hvad vi værdsætter, og hvad vi miskender i vores samfund.«

Pris 50 kr.

Foredrag om Børsen

Onsdag, den 19. februar 2025 klokken 19-21

Anders Ravn Sørensen fortæller om historiske Børsen på baggrund af hans nyudgivne værk 'Børsen 400 år'.

I foredraget følger vi Børsen gennem 400 års historie, fra renæssancens brogede markedsplads over de sortklædte børsherrer i 1800-tallet til den skæbnesvangre brand i 2024, kort før Børsen ville have fejret sit 400-års jubilæum.

Køb billet ved at scanne QR-koden



Et historieklub arrangement.

Eller gå til bibliotek.kk.dk, vælg Brønshøj Bibliotek og find 'Børsen 400 år' under arrangementer.

**Brønshøj Bibliotek • Arrangementslokalet på 1. sal
Krabbesholmvej 3 • 2700 Brønshøj**

Foto: Colourboxid #49743120

Få gratis hjælp til rygestop

Ønsker du også en fremtid uden røg og nikotin?



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

Der er kursus start tirsdag d. 25/3 kl. 10:30 - 12:00.

Sidste kursus dag er tirsdag d. 13/5.

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

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

Vil du have en plads på kurset, så ring til Kompasset på tlf.: 40493247.
Spørg efter Charlotte.

Vi glæder os til at se dig!

Et vanedyr

Halløjsa! Mit navn er Gloria.

Jeg har en masse gode og dårlige vaner, i næsten lige mængder, desværre. Der er ting jeg gerne vil stoppe med, men jeg kan ikke stoppe - og der er ting jeg gerne vil starte med, men jeg kan ikke starte. Det er ikke kun mig der har det sådan, vel?

Jeg øver mig i at tale pænere til mig selv, men husker også at være ærlig omkring det. Det er balancen mellem Janteloven og den amerikanske entusiasme.

Jeg kan glemme at glæde mig over de gode ting i verden, og har hang til at fokusere på de dårlige. Husker mig selv på at dufte til blomsterne.

Jeg spænder ofte i skuldrene. Slap nu af, Gloria! Det skal nok løse sig.

Jeg forsøger at tale mindre og lytte mere. Det er helt vildt svært.

Jeg er ved at vinde kampen mod snooze-knappen. Den bandit.

"Er du sur på alle, skal du spise. Tror du, at alle er sure på dig, skal du sove. Er du sur på dig selv, skal du tage et bad." - et godt råd jeg skrev mig bag øret. Nævneværdigt effektivt.

Det skulle være når hjernen 'sitter ned', at den får de bedste idéer. Måske det er sundt at kede sig. Det er bare så kedeligt.

Seks glas vand om dagen er virkelig meget vand, synes jeg. Gælder kaffe?

Hudsult er et vammelt udtryk, men et rigtigt fænomen.

Jeg bider negle. Og vipper med foden en del. Og piller mig i ansigtet. Måske jeg faktisk fodrer et rums uro gevaldigt meget mere end jeg har i sinde. Om forladelse.

Jeg har vænnet mig til at sluge mine følelser af og til, men så sidder de som en klump i halsen. Følelser kan mærkes i kroppen, hvis vi giver os selv lov til at mærke dem. Hvad føler jeg egentlig? Det er acceptabelt, lige meget hvad det er.

Jeg prøver at stå ved mig selv og at gå mine egne veje - i stedet for at løbe væk fra ting der skræmmer mig, vil jeg løbe mod ting der inspirerer mig.

Hvad betyder vaner for dig?

Gloria har spurgt på gaden

Vaner kan være vores trofaste allierede, og de kan spænde ben for os. Når vi tager hul på en ny vane, sætter vi gang i hjernens magiske maskineri: Det neurale netværk. Nye forbindelser opstår. Gentagelse styrker forbindelserne, så det, der i starten føles tungt, bliver lettere med tiden. Men hvorfor betyder vaner så meget for os? Hvordan former de vores hverdag? Vi har spurgt en række mennesker om deres syn på egne – og andres – vaner.

Af Nina Bogiceviz

Simon Thamdrup

For mig betyder vaner virkelig meget. De handler om, at der er ting, man ikke behøver at tænke over. Hvis man skal tænke over alting hele tiden, kan det hurtigt blive stressende. Vaner giver en form for automatik i hverdagen, som gør det hele lidt lettere. Når det kommer til irriterende vaner hos andre, kan jeg faktisk ikke komme i tanke om nogen, der generer mig.

Til gengæld har jeg selv nogle småvaner, som jeg finder lidt irriterende. For eksempel tjekker jeg ofte en ekstra gang, om jeg nu har gjort noget, jeg godt ved, jeg allerede har gjort. Det kan være, om jeg huskede at slukke lyset, eller om bagdøren er lukket, inden jeg gik. Jeg ved, det er gjort, men alligevel bliver jeg liiiiige nødt til at tjekke igen. Det er sådan en vane, jeg godt kunne undvære.

Andreas Bjørn Zinck Andersen

Vaner kan være svære, da man skal være opmærksom på, hvor ens mentale helbred er i øjeblikket og kan være med til at give følelsen af, at man ikke har normalitet, når man ikke KAN gøre sit normale. Mine vaner i forhold til adfærd føles som at have to sider, når jeg har det godt, og når jeg har det svært. Jeg forsøger for det meste ikke at tænke over det. Oprydning af lejligheden i tider af distress er en, jeg selv er glad for, tænker ikke over det. Jeg gør det bare glædeligt. Brug for computerspil er en delt god og dårlig vane, det er et perfekt escape, når jeg har det svært, men også noget der let kan blive gjort for meget. En dårlig en er at have en naturlig negativ antagelse af mange situationer, i stedet for at være mere lightheaded ellers er cigaretter vel også en dårlig vane.

Med udgangspunkt i mentalt helbred, så synes jeg, det er synd, hvordan jeg ser mange hele tiden spejle sig selv i andre med ofte et negativt udgangspunkt. Det er en ting, jeg ikke selv oplever, så kan se hvor meget, det påvirker dem. Jeg ved ikke, hvor meget "irriterende" det er, men føler generelt, der er en begrundelse for de vaner, folk nu har, gode eller dårlige.



Foto: Privatfoto

Victor Wei Lin Ye, Billede af Nina Bogicevic

Det er et virkelig svært spørgsmål, men jeg prøver at svare så godt, jeg kan. For mig er det vigtigt at have en god rutine og at være forberedt på, hvad der skal ske. Det hjælper mig med at håndtere det uforudsigelige.

Jeg tror også, det er vigtigt at tænke positivt – selv når man oplever noget negativt. Hvis jeg er godt forberedt, undgår jeg at føle mig overvældet eller få et mentalt sammenbrud. Min bedste vane er, at jeg prøver at tænke mere positivt generelt.

Når jeg har en dårlig dag, bruger jeg socialpsykiatrien, hvis jeg kan og har tid. Gode vaner, som en stabil rutine, er vigtige for mig. For eksempel hjælper det mig at lytte til musik, når jeg skal ud. Det gør det lettere at fokusere og forhindre, at jeg bare går hjem igen. Men det er også vigtigt at mærke efter i sig selv. Hvis jeg ikke har det godt, er det okay at tage en pause.

Jeg har dog nogle dårlige erfaringer med rygning. Min far røg meget, da jeg var barn, og det påvirkede min lillebror, som fik astma. Det gjorde, at jeg har svært ved at være omkring folk, der ryger, især indenfor.

Jeg synes også, det er ubehageligt, når nogen bliver berusede af stoffer eller tager tingene useriøst. Det kan være virkelig frustrerende.



Foto: Nina Bogicevic

Mikelin Phoenix Kyndesen Lahti

Forudsigelighed betyder meget for mig. Mine vaner hjælper mig med at finde tryghed, fordi jeg ikke behøver at forholde mig til alt omkring mig. Når jeg har vaner for, hvordan jeg gør tingene, bliver verden lidt lettere at navigere i.

Selvfølgelig har jeg også nogle dårlige vaner, som jeg prøver at skille mig af med. For eksempel hører jeg nogle gange destruktiv musik, der ikke just bringer mig i godt humør. Jeg tager hovedtelefonerne på og lytter til musikken velvidende, at jeg burde finde en anden vane, der gør mig gladere.

En af mine yndlingsvaner er den måde, jeg finder ro på om aftenen. Jeg laver altid en stor kande te – det er en vane, jeg virkelig elsker, og som jeg er kendt for. Jeg er en stor te-entusiast og har en imponerende te-samling. Min te-produktion er nok min bedste vane. Når jeg skal slappe af, drikker jeg te, ligger med tyngdebamser og ser en god Disney-film i fjernsynet. Det er små ting, der giver mig ro.

Jeg bor et sted med medbeboere, og nogle af deres vaner kan være ret ubehagelige. For eksempel glemmer nogle at hive bukserne op, når de har været på toilettet. Jeg ved ikke, om det er en vane eller bare mangel på omtanke, men jeg gider ikke se deres numse. Det er en af de ting, der virkelig kan irritere mig.



Fotokursus

Kom og vær med på dette fotokursus, hvor du vil lære det basale indenfor fotografi. Vi arbejder med teknikken, og hvordan du kan redigere dine billeder i Adobe photoshop elements.

Kurset forløber over 12 uger, torsdage kl.12.30 - 15.00

Nb: Vi har kameraer du kan låne på kursusdagene

Tilmelding til: Lise 21279979

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Grafik: Colurboxid # 34184899



Social færdighedstræning

28 Tirsdage klokken 10-12.

Få mere selvtillid i sociale sammenhænge.
Kom og træn dine sociale færdigheder sammen med andre.

- Vi har fokus på:
- Symptommestring
 - Kropssprog
 - Indlede, vedligeholde og afslutte samtaler
 - Konflikthåndtering

Aftal en forsamtale og få mere information. Opstart i februar/marts 2025.

Kontakt Thomas på tlf. 30580119 eller Jacob på tlf. 40486204.

Pinta • Skjulhøj Allé 2 • 2720 Vanløse

Aktivitetsskalendarer

Gælder for Københavns Kommunes Socialpsykiatri i februar

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

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

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

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Se betalte aktiviteter under
Aktiviteter med brugerbetaling

Lige til at
tage ud og
hænge op!

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

Glorias kommende tema

Magasintema den 3. marts:

Forældreskab

Magasintema den 7. april:

Privatøkonomi

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

Kompasset

Ligger på Amager

Mandage

10.00-11.00: Blid bevægelse

10.00-11.30: 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

10.00-12.00: Vær med i køkkenet

10.30-12.30: Kursus: Kickstart din krop ●

10.30-12.00: Puls og styrke

11.00-12.30: Kursus: Rygestopkursus ●

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

Den 6. februar: Fælles besøg hos IF Kæmperne ●

Den 13. februar: NaTur for alle, **én gang om måneden.** ●

Den 20. februar: Yogadag ●

Den 27. februar: 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

10.30-12.00: Kursus: Kickstart din krop ●

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

WeShelter Offsides Sociale Haver

Ligger på Bispebjerg

Tirsdage

Den 4., 11., 18. og 25. februar klokken 11: Yoga

Onsdage

Den 5. februar klokken 13: Læseforeningen kommer og læser

Den 12. februar klokken 13: Læseforeningen kommer og læser

Den 19. februar klokken 11: Spiring af kartofler, spireprøver og forspiring

Den 19. februar klokken 13: Læseforeningen kommer og læser

Den 26. februar klokken 11: Forspiring, prikling og omplantning

Den 26. februar klokken 13: Læseforeningen kommer og læser

NB:

Vi har åbnet mandag til torsdag fra kl. 10-15. Vi laver hyggelige aktiviteter alt efter vejret..Alle er velkomne til at kigge forbi.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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 FEBRUAR

Ottilia

Ligger i Valby

Mandage

11.00-12.00: Meditation
13.00-15.30: Syning og reparation
13.00-14.00: Yoga slow

Tirsdage

09.30-12.30: Keramik
10.00-11.00: NADA - øreakupunktur
10.30-11.30: Støtte til almindelig posthåndtering
12.30-14.00: Åben caé
13.00-15.30: Self compassion. Træning i selv-medfølelse
13.00-15.45: Billedkunst

Onsdage

12.30-13.30: NADA - øreakupunktur
13.00-15.30: Keramik
13.30-15.30: Selvværds kursus.

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
12.00-14.30: Billedkunst

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.

Pinta

Ligger i Vanløse

Mandage

10.00-11.00: Gåtur
11.00-12.30: Skriveværksted
13.00-15.00: Workshop med narrative smagsprøver
14.00-15.00: Yoga flow

Tirsdage

10.00-12.00: Social færdighedstræning
12.30-14.30: Selvværds kursus
13.00-15.00: Tirsdagsdans
13.00-14.00: Støtte til almindelig posthåndtering
13.00-15.00: Læderværksted

Onsdage

13.00-15.00: Smykkeværksted
14.00-15.30: Håndværk til husbehov
14.30-15.30: NADA

Torsdage

09.30-11.30: Fotoredigeringsværksted
11.00-14.00: Vinter Naturforløb. **Naturcenter Amager**
12.00-15.00: Fotokursus
13.00-15.00: Stemmehørerforløb.

Fredage

10.00-12.00: Musikforløb
11.00-12.00: Meditation
12.30-14.30: Angst, stress og depressionsforløb
12.30-15.00: Angstforløb
13.30-15.00: Åben café/fællessang

NB

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

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

ASPA

Ligger på Nørrebro

Mandage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 12.00-17.00: Åbent samværstilbud ●
- 14.00-16.00: IT-salon ●

Tirsdage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.30-11.45: AskovFondens Café ●
- 10.30-11.45: 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 ●

Fredage

- 09.00-16.00: Individuel støtte
(samtaler, støtte til uddannelse med mere) ●
- 10.00-14.00: AskovFondens Café ●
- 10.30-11.45: Træning på Thorupgården ●

- 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 FEBRUAR

Kontaktcentret Vesterbro

Mandage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

Tirsdage

10.00-17.00: Omdrejningspunktet.
11.00-12.00: Stolegymnastik
12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●
12.30-13.30: Drop-in NADA-café
13.30-19.00: Mandeklub ●

Onsdage

11.00-13.00: Juridisk rådgivning
11.00-13.00: Museumsture sidste onsdag i måneden ●
12.00-13.00 Frokost/dagens ret. Grill i gårdhaven fra maj til september ●
Nada ●

Torsdage

10.00-14.00: Økonomisk rådgivning
12.00-13.30: Frokost/dagens ret ●
12.00-14.00 §85 Gruppeforløb, visiteret
Nada ●
12.30-13.30: Drop in NADA
15.00-19.00: Hjerterum- gruppeforløb for kvinder

Fredage

12.00-13.00: Frokost/dagens ret ●
Nada ●

● Frokost/dagens ret serveres mellem kl. 12.00 og 13.00 eller til der er udsolgt

- Nada tilbydes efter aftale
- Kræver tilmelding hos Niels
- Tilmelding kræves

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 FEBRUAR

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. 50 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. 50 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-bruger 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. 50 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 laves varm mad 50 kr..
Kom og hjælp og få et gratis måltid
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 FEBRUAR

Pegasus

Ligger i København SV

Mandage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

10.00-12.00: Massage hos frivillig massør ●

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

Tirsdage

10-15: Åbent Samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-14.00: Kom og vær med til KREA

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

Onsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

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

17.00-20.00: Madklub (drives af Frivillige)

Torsdage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

11.00-12.00: Læsegruppe

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

13.00-14.30: Bordtennis – alle kan være med.

Ingen tilmelding

Fredage

10-15: Åbent samværstilbud

10.00-11.00: Mulighed for at købe morgenbrød

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

● kræver tilmelding

Café Rose

Ligger i Sydhavnen

Tirsdage

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 Hverdagsmestring, samt IT-café og støtte til posthåndtering

● Tilmelding kræves

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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
- 13.00-14.00: Multiidræt hos Nørrebro United
- 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 februar:

- 4. februar: immigrantmuséet
- 11. februar: Naturpark Amager - bålhygge, træsnit, slangebøsser og skydekonkurrence
- 18. februar: Moské-besøg/Bymuseum
- 25. februar: Naturpark Amager - Containerdag: Introduktion til den nye lejrplads

Sæerevents i februar:

- 7. februar klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**
- 21. februar klokken 17.00-20.30 Caféeften. **Muhabet holder lukket om dagen**
- 21. februar klokken 17.30-21.00: Drømmeklubben for unge med psykiske sårbarheder. **Åbent for alle**

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. ●
- 13.00-14.30: Kageværksted ●

Torsdage

- 13.00-14.30: 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 FEBRUAR

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

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

● OBS. Du sidder med nålene i 45 minutter

● ASPA Griffenfeldsgade

● ASPA Kapelvej

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR AKTIVITETER MED BRUGERBETALING

Mamma Mia Skolen

Ligger på Utterslev Torv
i København NV

Mandag

13.00-14.40: Tai Chi

15.00-16.40: Keramik 1

16.40-18.20: Keramik 2

Tirsdag

11.15-12.55: Kropsbevidsthed

14.00-16.35: Glade hjerner

16.00-18.35: Hjemmelavet mad

Onsdag

14.30-16.00: Billedkunst & maling 1

16.15-17.45: Billedkunst & maling 2

Torsdag

11.00-12.40: Guitar

11.10-12.50: IT

12.50-14.30: Digital foto

Fredag

11.00-12.40: Tegneserieundervisning

14.00-15.40: Sang

NB:

Første skolehold koster 600 kr. Ønskes flere
skolehold koster de følgende 400 kr.

AKTIVITETSKALENDER FOR FEBRUAR

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 Amundsens 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.: 33 31 98 04

Åbningstider:

Mandag til fredag: 09.00 - 15.00

Skolen for Skabertrang

Willemoesgade 16. kælderen
2100 København Ø
Tlf.: 42 21 34 78
Email: adm@skolenforskabertrang.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
Tirsdag 9.30 - 15.45
Onsdag 11.15 - 15.45
Torsdag 9.30 - 15.45
Fredag 9.30 - 15.45

TEMAET I KULTUREN

Det nye år er højsæson for at ændre vaner, og mange ønsker at indfri deres mål omkring især sport, vægttab, sund livsstil og så videre. I dette nummer anbefaler Gloria to podcasts og en programserie på TV til inspiration.

Af Hülya Ucar

Podcast: 'Vanerejsen' 1 og 2 med Felix Smith

Denne podcast på 6 episoder giver gode råd til, hvordan du kan udvikle nye gode vaner. I en afslappet samtale mellem radiovært Felix Smith og adfærdsekspert Anders Colding-Jørgensen trækkes det, som er svært, frem i lyset, og vi bliver bevidste omkring vores valg, også selvom de valg kan være ubehagelige for os. Men hvad er en vane egentlig? Hvorfor er det vigtigt at være vanebevidst? Og hvordan ændrer vi adfærd? Det får du svar på i denne podcastserie, hvor adfærdseksperter med over 20 års erfaring deler ud af sine små greb med store ændringer til følge.

Find podcasten, som er lavet i samarbejde med nemlig.com, gratis på Spotify, eller hvor du ellers hører podcast.



Foto: Nemlig

Podcast: Brainstorm sæson 2: 'Tvangstanker: Hvor går grænsen mellem en stærk vane og OCD?'

I denne podcast forklarer overlæge Per Hove Thomsen forskellen mellem en stærk vane og OCD, altså tvangstanker. OCD beskrives i podcasten som påtrængende og uvelkomne tanker, som man er nødt til at efterleve, for at undgå angst, voldsomt ubehag og tvivl. Vi har alle behov for vaner og ritualer i hverdagen, men disse er ikke nødvendigvis OCD. Vi hører om især fodboldmålmand Peter Smeichels ritualer inden de internationale fodboldkampe. Det er ritualer, der affødes af såkaldt 'magisk tænkning', som er en tænkning, de fleste af os fandt tryghed i som børn. Men som voksne kan vi i pressede situationer stadig ty til den 'magiske tænkning', velvidende at det ikke ændrer noget. Men hvornår bliver hverdagsritualer egentlig sygelige, og hvordan undgår vi det?

Hør podcasten på Spotify, eller hvor du ellers hører podcast.



Foto: colorbox id #81285

TV: 'Resten af dit liv'

På DR-TV har årsskiftet også givet anledning til at fokusere på en ny start via vaneændringer; oftest handler det om de vaner vi selv beskriver som de dårlige vaner. I 'Resten af dit liv' møder værten Sara Bro helt almindelige danskere, som konfronteres med hvordan deres liv vil se ud, hvis de fortsætter med disse vaner. Program-serien 'Resten af dit liv' består af 6 episoder og hver af disse følger én person, som forsøger at ændre noget for sig selv med hjælp fra coachen Sofia Manning.

Se 'Resten af dit liv' på DRTV.



Foto: Peter Ramsø

Et socialt fællesskab kan lette vejen til et rygestop

På samværs - og aktivitetstilbuddet Kompasset tilbyder de rygestopkurser. Over otte gange har deltagerne i fællesskab kæmpet for at kvitte cigaretterne.

Gloria var med på sidelinjen den sidste gang.

Tekst og fotos af Niclas Williams Kleven

Det er en våd gråvejrsdag i midten af december. I dag er det ottende og sidste gang på rygestopkurset. Deltagere og vejleder har taget plads rundt om et stort sort bord. Der er julepynt i vinduet og kaffe på kanden. Stemningen er hyggelig og afdæmpet, da vi udover Glorias reporter og en observatør kun er tre til stede. Der var til at starte med otte tilmeldte, fire var herefter aktive, og her på den sidste dag er to mødt op. Udover deltagerne er også rygestoprådgiver Maren Svane til stede. Hun er oprindeligt uddannet folkeskolelærer, har derudover udannet sig som terapeut og coach, og har omkring tyve års erfaring som rygestoprådgiver.

Den særlige gruppefaktor

Det er ikke tilfældigt at rygestopforløb foregår i grupper. I grupper kan der nemlig opstå en helt særlig dynamik. Man lærer de andre gruppedeltagere at kende, man føler sig forpligtiget over for de andre deltagere, og man styrker hinanden. Rygestoprådgiver Maren siger

»Når du får rygetrang og bliver fristet til at ryge mellem møderne, så er det med til at styrke dig, at du tænker: Nej, til næste møde vil jeg møde op og være røgfri.«

I dag bruger Maren en planche til at tegne og fortælle. Til hver kursusgang har der været et tema. De første tre til fire gange handlede det om forberedelse og efter selve rygestoppet om at holde fast. Temaet for i dag er vedligeholdelse, og fokus er på at lave en plan for den kommende tid, når

kurset er slut. På planchen er der tegnet et forløb, en linje formet som en slange, med udfordringer og forhindringer som den nu røgfrie vil støde på. (Se planchen på næste side)

Maren og de to deltagere snakker om situationer, hvor det kan være svært ikke at ryge. En af deltagerne siger:

»Det er sværest, når man er sammen med andre, der ryger, eller når der kommer alkohol på bordet«

De forskellige triggers plotter Maren ind på linjen. Det er ikke kun Maren, der snakker, de to deltagere prøver også at opmuntre hinanden. Da den ene deltager giver udtryk for, at det er vanskeligt at fastholde et rygestop, bryder den anden deltager ind og siger støttende

»Det er svært! At stoppe med at ryge er det sværeste, jeg har prøvet i mit liv.«

Det er faktisk ikke så mærkeligt, at det er svært at kvitte cigaretterne, for som Maren siger:

»Nikotin er et af verdens mest afhængighedsskabende stoffer. Det er ligeså afhængighedsskabende som heroin«.

Rygning og vaner

En af de ting, som de har arbejdet med på kurset, har været vaner. Som et led i nedtrapning af rygning eller som en forberedelse til helt at holde op, kan det være nyttigt at nedbryde vaner. Forskning viser, at meget af hemmeligheden bag afhængig-

heden ligger i stærke vaner og ritualer.

»Folk tænker tit, at det er den fysiske afhængighed, som er den sværeste, men ofte er det den psykologiske,« siger Maren.

På kurset denne dag snakker de om vaner, mere præcist om vane-cigaretten. De fleste rygere kender dem; morgencigaretten, kaffe-cigaretten eller »cigaretten man tænder, når man står og venter på bussen,« som en af deltagerne siger det. Der kan være mange vane-cigaretter i løbet af en dag. På kurset har der været øvelser, som deltagerne skulle lave derhjemme. Her har de skullet blive bevidste om deres rygevaner og i hvilke situationer, hvor de automatisk tænder en cigaret helt uden at tænke over det. Når de er blevet bevidste om deres vaner, har de derefter kunnet lave rod i deres vaner. Det kunne for eksempel være kun at ryge bestemte steder. At vente noget tid efter aftensmaden, før man ryger og måske lade vær med at ryge ved bordet. Udover at lave rod i deres vaner, har deltagerne også arbejdet med at erstatte cigaretterne med noget andet. At erstatte noget i stedet for at afskaffe er en god måde at ændre en vane på.

Kan jeg blive røgfri?

Man har størst chance for at blive røg- og nikotinfri, hvis man får hjælp i forbindelse med sit rygestop. Erfaringer viser, at man har fem gange større chance for succes, end hvis man ikke modtager nogen form for hjælp. Borgere med psykiske lidel-

ser har særlige udfordringer i forbindelse med rygestop, men de har lige så stor chance for at lykkes med deres rygestop. Ifølge Sundhedsstyrelsen oplever borgere med psykiske lidelser kraftigere nikotinabstinenser, og ifølge Team Nikotinfri kan det derfor være givtigt med ekstra støtte. Kunne du tænke dig at blive røgfri, så er der information om, hvor du kan henvende dig, i faktaboksene.



Planchen og bogen 'Røg frihed' bruger rygestoprådgiver Maren Svane på sit rygestopkursus.

Til medarbejderne på Aktivitets- og samværstilbud:

Ønsker I at tilbyde jeres brugere et nikotin stop-forløb, kan I kontakte Team Nikotinfri på mail: nikotinfri@kk.dk. Så kontakter de dig.

Kurset er gratis både for deltagerne og for Aktivitets- og samværstilbuddet.

Tilbuddet er udviklet særligt til socialt udsatte.

Til dig, der vil stoppe med at ryge:

Der er mange muligheder for at få hjælp til at blive nikotinfri, hvis du bor i Københavns kommune. Der er både gruppeforløb og individuelle forløb.

Henvend dig her, hvis du ønsker et nikotinstoptilbud:

1. Få dit aktivitets- og samværstilbud til at kontakte Team Nikotinfri København på mail eller telefon.
2. Eller skriv til nikotinfri@kk.dk – så kontakter de dig.
3. Ring til sundhedskonsulent Tine Nygaard i Nikotinfri København på 51254180.

Vidste du at...

...personer med psykiske vanskeligheder ofte kan sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge? Gå her på opdagelse i fakta om psykisk sygdom og rygning.

Af Niclas Williams Kleven

Succesrate

Mens andelen, der ryger i den generelle befolkning, er faldet markant gennem de seneste 50 år, ser man ikke den samme udvikling blandt borgere med psykiske lidelser. Det fremgår af data fra Sundhedsstyrelsen. Men faktisk ønsker en tredjedel af socialt udsatte hjælp til at blive røgfri, og ifølge Københavns Kommunes Team Nikotinfri har gruppen lige så stor succesrate som andre.

Læs på side 33, hvordan du kan få gratis hjælp til at stoppe med at ryge.

Medicinforbrug

Personer med psykiske vanskeligheder kan ofte sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge. Det skyldes, at tobak påvirker den måde visse typer psykofarmaka omsættes i kroppen på.

Angst

Personer med angst har øget risiko for at begynde at ryge, viser data fra Sundhedsstyrelsen, som skriver, at personer med angst »udvikler generelt afhængighed efter færre cigaretter end personer uden angst. Rygningen vil kortvarigt kunne reducere angst- og stresssymptomer, men kan forværre angsten på sigt.«

Depression

»Patienter med depressive symptomer har højere risiko for at begynde at ryge, og omvendt øger rygning risikoen for at udvikle depression, særligt hvis patienten begynder at ryge tidligt i sit liv,« skriver Sundhedsstyrelsen.

Bipolar sindslidelse

Sundhedsstyrelsen skriver: »Tobaksrygning er tre-fire gange hyppigere blandt patienter med bipolar sindslidelse, og rygning øger signifikant risikoen for udvikling af bipolar lidelse, muligvis pga. de affektive svingninger, der er forbundet med vekslene mellem nikotinabstinenser og lindring af disse.«

ADHD

»Der er evidens for, at patienter med ADHD bruger tobaksrygning som et middel til at regulere følelsesmæssige udfordringer og koncentrationsbesvær. Risikoen for at eksperimentere med rusmidler, herunder at begynde at ryge, er højere hos patienter med ADHD, særligt hvis de ikke bliver behandlet i barne- og teenageårene,« skriver Sundhedsstyrelsen.

Sådan ændrer du dine vaner

At beskæftige sig med sine vaner kan være gavnligt, da vores vaner styrer meget af vores dagligdag og liv. Gloria har i denne måned nogle gode tips til, hvordan du ændrer dine vaner.

Af *Niclas Williams Kleven*

Første skridt på vejen

Hvis du vil ændre bestemte vaner, skal du starte med at blive bevidst om dem. Det er vigtigt at vide, hvad det er, der trigger dig. Vil du for eksempel spise mindre sukker, er det vigtigt at blive bevidst om, i hvilke situationer du typisk falder i og spiser søde sager.

Start derfor med at lave en simpel vanedagbog: Lav en kolonne til morgen, middag og aften, og noter dine handlinger og situationerne, de opstår i.

Når du er blevet bevidst om den vane, som du gerne vil ændre, kan du gå videre til arbejdet med selve vaneændringen.

Hav tålmodighed

Forskere har peget på, at det tager mellem 30 og 60 dage at ændre en vane. Så det sker altså ikke med et snuptag.

Der findes dog nogle teknikker, som kan hjælpe dig godt på vej:

Indret dine omgivelser

Indret dine omgivelser, så de ikke modarbejder dig, men derimod hjælper dig med at skabe gode vaner.

Tit er det bare små ting, der skal til: Afliv slikskabet. Placér en skål med gulerødder på bordet eller stil løbeskoene frem, så du ser dem.

Kort sagt: Ud med de dårlige triggers – og ind med de gode. Tro det eller ej – det virker.

Erstat i stedet for at afskaffe

Tænk på at erstatte eller tilføje, ikke på at afskaffe.

I stedet for at sige "Jeg vil stoppe med at gøre x" er

det en hjælp at tænke på, hvad du kan gøre i stedet for.

Det handler om at erstatte en gammel eller dårlig vane med noget nyt og mere ønskeligt.

Én vane ad gangen:

Ekstremt vigtigt. Vaneændring er svært, selv med kun én vane. Derfor har du størst chance for succes, hvis du ændrer én vane ad gangen. Hold det simpelt, tillad dig selv at fokusere, og give dig selv den bedste chance for succes.

Dette er i øvrigt én af grundene til, at nytårsfortsætter ofte mislykkes – folk forsøger at tackle mere end én ændring ad gangen.

Belønning

Husk at belønne dig selv, når du lykkes med din nye adfærd. Vi mennesker er så primitivt indrettet, at vi kun gentager den adfærd, der bliver belønnet.

Tilbagefald

Det er sjældent, at en person får dræbt sin dårlige vane uden nogen form for tilbagefald. Er du faldet i den dårlige vane, så handler det om at komme op på hesten igen.

Bliv ikke for hård ved dig selv, men fokuser derimod på, hvordan du kommer tilbage igen. Din chance for succes afhænger af din evne til at kunne håndtere tilbagefald.

Kilder:

Maxer.dk, Iform.dk, Mindhelper.dk, Fitnessengros.dk, Pcoliv.dk

Vinterdepression: En blytung tilstand

Tegn på vinterdepression rammer hver tiende dansker i de kolde måneder, hvor mørke og kulde tager over. Symptomer som træthed, lav energi og tunghed i kroppen kan gøre hverdagen svær. Selvom man sover mere end normalt, mangler man ofte fornyet energi. Men der er håb; Med de rette metoder kan symptomerne lindres eller forebygges.

Tekst af Nina Bogicevic. Interview foretaget af Rikke Poulsen

Når den kølige vind begynder at bide i huden, og du må skærme dine læber fra vejret ved at smøre læbepomaden på ved hver given mulighed, så ved man, at vinteren er på vej. Med sig kan den bringe vinterdepressionen. Man kan rammes af overvældende træthed og blive trist. Lysten til at være social falder, og det kan være svært at opfylde de daglige forpligtelser, der engang syntes så overskuelige. Mange oplever skyldfølelse over ikke at kunne være der for familie eller arbejde, hvilket kan forstærke den mentale belastning.

»Trangen til chokolade, brød og hurtige kalorier er et typisk symptom på vinterdepressionens indtræden. Man føler en øget appetit, som kan føre til, at man tager på, og det kan drille selvværdet. Det er vigtigt at anerkende symptomerne og søge hjælp,« siger vicedirektør hos Region Hovedstadens Psykiatri, Ida Hageman.

Vinterdepression vs. klassisk depression

Selvom vinterdepression og klassisk depression har ligheder, er der væsentlige forskelle. Ved klassisk depression har man ofte nedsat appetit, vægttab og dårlig søvnkvalitet med tidlige opvågninger. Vinterdepression derimod medfører en stærk trang til søvn og øget appetit, men på trods af længere søvn føler man sig stadig træt.

»For at vi kalder det en vinterdepression, skal du

opfylde nogle bestemte kriterier, såsom øget appetit, øget søvn, social tilbagetrækning og energitab,« siger Ida Hageman.

Tristheden er ofte mindre gennemtrængende ved vinterdepression, men den kan stadig være invaliderende. Der er også overlap mellem de to tilstande, hvor nogle oplever symptomer fra begge på forskellige tidspunkter af året.

» Det første, man skal gøre, er at tale med sin læge om, hvorvidt man kunne have en vinterdepression

Ida Hageman

Årsager

Vinterdepression skyldes flere aspekter. Men især lyset i de mørke vintermåneder har en betydning, men måden man tænker har også betydning:

Når lyset falder, stiger kroppens melatoninproduktion, så man kan blive træt og energiforladt. Og når lyset falder, falder også niveauet af kroppens såkaldte 'lykkehormon' serotonin.

Personer med vinterdepression har ofte en genetisk disposition for mindre lysfølsomme øjne, hvilket reducerer effekten af naturligt lys og kan



Ida Hageman er vicedirektør hos Region Hovedstadens Psykiatri.

gøre én mere udsat for at få vinterdepression.

Psykologien har også betydning. Negative tanker og adfærd kan forstærke symptomerne, mens positive tiltag som lys og aktivitet kan reducere dem. Vinterdepression er en kompleks tilstand, der kræver både biologisk og psykologisk forståelse, forklarer Ida Hageman.

Skal du søge hjælp?

Hvis symptomerne på vinterdepression som ekstrem træthed, nedsat energi og tristhed forstyrrer hverdagen, er det vigtigt at kontakte din læge. Symptomerne kan skyldes andre tilstande og en korrekt diagnose er nødvendig for at finde den rette behandling.

» Man må selvfølgelig stadigvæk ikke kigge direkte op mod solen. Man skal bare sørge for at have åbne øjne, så lyset kan komme ind

Ida Hageman

»Det første, man skal gøre, er at tale med sin læge om, hvorvidt man kunne have en vinterdepression,« forklarer Ida Hageman

Hvad kan man gøre?

Lysbehandling er effektivt mod vinterdepression. En lyslampe på 10.000 lux kan have positiv effekt på symptomerne, hvis den bruges dagligt i 20-30 minutter. Det er også vigtigt at få naturligt dagslys, selv på overskyede dage. Udendørs lys er langt kraftigere end indendørs lys og kan lindre træthed og forbedre humøret.

Fysisk aktivitet som daglige gåture i dagslys anbefales, da motion giver energi og løfter humøret. Bare 20 minutters aktivitet kan gøre en forskel, og det er godt at undgå solbriller, da de reducerer lysindtaget.

»Man må selvfølgelig stadigvæk ikke kigge direkte op mod solen. Man skal bare sørge for at have åbne øjne, så lyset kan komme ind,« siger Ida Hageman.

Fortsættes næste side...

UDEN FOR TEMA

»Er lys og motion ikke nok, kan samtaleterapi eller medicin være givtigt. Terapien kan hjælpe med at håndtere de negative tanker, som ofte følger med vinterdepression.

Medicin, der virker på melatonin- og serotoniniveauet, kan overvejes, men det anbefales som regel kun, hvis lysbehandling ikke virker,« siger Ida Hageman.

Desuden er forebyggelse vigtigt. Fra september kan man prioritere dagligt lys, enten ved at være udenfor eller ved at bruge en lyslampe. Det kan hjælpe med at forhindre, at symptomerne udvikler sig senere på året.

Vinterdepression er en udbredt, men håndterbar

tilstand. Symptomerne kan være invaliderende, men med den rette behandling kan de fleste opleve bedring. Det vigtigste er at tage symptomerne alvorligt og søge hjælp i tide for at genvinde energi og livsglæde.

Melantonin og serotonin

Melatonin er et hormon, der regulerer søvn-vågn-cyklussen. Det produceres primært, når det er mørkt.

Serotonin er en neurotransmitter, der påvirker humør, appetit og søvn. Serotonin kaldes ofte for »lykkehormonet«, og ubalancer i niveauet kan bidrage til depression og angst.

Lille Skole for Voksne i Vanløse

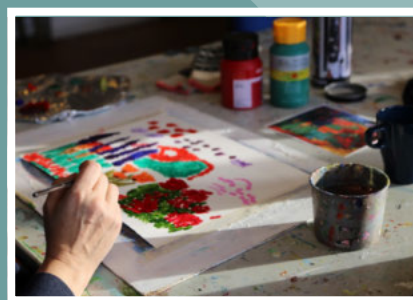
Undervisning og samvær for psykisk sårbare voksne

- Åbent hus mandag den 3. marts klokken 15-16
- Nyt semester starter mandag den 10. marts
- Vi har 35 fag, små og trygge hold
- Læs mere om holdene på vores hjemmeside www.lsfv.dk
- Følg os på Facebook

»At være elev på skolen er i ganske positiv grad med til at højne mit livsindhold

-Kvinde, elev siden 2024

Lille
SKOLE for
VOKSNE



Skalbakken 17, 1. • Tlf.: 2492 4503

DIGT

De nøgne træer



Illustration: Alice S Lassen

Smukkest er
de nøgne træer
De der ingen
Varme mærker
Og ingen blade har
At skjule sig bag

De der møder
Og mærker
Den kolde jord
De der må
Finde hvile
Og må vente
På ny at finde kraft
I naturens egen tid

De der må vente
På livets forår.

Skrevet af

Christina Harritz

Alice S

Det er ikke faldet,
det er at rejse sig igen:
Sådan kom Mads Ellesøe sig
fra en hjernerystelse

Et pludseligt slag til hovedet førte til stilstand i krop og sind for journalist og dokumentarist Mads Ellesøe. I podcastserien 'Faldet' fortæller han, hvordan han trodsede det danske sundhedsvæsens råd om at skærme sig selv, og hvordan et besøg hos læger i USA på bare få uger gav Mads Ellesøe lys i horisonten og blod på tanden.



Foto: Lea Meilandt Mathiesen

Vi mennesker kan have tendens til at skærme os selv, når noget er svært eller smertefuldt. Men sommetider bør vi gøre det helt modsatte. Det var i hvert fald vejen frem for journalist Mads Ellesøe, da han blev næsten invalideret af en hjernerystelse.

Af Andreas Othel-Jacobsen

»Jeg har bare lige slået hovedet,« siger Mads Ellesøe til sin familie, der finder ham liggende på badeværelsesgulvets klinker. Han vil ikke slå alarm, selvom han ved, at den ikke er god. Det gør ondt og bliver hurtigt værre.

»» Det er som om, mit hoved ikke fungerer, som det plejede, og det er meget svært at forklare, præcis hvad der mangler

Mads Ellesøe

»Det føles som en nedsmeltning af min hjernes evne til at opfatte ting,« fortæller Mads Ellesøe. Det er som om, hans sanser angriber ham; der er skruet op for alt. Selv hans børns sporadiske larmen, påvirker ham voldsomt, og han søger ly i sit gamle børneværelse hos sin mor. Der ligger han i månedsvis.

»Jeg er blevet ham, man hører om, der bor hos mor og ikke laver noget,« siger han.

Mads Ellesøes selvbillede bliver påvirket af hans krops nedsatte funktionsevne, da han føler skam over alt det, han kunne før, men som hans krop ikke længere kan tåle. For eksempel ikke at kunne være sammen med sin familie, så meget som han ønsker. Han kan ikke deltage i sit eget liv, og han savner det.

»Det er som om, mit hoved ikke fungerer, som det plejede, og det er meget svært at forklare præcis, hvad der mangler,« fortæller Mads Ellesøe, inden han begynder sin rejse ind i det danske sundhedsvæsen.

Hvad er en hjernerystelse?

Det viser sig, at Mads Ellesøe har fået hjernerystelse. Det er en skade i hjernen, der blandt andet påvirker hjernens kemiske signaler og blodgennemstrømning, så hjernefunktionerne bliver forstyrret. Hvert år får ca. 25.000 danskere en hjernerystelse. Op til 90 procent af dem er milde, og langt de fleste kommer sig inden for de første par måneder, viser tal fra Dansk Center for Hjerne-

rystelse. Dog ender omkring 35 procent af de ramte med længerevarende følger.

Overladt til sig selv

For Mads Ellesøe er de danske læger ikke til megen hjælp, og det første besøg hos en neurolog går ikke godt.

»Jeg har følelsen af, at nu skal hun forstå, hvad der sker i mit hoved, så jeg selv kan forstå det – men det virker til, at hun ikke helt forstår, hvad jeg siger,« fortæller Mads Ellesøe.

»Det er som om, jeg ligger i gips fra top til tå, og lægen siger, at de ikke kan se, at der er noget galt, men de kan forstå, at det føles sådan. Det er ekstremt frustrerende.«

Han får tilmed at vide, at der ikke rigtig er noget, de kan gøre for ham. Det er bare at tage den med ro, og så håbe, at det ikke bliver kronisk.

»Vi skal da ikke 'håbe', at det ikke bliver kronisk, vi skal da gøre alt, hvad vi kan, så det ikke bliver kronisk!,« er Mads Ellesøes reaktion, og efter denne samtale, henvises han ikke videre. Han er sådan set overladt til sig selv. Eller, kommunen og Jobcenter tager egentlig over, da de vil have ham tilbage på arbejdsmarkedet. Et ønske Mads Ellesøe selv deler:

»Planen var at blive rask og komme tilbage til mit liv.»

Kommunen bruger dog udtrykket 'påstået sygdom' flere gange.

»Jeg føler mig som en svindler. Det føles som om, jeg har gjort noget forkert, jeg ved bare ikke, hvad det er.«

Fortsættes næste side...

Mads Ellesøe kan ikke imødekomme jobcenterets krav og kaster håndklædet i ringen.

»Jeg vurderer, at det gør mig mere syg at være i systemet end ikke at være det. Så jeg raskmelder mig, selvom jeg overhovedet ikke er rask,« fortæller Mads Ellesøe.

Efter lang tid hører Mads Ellesøe om nogle læger i USA, der har en meget anden tilgang til hjernerystelser, end de har i Danmark. Han planlægger dem et visit, selvom han er nervøs.

»Jeg er klar til at prøve hvad som helst.«

Manglende viden om behandling

Mads Ellesøe er ikke den eneste, der oplever mangelfuld hjælp i Danmark. Der mangler fortsat viden om behandling af senfølger efter en hjernerystelse, men der er i fagkredse anerkendelse af, at symptomerne har store konsekvenser for den enkelte og dennes pårørende, skriver Dansk Center for Hjernerystelse.

Behandlingen kan ske med medicin eller hos en psykolog, fysiolog eller andet. Nogle benytter sig også af alternativ behandling, som for eksempel terapeutiske tilgange, der ligger uden for det traditionelle sundhedsvæsen.

Angrib, angrib, angrib

Lægerne, som Mads Ellesøe skal møde i USA, har til huse direkte over for det amerikanske fodboldhold Pittsburgh Steelers' stadion. En 'hjernerystelsesfabrik' af en art. Mange penge i sporten er lig med mange penge i research for hjernerystelserne, der kommer heraf. Mads Ellesøe møder her Michael Collins, som han døber 'superlægen', og Michael Collins kommer fra start 'flyvende ind ad døren' til undsætning.

»Jeg har det som om, der endelig er en, der forstår mig,« fortæller Mads.

Rådet lyder her:

»Attack, attack, attack!« (»Angrib, angrib, angrib« red.) - en radikalt modsat tilgang til for-

bedring af en hjernerystelse end i Danmark.

Hjernen er en muskel, der skal genoptrænes, får Mads Ellesøe at vide. Hvile er det modsatte af gen-

»» Jeg er klar til at prøve hvad som helst.

Mads Ellesøe

optræning, så 'ikke mere passe på', meddeler Michael Collins.

Generelt er retorikken i USA mere optimistisk end i Danmark. I stedet for mistro eller mislede, siger superlægen sætninger som:

»You can do it!« (»Du kan gøre det« red.) og det får Mads Ellesøe til at høre sangen Eye of the Tiger i sit hoved på repeat. Det sår en kampgejst i ham.

»Nu skal jeg i gang,« tænker han.

Og den nye metode virker. På bare få uger mærker han en markant forbedring.

Ny behandling i Danmark

Hjemme igen researcher Mads Ellesøe videre på hjernerystelser. Der er tydeligvis stor forskel på tilgangen til hjælp i Danmark og i USA, og lægerne herhjemme kan ikke give et klart svar på, hvorfor det er sådan.

Mads Ellesøe tager endnu en gang sagen i egen hånd og er i dag i gang med at opbygge en behandling i Danmark, i samarbejde med den specialiserede klinik Cervello i Roskilde.

Det betyder, at andre folk, der er ramt på samme måde som Mads Ellesøe, ikke er nødt til at tage til USA for at få den samme hjælp. De første 25 personer har nu været igennem denne behandling, og de foreløbige resultater ser lovende ud. Derudover har Mads Ellesøe skrevet den anmelderroste bog 'Rystet' om samme emne.

reNEW / ART x SCIENCE

Kulturhuset Indre By
Charlotte Amundsens Plads 3
1359 København K

GRATIS

**Du er inviteret til fernisering i Kulturhuset Indre By
tirsdag den 18. februar 2025 fra kl. 18-21**

Ferniseringen åbnes med et spændende foredrag af professor Kim Bak Jensen, hvor du kan gå på opdagelse i den menneskelige krop gennem VR-briller.

Program for dagen:

18.00 - 19.00: Udstillingen åbner

19.00 - 20.00: Foredrag med professor Kim Bak Jensen om 'Stamceller – morgendagens medicin'. Foregår i Plantekassen

20.00 - 21.00: Fernisering af udstilling i foyeren, mulighed for at gå på opdagelse i menneskekroppen med VR-Briller, et lille glas og en hapser



Professor Kim Bak Jensen
(fotograf: Niels Busch)

Fotos: Pressefoto



Reserver billet her
scan QR kode



Bag reNEW og ARTxSCIENCE står et internationalt samarbejde mellem: Novo Nordisk fonden, Københavns Universitet, Murdoch Children's Research Institute i Melbourne, Australien og Leiden University Medical Center i Holland

Mamma Mia Skolen

Ny sæson fra slut januar til midt juni. Løbende tilmelding.

Keramik, Tai Chi, Glade hjerner, Kropsbevidsthed, Madlavning, Billedkunst, Guitar, 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 samvær tilbuddet. Kom forbi og hent en folder, ring eller besøg vores hjemmeside.



Foto: Monica Larsen

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



Dybt at falde, højt at flyve

I 2023 blev Peter Bergstedt ramt af en hjernerystelse, der viste sig at være mere langvarig end forventet. Trods lægernes råd udfordrede han sig selv, til god effekt. Han delte sine tanker og erfaringer, da han sagde ja til at svare på Glorias spørgsmål. Her er hans svar.



»Stilstand er sjældent godt for os mennesker. Vi er dyr, der skal luftes,« siger Peter Bergstedt

Tekst og fotos af Andreas Othel-Jacobsen

Hvordan kom du til skade?

»Jeg faldt på cyklen. Jeg husker ikke selve faldet, men jeg vågnede ved, at nogen rusker i mig. Jeg var meget forslået og blødte fra det ene øre. Der

var 45 minutters ventetid på ambulancen, så jeg besluttede at overnatte hos en ven. Efterfølgende har jeg så lært, at man absolut aldrig bør sove på en mulig hjernerystelse.«

Hvornår opdagede du, at der var noget galt?

»Morgenen efter var jeg helt ved siden af mig selv. Min krop føltes forsinket – ligesom hvis man slår på en klokke, og den derefter står og vibrerer. På hospitalet viste en MR-skanning, at jeg havde fået en hjernerystelse og en hjerneblødning. Lægerne advarede om risikoen for varige mén ved hjerneskrader. Det var meget skræmmende information, og dér slog situationens alvor mig først rigtigt.«

Hvad sagde lægerne yderligere?

»Lægerne bad mig om at tage hjem og slappe af. Det betød, at jeg lå på sofaen i halvanden uge og lavede ingenting. Fysisk var jeg kvæstet. Psykisk var det nok den værste tid i mit liv. Jeg havde dårlig samvittighed over at have givet min familie en forskrækkelse. Jeg var ude af stand til at deltage i noget og så flere milepæle gå mig forbi. Jeg lå bare der og fik det værre og værre med mig selv. Følte mig uduelig. Til sidst tænkte jeg, at der måtte ske noget.«

Hvad gjorde du så?

»Jeg tog på arbejde. Der var fremdrift i at gøre noget aktivt, i stedet for at ligge og vente passivt. Det lysnede hurtigt mit sind. To måneder senere tog jeg på en planlagt hyttetur med vennerne, trods bekymring. Jeg var lige ved ikke at tage med – jeg havde ikke lyst til at lægge en dæmper på turen, og jeg var også bange for at få det værre. Det viste sig, at jeg kunne mere, end jeg troede. Bekymringer kan avle på sig selv og blive selvopfyldende. Jeg er blevet fortalt, at en af de større grunde til, at folk får kronisk hjernerystelse, er fordi de frygter, at den bliver kronisk. Det er ret vildt.«

Hvad ville du rådgive en anden til i en lignende situation?

»Det afhænger selvfølgelig af personen. For mig virkede det at udfordre mig selv, selvom det gik imod lægernes råd. En anden havde måske haft mere held med at forholde sig roligt. Det er svært at sige. Stilstand er dog sjældent godt for os mennesker. Vi er dyr, der skal luftes.«



Peter Bergstedt arbejder som kommunikations- og relationsmedarbejder i arbejdsfællesskabet Fountain House på Ydre Østerbro.

BREVKASSE

Sex- og parforhold

Kære brevkasse

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



Trine Lynggaard Cervin. Uddannet seksualvejleder, pædagog samt kandidat i pædagogik og pædagogisk psykologi. Er bosat på Sydsjælland hvor det daglige arbejde består af ledelse på bosteder, derudover selvstændig konsulent, vejleder og oplægsholder for både borgere, pårørende og fagprofessionelle inden for det seksuelle område med primær fokus på ungdomsliv.



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

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

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

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

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

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

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

Jeg håber det gav mening.

Venlig hilsen

Bastian Larsen

Hvem er vi?

Gloria Mediehus er et aktivitets- og samværstilbud, hvor forløbsdeltagerne laver podcasts, TV, sociale medier og dette månedsmagasin. Se her, hvem der står bag denne udgave af Gloria Magasin.



Andreas Othel-Jacobsen

Disney, Pokémon, Harry Potter, en fjerde ting. Nogle siger til mig, at min personlighed udelukkende er bygget på popkultur. Vissevasse. Gucci!



Jesper Thorlund Nielsen

Skribent på magasinet, for tiden - eksklusivt og udelukkende - din quiz-far. Jeg prøver at handle ud fra hvordan den konkrete virkelighed er, ikke en forestilling om det ideelle.



Anne Reus Christensen

Sygeplejerske og skribent på Gloria Mediehus siden år 2017, med interesse for renæssancemusik og strik. De kommer til at bære mig ud herfra.



Joan Joensen

Foto og layout. At "se" er vigtigt som fotograf, det kan være lyset, følelser og farver og så er det bare om at "fange" det, hvilket ikke altid er nemt.



Christina Andersen

Layouter, skribent med mere. Lidt af en blæksprutte på Gloria. Hækler og hører heavy-rock, men ikke på samme tid. Det er svært at hække til rytmen.



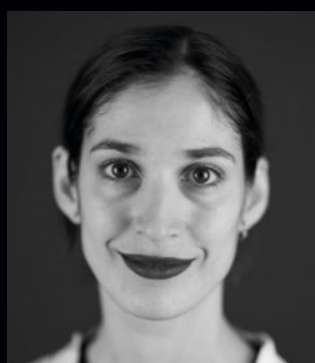
Niclas Williams Kleven

Opvokset på Amager også kendt som lorteøen. Heldigvis født uden lugtesans. Kommer fra en familie af revisorer, mangler dog også økonomisk sans.



Hülya Ucar

Ex-folkeskolelærer, med fordækte dagdrømme om generhvervelse af Buffalo-støvler. Indrømmer desuden 'årskortholderi' ved 3 kunstmuseer.



Nina Bogicevic

De kalder mig Kanina - måske fordi jeg hopper mellem emner lige fra journalistik, til fransk filosofi, til pét-nat og alt derimellem

Vinyasayoga

Vinyasayoga er i et dynamisk flow. Du gir dig hen til yogaens flow fra den ene stilling til den anden og lader kroppen bevæge sig i samspil med åndedrættet.

En yogaform hvor du får pulsen op og varme og energi til kroppen.

Der afsluttes altid med afspænding og fælles afrunding.

Det er for dig, der er nysgerrig på din krop og nysgerrig på yoga. Vi kommer til at arbejde med åndedræt, fleksibilitet og kropsbevidsthed.

Der er plads til alle – garvet som ny.

Tag tøj på, som du kan bevæge dig i, og der er mulighed for omklædning og bad.

Vinyasayoga foregår i Kompasset med Rikke



Tirsdage kl. 14-15.30



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

That's Leif!

**Idé og illustration:
Mads Heje**

Det er ok med oversprings
handlinger, hvis man er
hækkeløber...

Men er det en dårlig vane at
holde pause på sin 3 års fødsdag??

Leif har nu kørt i 3 år
i Gloria Magasinet, og
kommer stærkt igen
om 6 måneder.

